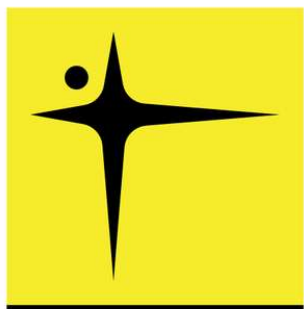




FORMA-SO

CATALOGUE DES FORMATIONS

2 CENTRES POUR VOUS ACCUEILLIR



FORMA SO PAU-LONS

9 av. Jacquard
64 140 LONS

FORMA SO USTARITZ PAYS-BASQUE

681 Route de XOPOLO
64 480 USTARITZ

Tél : 05 59 04 15 76
contact@forma-so.com
www.forma-so.com
Suivez-nous sur LinkedIn





FORMA SO, qui sommes-nous ?

PRESENTATION

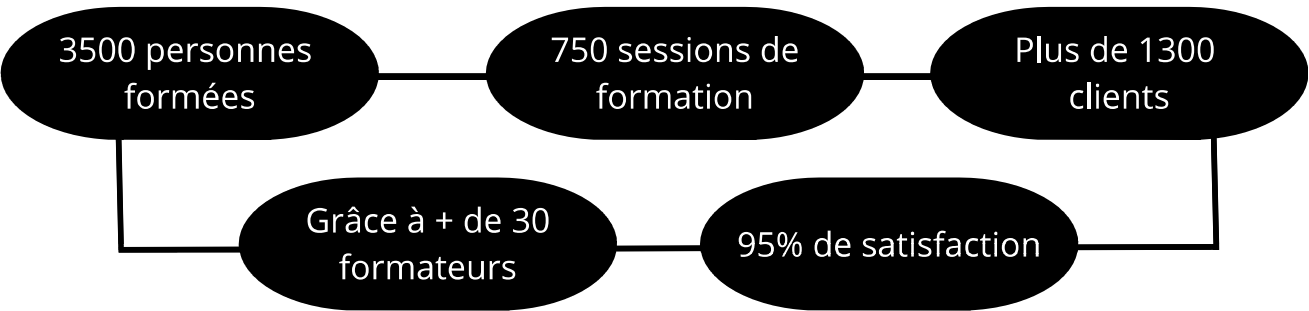
Créé en 2022 à Lons et étendu en 2024 à Ustaritz, FORMA-SO est un centre de formation professionnelle **certifié Qualiopi**, spécialisé dans la prévention des risques, la sécurité, les habilitations techniques et la montée en compétences des professionnels. Avec une vision axée sur **l'innovation pédagogique et l'expérience terrain**, FORMA-SO bénéficie d'infrastructures modernes et immersives pour former efficacement les stagiaires dans des conditions proches de la réalité professionnelle.

Le site de Lons propose **7000 m² d'espaces extérieurs dédiés aux formations pratiques** (nacelles, engins de chantier) et **1600 m² d'espaces intérieurs**, comprenant 4 salles de formation équipées. Des installations uniques – charpentes pour travaux en hauteur, pont roulant, grues à tour, parcours avec ligne de vie – permettent de recréer des **environnements sécurisés et stimulants**.

Le site d'Ustaritz, renforce la présence régionale de FORMA-SO sur le Pays Basque, offrant aux entreprises locales et aux stagiaires une proximité et des équipements adaptés aux besoins du territoire.

Avec une équipe d'experts, des infrastructures innovantes et une offre complète de certifications (CACES®, SST, habilitations électriques, travail en hauteur, etc.), FORMA-SO s'impose comme un acteur de référence dans la formation professionnelle, plaçant la sécurité, la performance et l'efficacité pédagogique au cœur de son projet.

EN 2025, FORMA SO C'EST



UNE EQUIPE A VOTRE ECOUTE



Christophe
Directeur des centres
06.82.69.34.42
christophe.camy@forma-so.com



Sébastien
Responsable Commercial
06.02.05.67.36
sebastien.albino@forma-so.com



Audrey
Chargée de Formation
06.73.85.48.35
audrey.monteiro@forma-so.com



Candice
Assistante administrative
05.59.04.15.76
candice.duplex@forma-so.com



Patricia
Assistante administrative
05.59.04.15.76
patricia.saint-pe@a3so.com



FORMA-SO

RETROUVEZ + DE 60 FORMATIONS

MANAGEMENT

P.5 à 14

Communication bienveillante
Conduire et animer une réunion
Gestion de conflits
Management transversal
Gestion du changement
Initiation au télétravail efficace
Accompagner un salarié en souffrance

Leadership du manager coach
Cohésion d'équipe
Communication interpersonnelle
Entretiens professionnels / annuels d'évaluation / disciplinaires / de recrutement
Sensibilisation aux RPS

RESSOURCES HUMAINES - CSE

P.15 à 20

Politique de rémunération
Intégration d'un nouveau salarié
Construire un plan de développement de compétences
Processus de recrutement
Comprendre les notions clefs de la GPEC
Règlementaire RH en fonction de la convention collective
Formation interne du personnel RH

Droit du travail pour les non-juristes
CSE inférieur à 50 salariés - l'essentiel du mandat
CSE supérieur à 50 salariés - l'essentiel du mandat et volet financier
CSE - renouveler son mandat d'élu - recyclage

INFORMATIQUE

P.21 à 27

Optimiser son temps de travail grâce à l'utilisation de CHAT GPT
Excel : 3 niveaux : débutant - avancé - perfectionnement
Excel : macros et programmation VBA
Excel : Fondamentaux POWER BI et POWER QUERY

POSEUR DE PANNEAUX PHOTOVOLTAÏQUES

P.28 à 31

Poseur de panneaux photovoltaïques
QualiPV 36 - QualiPV HP
Maintenance de panneaux photovoltaïques

VENTE - CONSEIL - RELATION CLIENT

P.32 à 35

Vente et Conseil
Relation Client
Hôtesse de caisse



FORMA-SO

RETROUVEZ + DE 60 FORMATIONS

LES CACES[®] ET CONDUITE EN SECURITE

P.36 à 45

CACES R489® - Chariots automoteurs

CACES R484® - Ponts Roulants

CACES R486® - Plates-Formes Elévatrices Mobiles de Personnel

CACES R487® - Grues à Tour

CACES R482® - Engins de chantier

Les conduites en sécurité

AIPR - Autorisation d'Intervention à Proximité des Réseaux : Opérateur - Encadrant - Concepteur

HABILITATIONS ELECTRIQUES

P.46 à 51

B0 - H0 - (non électricien)

BS - BE - HE (non électricien)

B1 (V) - B2 (V) - BC - BR (électricien)

B1 (V) - B2 (V) - BC - H1 (V) - H2 (V)

SECOURISME - GESTES ET POSTURES

P.52 à 60

SST MAC SST INITIAL

AIPR

Evacuation des locaux - Sécurité Incendie

Sensibilisation aux TMS

Gestes & Postures

PRAP 2S

Prévention des risques sonores

Gestion des émotions

TRAVAIL EN HAUTEUR - ECHAFAUDAGES

P.61 à 68

Travail en hauteur - Utilisation du Harnais

Travail en hauteur et en sécurité spécifique aux
paysagistes

Montage / Démontage des échafaudages fixes et
roulants

Réception des échafaudages

Pose de filets en périphérie et en sous-face

Espace confiné (site de LONS)

SECURITE ROUTIERE

P.69 à 73

Eco-prévention

Eco-conduite

Prévention des risques routiers

Conduite sur route mouillée

FORMATIONS MANAGEMENT



FORMA-SO

Objectifs principaux :

- Comprendre les rôles et responsabilités d'un manager.
- Identifier les styles de management et savoir les adapter aux situations.
- Développer des compétences en communication managériale.
- Piloter la performance individuelle et collective.
- Mobiliser et motiver une équipe autour d'objectifs partagés.
- Prévenir et gérer les situations conflictuelles.
- Accompagner le changement et favoriser la coopération.



Liste des formations :

- Communication bienveillante
- Conduire et animer une réunion
- Gestion de conflits
- Management transversal
- Gestion du changement

- Initiation au télétravail efficace
- Leadership du manager coach
- Communication interpersonnelle
- Sensibilisation aux RPS





FORMA-SO

MANAGEMENT

Communication bienveillante



OBJECTIFS

- Identifier les mécanismes de la communication interpersonnelle
- Repérer les freins à une communication bienveillante
- Utiliser les principes de la communication consciente (écoute active, CNV, assertivité)
- Mettre en œuvre des outils concrets pour améliorer leurs interactions professionnelles et personnelles

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques participatifs
- Échanges interactifs
- Mises en situation concrètes (jeux de rôle, études de cas)
- Auto-évaluation et feedbacks en groupe

METHODE PEDAGOGIQUE

Auto-positionnement en début et fin de formation
Mise en pratique et feedback lors des jeux de rôle
Quiz de fin de formation
Attestation de fin de formation.

PROGRAMMES DE LA FORMATION

COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE :

- Les composantes de la communication (verbale, non-verbale, para-verbale)
- Les biais et filtres personnels (émotions, interprétations)
- La notion de posture bienveillante

INTRODUCTION A LA COMMUNICATION CONSCIENTE ET BIENVEILLANTE :

- Principe de la Communication Non-Violente (CNV)
- Identifier les besoins, formuler une demande claire
- L'écoute active et l'empathie

GERER LES SITUATIONS DIFFICILES DE MANIERE CONSTRUCTIVE :

- Les attitudes obstacles à la communication
- Les réactions automatiques: fuite, attaque, blocage
- La communication assertive: dire sans blesser

ATELIER D'ENTRAINEMENT A LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE



FORMA-SO

MANAGEMENT

Conduire et animer une réunion



OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux et les bénéfices d'une réunion bien préparée et animée
- Acquérir les techniques et les outils pour planifier des réunions pertinentes et structurées
- Développer les compétences d'animation pour favoriser la participation, la collaboration et l'atteinte des objectifs
- Apprendre à gérer les dynamiques de groupe et les situations potentiellement difficiles
- Maîtriser les techniques de suivi et de capitalisation des décisions prises

PERSONNEL CONCERNE

Managers et chefs d'équipe,
Chefs de projet,
Toute personne amenée à organiser et animer des réunions (d'équipe, de projet, de brainstorming, etc)

PRE-REQUIS

Lire, parler et comprendre le français

DUREE

14H soit 2 jours

PROGRAMMES DE LA FORMATION

PREPARER LE TERRAIN : LA CLE D'UNE REUNION REUSSIE :

Introduction et enjeux de la réunion efficace
Elaborer un ordre du jour pertinent et réaliste
Définir les règles du jeu : favoriser un cadre productif
Etablir les règles de participation (temps de parole, écoute active, respect des opinions...)
Clarifier le processus de prise de décision,
Anticiper les éventuels points de blocage.

ANIMER AVEC EFFICACITE : FACILITER L'INTERACTION ET L'ENGAGEMENT

Démarrer la réunion avec impact : créer une atmosphère positive

- Accueil et présentation des participants (si nécessaire)
- Rappel de l'objectif et de l'ordre du jour,

Maintenir le cap : gérer le déroulement et le temps

- Techniques pour introduire chaque point de l'ordre du jour,
- Gérer les temps de parole et recentrer les discussions si nécessaire,

Dynamiser les échanges : stimuler la créativité et la collaboration

Techniques de brainstorming (classique, post-it, chapeaux de Bono...)

□□Méthodes de résolution de problèmes en groupe (QQOQCP, diagramme d'Ishikawa...)

Gérer les participants difficiles : transformer les obstacles en opportunités

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Supports de présentation (slides)
- Fiches outils et modèles (ordre du jour, compte rendu, techniques d'animation...)
- Grille d'évaluation de réunion
- Supports d'exercices et d'études de cas

METHODE PEDAGOGIQUE

- Présentations interactives et théoriques,
- Discussions de groupe et partages d'expériences,
- Exercices pratiques et mises en situation (jeux de rôle d'animation, gestion de situations difficiles)
- Etudes de cas concrets,
- Utilisation d'outils et de techniques d'animation,
- Brainstorming et activités collaboratives

CONCLURE ET ASSURER LE SUIVI : TRANSFORMER LES DISCUSSIONS EN ACTIONS

Synthétiser et conclure efficacement

- Récapituler les points clés et les décisions prises,
- Clarifier les prochaines étapes et les responsabilités de chacun,
- Fixer des délais pour actions à mener,
- Obtenir l'accord du groupe sur les conclusions

Formaliser les décisions : rédiger un compte rendu pertinent

- Identifier les informations essentielles à consigner,
- Choisir le format du compte rendu adapté (notes, procès-verbal, liste d'actions...)
- Assurer une diffusion rapide et claire du compte rendu

Assurer le suivi et l'évaluation

- Mettre en place un système de suivi des actions décidées,
- Evaluer l'efficacité de la réunion (atteinte des objectifs, participation...)
- Identifier les points d'amélioration pour les réunions futures,
- Outil pratique : modèle de compte rendu et suivi des actions



FORMA-SO

MANAGEMENT

Gestion de conflits et communication assertive



OBJECTIFS

- Mémoriser les bases de la communication relationnelle
- Identifier les sources de potentiels conflits
- Adopter des comportements facilitant une communication relationnelle équilibrée et saine

PERSONNEL CONCERNE

Cette formation s'adresse à toutes personnes qui souhaitent améliorer sa communication relationnelle.

PRE-REQUIS

Lire, parler et comprendre le français

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Les outils pédagogiques sont variés : paperboard, vidéoprojecteur, diaporama et supports papier (exercices), partage d'écran, vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Présentations interactives et théoriques,
- Discussions de groupe et partages d'expériences,
- Exercices pratiques et mises en situation (jeux de rôle d'animation, gestion de situations difficiles)
- Etudes de cas concrets,
- Test des connaissances acquises et délivrance d'une attestation de fin de formation

PROGRAMMES DE LA FORMATION

MODULE 1

LES BASES DE LA COMMUNICATION

- Les fondamentaux de la communication interpersonnelle
- Les obstacles à la communication efficace
- L'écoute active et le questionnement bienveillant
- Les signaux verbaux et non-verbaux
- Identifier les sources potentielles de conflits en amont
- Techniques de clarification et reformulation pour éviter les malentendus

MODULE 2 : LES JEUX DE POUVOIR

- Analyse des comportements générateurs de tensions
- Les postures relationnelles toxiques (triangle dramatique de Karpman)
- Les mécanismes de manipulation et d'influence
- Les styles de communication (passif, agressif, assertif, manipulateur)
- Stratégies de désamorçage face aux comportements difficiles

MODULE 3 :

NOS EMOTIONS, CES SIGNAUX d'ALERTE

- Différencier émotions, sentiments et besoins
- Comprendre l'impact des émotions sur la relation
- Techniques d'auto-régulation émotionnelle (respiration, recentrage)
- Développer son empathie pour mieux comprendre son interlocuteur
- Transformer le conflit en opportunité de dialogue

MODULE 4 :

UNE POSTURE RELATIONNELLE ADAPTEE

- Développer une posture de leader apaisant
- Techniques de communication assertive et messages « je »
- La négociation raisonnée (méthode Harvard)
- Les étapes de résolution de conflit (identifier, comprendre, co-construire une solution)
- Mises en situation et jeux de rôles pour ancrer les acquis

ATELIERS ET CAS PRATIQUES :

- Jeux de rôles et simulations de conflits en milieu professionnel
- Analyse de cas vécus par les participants
- Construction d'un plan d'action individuel
- Élaboration de bonnes pratiques collectives



FORMA-SO

MANAGEMENT

Management transversal



OBJECTIFS

- Comprendre les spécificités du management transversal
- Influencer et mobiliser sans autorité hiérarchique
- Utiliser des outils de communication, pilotage et résolution de conflit adaptés
- Construire une dynamique de coopération durable

PERSONNEL CONCERNE

Managers, chefs de projets, responsables d'équipe sans lien hiérarchique direct

PRE-REQUIS

Occuper ou viser un poste de coordination transversale

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 10 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Les outils pédagogiques sont variés : paperboard, vidéoprojecteur, diaporama et supports papier (exercices), partage d'écran, vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques, mises en situation, études de cas, ateliers collaboratifs

PROGRAMMES DE LA FORMATION

JOUR 1 (7h) – COMPRENDRE ET POSER LES BASES DU MANAGEMENT TRANSVERSAL

Accueil et introduction:

- Présentation du formateur et des participants
- Clarification des attentes
- Objectifs de la formation

Comprendre le management transversal:

- Définition et enjeux du management transversal
- Différences entre management hiérarchique et transversal
- Cartographie des acteurs et des rôles

Identifier les leviers d'influence sans autorité hiérarchique:

- Posture du manager transversal
- Leadership d'influence
- Crédibilité, légitimité et confiance

Communication efficace et influence:

- Techniques de communication assertive
- Gestion des personnalités difficiles
- Art du feedback sans lien hiérarchique

Exercices et mises en pratique:

- Jeux de rôle : influencer sans imposer
- Débrief collectif
- Outils pratiques : carte des influenceurs, matrice des parties prenantes

JOUR 2 (7h) – PILOTER ET MOBILISER EN TRANSVERSAL

Mobiliser les acteurs autour d'un objectif commun:

- Clarifier les objectifs partagés
- Techniques de motivation en transversal
- Identifier et lever les résistances

Piloter un projet ou une mission transverse:

- Outils de pilotage collaboratif
- Animation de réunions transverses efficaces
- Suivi de l'avancement et reporting sans autorité directe

Gérer les conflits en transversal:

- Origines des conflits dans le management transversal
- Posture du médiateur
- Outils de résolution collaborative

Mise en situation finale et plan d'action personnel:

Cas pratique en sous-groupes

Présentation et retours croisés

- Élaboration d'un plan d'action individuel post-formation



FORMA-SO

MANAGEMENT

Gestion du changement



OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux et les dynamiques du changement organisationnel
- Acquérir les outils et les méthodes pour planifier, mettre en oeuvre et pérenniser le changement
- Développer les compétences de communication et de leadership nécessaires pour accompagner les équipes à travers les transitions
- Identifier et gérer les résistances au changement
- Intégrer une culture d'amélioration continue et d'adaptabilité au sein de l'organisation

PERSONNEL CONCERNE

Managers et chefs d'équipe, chefs de projet, responsables de ressources humaines, collaborateurs amenés à piloter ou participer à des projets de changement, toute personne souhaitant développer ses compétences en conduite du changement

PRE-REQUIS

Lire, parler et comprendre le français

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Les outils pédagogiques sont variés : paperboard, vidéoprojecteur, diaporama et supports papier (exercices), partage d'écran, vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Présentations interactives et théoriques,
- Discussions de groupe et échanges d'expériences,
- Etudes de cas concrets,
- Exercices pratiques et mises en situation (jeux de rôle, simulations)
- Outils et modèles de conduite du changement,
- Partage de bonnes pratiques

PROGRAMMES DE LA FORMATION

COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX DU CHANGEMENT

Introduction et enjeux

- Définition et typologie des changements organisationnels (stratégiques, structurels, technologiques, culturels...)
- Les modèles théoriques clés de la conduite du changement (Lewin, Kotter, ADKAR...)
- Exercice pratique : Analyse d'un cas de changement réussi et d'un échec.

Les facteurs clés de succès et d'échec

- Identifier les leviers et les freins au changement,
- Le rôle de la vision, de la communication et de l'engagement,
- L'importance du diagnostic et de l'évaluation de l'impact du changement,
- Etude de cas : identification des facteurs critiques dans des situations de changement réelles.

Planification et mise en œuvre du changement

Elaborer une stratégie de changement efficace

- Définir les objectifs SMART du changement,
- Déterminer les ressources nécessaires (humaines, financières, matérielles)
- Outil pratique : matrice d'analyse des parties prenantes

Déployer et communiquer le changement

- Elaborer un plan de communication adapté aux différentes audiences,
- Choisir les canaux de communication appropriés,
- Gérer les rumeurs et les informations erronées,
- Mettre en place des mécanismes de feedback et d'écoute,
- Simulation : jeu de rôle sur des situations de communication délicates liées au changement

ACCOMPAGNER ET PERENNISER LE CHANGEMENT

Accompagner les équipes et gérer les résistances

- Comprendre les sources de résistance au changement (peur de l'inconnu, perte de contrôle, habitudes...)
- Identifier les signaux de résistance et les stratégies pour les adresser,
- Développer l'intelligence émotionnelle et l'empathie dans l'accompagnement,
- Techniques de coaching et de soutien individuel et collectif,
- Exercice pratique : analyse de situations de résistance et proposition de solutions.

Ancrer le changement et assurer la continuité

- Mesurer l'impact et les résultats du changement (KPIs)
- Célébrer les succès et reconnaître les efforts,
- Intégrer le changement dans le processus et les pratiques de l'organisation,
- Mettre en place une démarche d'amélioration continue,
- Plan d'action individuel : définition des prochaines étapes pour appliquer les apprentissages dans son contexte professionnel,
- Bilan de la formation et évaluation



FORMA-SO

MANAGEMENT

Initiation au télétravail efficace



OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux et les règles du télétravail
- Organiser un espace de travail adapté et ergonomique
- Gérer leur temps et leur concentration à distance
- Utiliser les outils collaboratifs essentiels
- Maintenir une bonne communication avec l'équipe
- Prévenir les risques liés à l'isolement ou à la surcharge mentale

PERSONNEL CONCERNE

Salariés, indépendants, managers débutant en télétravail

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 10 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Les outils pédagogiques sont variés : paperboard, vidéoprojecteur, diaporama et supports papier (exercices), partage d'écran, vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques interactifs
- Études de cas / échanges d'expériences
- Ateliers pratiques / exercices d'application
- Supports numériques fournis
- Quiz de fin pour validation des acquis

EVALUATION DES ACQUIS

- Quiz à chaud en fin de session (auto-évaluation + QCM)
- Évaluation des acquis par mise en pratique
- Attestation de fin de formation remise aux participants

PROGRAMMES DE LA FORMATION

INTRODUCTION AU TELETRAVAIL

- Définition, contexte légal et évolution du télétravail
- Avantages / inconvénients pour l'employé et l'employeur
- Témoignages et retours d'expérience (vidéo ou échanges)

PREPARER SON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Installer un espace ergonomique chez soi
- Gérer les distractions (famille, environnement sonore, etc.)
- Matériel indispensable (ordinateur, casque, éclairage...)

GERER SON TEMPS ET SA PRODUCTIVITE

- Techniques de gestion du temps (Pomodoro, agenda, to-do list)
- Priorisation des tâches (matrice Eisenhower, méthode GTD)
- Rituels quotidiens pour structurer sa journée
- Limiter la surcharge cognitive

LES OUTILS NUMERIQUES DU TELETRAVAIL

- Communication : Slack, Teams, Zoom
- Collaboration : Google Drive, Notion, Trello
- Organisation : calendrier partagé, gestion de projets
- Sécurité numérique et bonnes pratiques

COMMUNIQUER ET COLLABORER A DISTANCE

- Bonnes pratiques de communication asynchrone/synchrone
- Réunions à distance efficaces
- Gestion des conflits ou malentendus
- Garder du lien avec l'équipe

PRESERVER SA SANTE MENTALE ET SON EQUILIBRE

- Prévenir l'isolement et la démotivation
- Maintenir une frontière vie pro/vie perso
- Techniques de récupération (pauses, respiration, etc.)

ATELIER PRATIQUE ET ECHANGES

- Mise en situation : organiser sa semaine type de télétravail
- Partage d'astuces entre participants
- Quiz de validation des acquis



FORMA-SO

MANAGEMENT

Leadership du manager coach



OBJECTIFS

- Identifier son style de management dominant
- Créer une relation de confiance avec ses collaborateurs
- Utiliser les leviers motivationnels
- Adapter sa communication à son interlocuteur
- Développer ses capacités d'observation de soi et des collaborateurs
- Développer son assertivité, son écoute et son leadership
- Développer des signes de reconnaissance individuels
- Adopter une posture de leader manager coach
- Développer la performance de son équipe

PERSONNEL CONCERNE

Cette formation s'adresse aux managers et encadrants de proximité

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

28H soit 4 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Les outils pédagogiques sont variés : paperboard, vidéoprojecteur, diaporama et supports papier (exercices), partage d'écran, vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques interactifs
- Études de cas / échanges d'expériences
- Ateliers pratiques / exercices d'application
- Supports numériques fournis
- Quiz de fin pour validation des acquis

EVALUATION DES ACQUIS

- Quiz à chaud en fin de session (auto-évaluation + QCM)
- Évaluation des acquis par mise en pratique
- Attestation de fin de formation remise aux participants

PROGRAMMES DE LA FORMATION

MODULE 1 :

LES TYPES DE MANAGEMENT

- Les 3 postures du manager
- Les types de management
- Identifier son style de management

MODULE 2:

LE LEADERSHIP ET MOI

- Définir le leadership
- Identifier ses forces
- Les différents types de leadership

MODULE 3 :

LES LEVIERS MOTIVATIONNELS

- Les leviers motivationnels
- Focus sur les drivers

MODULE 4 : COMMUNIQUER EFFICACEMENT AVEC SES COLLABORATEURS

- Les bases de la communication
- Identifier le canal principal de son interlocuteur
- La reformulation et l'écoute active
- Emotions et besoins
- Communiquer de manière assertive
- La typologie de questionnement
- Le feedback constructif

MODULE 5 :

DEVELOPPER LA PERFORMANCE DE SON EQUIPE

- Les caractéristiques d'une équipe performante
- Les différents stades de développement d'une équipe
- Détecter forces et pistes d'amélioration
- Etablir son plan d'action managérial



FORMA-SO

MANAGEMENT

Communication interpersonnelle



OBJECTIFS

- Identifier les principes de base de la communication interpersonnelle.
- Adapter leur communication selon les profils de leurs interlocuteurs.
- Gérer les malentendus et conflits mineurs dans une équipe.
- Favoriser des échanges clairs, bienveillants et constructifs.

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne travaillant en équipe (collaborateurs, managers, chefs de projet...)

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 10 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Les outils pédagogiques sont variés : paperboard, vidéoprojecteur, diaporama et supports papier (exercices), partage d'écran, vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques interactifs
- Études de cas / échanges d'expériences
- Ateliers pratiques / exercices d'application
- Supports numériques fournis
- Quiz de fin pour validation des acquis

EVALUATION DES ACQUIS

- Quiz à chaud en fin de session (auto-évaluation + QCM)
- Évaluation des acquis par mise en pratique
- Attestation de fin de formation remise aux participants

PROGRAMMES DE LA FORMATION

ACCUEIL ET INTRODUCTION :

- Présentation du formateur et des participants
- Recueil des attentes
- Présentation des objectifs et du déroulé

LES BASES DE LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE :

- Le schéma de la communication
- Écoute active et reformulation
- Les freins à la communication (interprétation, filtres, biais...)
- Activité : mini-atelier de reformulation en binômes

MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER :

- Les styles de communication (assertif, passif, agressif, manipulateur)
- Découverte d'un outil type DISC ou Process Com
- Identifier son propre style et celui des autres
- Jeu : "profil mystère"

COMMUNIQUER EFFICACEMENT DANS UNE EQUIPE

- Donner et recevoir du feedback
- Adapter sa communication en fonction de son interlocuteur
- Techniques de communication positive (CNV – Communication Non Violente)
- Mise en situation : échanges d'équipe simulés

PREVENIR ET GERER LES TENSIONS RELATIONNELLES

- Identifier les signaux faibles d'un conflit
- Techniques de désamorçage
- Communication en situation de stress
- Étude de cas : résolution d'un conflit fictif

PLAN D'ACTION PERSONNE ET CLÔTURE

- Synthèse des apprentissages
- Rédaction d'un engagement personnel (fiche d'action)
- Tour de table final et évaluation à chaud



FORMA-SO

MANAGEMENT

Sensibilisation aux Risques Psycho-Sociaux



OBJECTIFS

- Expliquer la santé mentale et les risques psychosociaux au travail
- Identifier les conséquences des RPS sur la santé de l'individu et de l'entreprise
- Distinguer un salarié en souffrance

PERSONNEL CONCERNE

Cette formation s'adresse aux managers, encadrants de proximité, membres du CSE

PRE-REQUIS

Un questionnaire de positionnement sera envoyé par mail aux participants en amont de la formation. Prérequis matériel : un ordinateur portable ou à défaut un smartphone

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Les outils pédagogiques sont variés : paperboard, vidéoprojecteur, diaporama et supports papier (exercices), partage d'écran, vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques interactifs
- Études de cas / échanges d'expériences
- Ateliers pratiques / exercices d'application
- Supports numériques fournis
- Quiz de fin pour validation des acquis
- Suivi concernant la mise en pratique des éléments vus en formation sera effectué par le formateur dans les 3 mois qui suivent la fin de l'action de formation

EVALUATION DES ACQUIS

- Quiz à chaud en fin de session (auto-évaluation + QCM)
- Évaluation des acquis par mise en pratique
- Attestation de fin de formation remise aux participants

PROGRAMMES DE LA FORMATION

MODULE 1 : COMPRENDRE LE CONTEXTE ET LES ENJEUX DES RPS

- La santé mentale au travail : définitions et représentations
- Les enjeux pour l'entreprise (humains, sociaux, économiques, légaux)
- Les obligations réglementaires et responsabilités de l'employeur et des salariés
- Les notions de prévention : primaire, secondaire, tertiaire
- Évolutions sociétales et organisationnelles qui influencent les RPS

MODULE 2 : IDENTIFIER ET ANALYSER LES RPS

- Définition des RPS : stress, harcèlement, burnout, violence interne/externe
- Facteurs de risques : organisation du travail, relations, exigences émotionnelles, autonomie, reconnaissance...
- Les conséquences des RPS : santé physique et mentale, qualité de vie au travail, performance
- Lien entre qualité de vie au travail (QVT) et prévention des RPS
- Les indicateurs collectifs et individuels à surveiller

MODULE 3 : REPERER LES SITUATIONS A RISQUE ET LES SIGNAUX FAIBLES

- Identifier les situations et contextes favorisant les RPS
- Savoir détecter les signes avant-coureurs (individuels, collectifs, organisationnels)
- Outils et méthodes pour observer et analyser les situations
- Études de cas : repérer des signaux faibles dans des scénarios concrets

MODULE 4 : AGIR FACE AUX RPS ET METTRE EN PLACE UNE DEMARCHE DE PREVENTION

- La posture managériale face aux RPS
- Les bonnes pratiques de communication et d'accompagnement
- Les relais internes et externes (CSE, RH, médecine du travail, services sociaux)
- Construire un plan d'actions pour réduire les RPS
- Sensibiliser et impliquer les équipes dans une démarche collective

MODULE 5 : ATELIER PRATIQUE ET PLAN D'ACTION PERSONNALISE

- Travail en sous-groupes sur des situations vécues
- Élaboration d'outils de repérage des RPS adaptés à l'entreprise
- Définir un plan d'action à court/moyen terme
- Formaliser des engagements concrets

FORMATIONS RESSOURCES HUMAINES ET CSE



FORMA-SO

Objectifs principaux :

- Comprendre son rôle de manager
- Développer ses compétences en communication
- Gérer les situations difficiles et prévenir les conflits.
- Animer et fédérer une équipe, favoriser l'engagement, la motivation et la cohésion d'équipe.
- Piloter la performance
- Accompagner les compétences et le développement des collaborateurs
- Manager en contexte de changement
- Comprendre le rôle et le fonctionnement du CSE
- Connaître les droits et obligations des élus
- Gérer les aspects économiques et financiers de l'entreprise
- Renforcer la capacité d'action collective



Liste des formations :



- 🚧 Politique de rémunération
- 🚧 Droit du travail pour les non juristes
- 🚧 CSE < 50 salariés - l'essentiel du mandat

- 🚧 CSE > 50 salariés - l'essentiel du mandat - volet financier
- 🚧 CSE - renouveler son mandat d'élu - recyclage



FORMA-SO

RESSOURCES HUMAINES

Politique de rémunération



OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux stratégiques de la politique de rémunération pour l'attraction, la motivation et la fidélisation des talents,
- Maîtriser les différents éléments constitutifs de la rémunération (fixe, variable, avantages sociaux)
- Acquérir les méthodes d'évaluation des emplois et de structuration des grilles de salaires
- Intégrer les aspects légaux et réglementaires de la rémunération
- Développer une approche équitable et transparente de la rémunération
- Savoir communiquer efficacement la politique de rémunération aux collaborateurs

PERSONNEL CONCERNE

Responsable des ressources humaines,
Directeurs des ressources humaines,
Responsables de la compensation et des avantages sociaux,
Managers amenés à prendre des décisions en matière de rémunération,
Toute personne souhaitant approfondir ses connaissances sur la politique de rémunération

PRE-REQUIS

Lire, parler et comprendre le français

PROGRAMMES DE LA FORMATION

FONDAMENTAUX ET ENJEUX DE LA POLITIQUE DE REMUNERATION

Introduction et enjeux stratégiques de la rémunération

- Définition et objectifs d'une politique de rémunération efficace,
- Impact de la rémunération sur l'attraction, la motivation, l'engagement et la fidélisation des talents,
- Les différents modèles de rémunération et leurs implications.

Les composantes de la rémunération globale

- La rémunération fixe : structure salariale, classification des emplois, échelle de salaires,
- La rémunération variable : primes individuelles et collectives, bonus, commissions intéressement, participation,

CONCEPTION ET STRUCTURATION DE LA POLITIQUE DE REMUNERATION

L'évaluation des emplois : base d'une rémunération équitable

- Les différentes méthodes d'évaluation des emplois (classement, comparaison par facteurs, points)
- Définir les critères d'évaluation pertinents pour l'organisation,
- Exercice pratique : application d'une méthode d'évaluation simple.

Structurer les grilles de salaires et la progression

- Construire des échelles de salaires cohérentes et compétitives,
- Définir les fourchettes salariales et les points médians,
- Mettre en place des mécanismes de progression salariales

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Supports de présentation (slides)
- Fiches outils et modèles (grille d'évaluation, modèle de politique de rémunération...)
- Références légales et réglementaires,
- Supports d'exercices et d'études de cas.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Présentations interactives et théoriques,
- Discussions de groupe et échanges d'expériences,
- Etudes de cas concrets,
- Exercices pratiques (évaluation d'emplois, construction de grilles salariales, simulation de communication)
- Utilisation d'outils et de modèles de politique de rémunération,
- Brainstorming et activités de réflexion collective.

MISE EN OEUVRE, ASPECTS LEGAUX ET COMMUNICATION

Aspects légaux et réglementaires de la rémunération

- Les obligations légales en matière de rémunération (SMIC, égalité salariale hommes-femmes, etc)
- La convention collective applicable,
- Les aspects fiscaux et sociaux de la rémunération,
- Les dispositifs d'épargne salariale et d'actionnariat salarié

Mise en oeuvre, communication et évaluation de la politique

- Déployer la politique de rémunération au sein de l'organisation,
- Communiquer efficacement la politique aux collaborateurs (transparence, justification des décisions)
- Former les managers à la gestion de la rémunération de leurs équipes,
- Mettre en place des indicateurs de suivi et d'évaluation de l'efficacité de la politique (turnover, satisfaction, attractivité)
- Identifier les axes d'amélioration continue



FORMA-SO

RESSOURCES HUMAINES

Droit du travail pour les non juristes



OBJECTIFS

- Comprendre les principes fondamentaux du droit du travail.
- Identifier les droits et obligations de l'employeur et du salarié.
- Appliquer les règles de base dans les situations quotidiennes de gestion du personnel.
- Savoir quand faire appel à un juriste ou à un spécialiste RH.

PERSONNEL CONCERNE

Managers, responsables d'équipe, responsables RH non-juristes, entrepreneurs, dirigeants de TPE/PME.

PRE-REQUIS

Aucun. Cette formation est accessible à toute personne sans formation juridique préalable

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 10 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Supports de présentation (slides)
- Fiches outils et modèles (grille d'évaluation, modèle de politique de rémunération...)
- Références légales et réglementaires,
- Supports d'exercices et d'études de cas.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Échanges interactifs et questions/réponses
- Études de cas et mises en situation
- Support de formation fourni

PROGRAMMES DE LA FORMATION

INTRODUCTION AU DROIT DU TRAVAIL

- Qu'est-ce que le droit du travail ? Sources et hiérarchie des normes
- Code du travail, conventions collectives, accords d'entreprise
- Rôle de l'inspection du travail et des prud'hommes

LE CONTRAT DE TRAVAIL

- Les différents types de contrats (CDI, CDD, intérim, alternance)
- Clauses essentielles et particulières
- Formalisme, période d'essai, modification du contrat

LES DROITS ET OBLIGATIONS DU SALARIE ET DE L'EMPLOYEUR

- Obligation de loyauté, de sécurité, de confidentialité
- Pouvoir disciplinaire et sanctions
- Libertés individuelles et collectives

LA DUREE DU TRAVAIL ET LES CONGES

- Temps de travail légal, heures supplémentaires
- Temps de repos, congés payés, congés exceptionnels
- RTT, forfait jours

LA GESTION DES ABSENCES ET DES RUPTURES DU CONTRAT

- Maladie, maternité, absences justifiées/injustifiées
- Rupture conventionnelle, démission, licenciement (motifs, procédures)
- Documents de fin de contrat

QUESTIONS/REPONSES ET CAS PRATIQUES

- Mise en situation sur des cas concrets d'entreprise
- Échanges autour de situations vécues par les participants
- Quiz ou mini-évaluation ludique des acquis



FORMA-SO

RESSOURCES HUMAINES

CSE < 50 salariés - l'essentiel du mandat



OBJECTIFS

- Mémoriser le rôle, les attributions et moyens du CSE
- Développer les aptitudes à décoder et à mesurer les risques professionnels et les capacités d'analyse des conditions de travail
- Initier aux méthodes et procédés à mettre en œuvre pour prévenir les risques professionnels et améliorer les conditions de travail

PERSONNEL CONCERNE

Membres élus pour la première fois au sein du Comité Social Economique

PRE-REQUIS

Etre élu membre d'un CSE pour la première fois

DUREE

35H soit 5 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Paperboard,
- Vidéoprojecteur,
- Diaporama et supports papier (exercices),
- Vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Échanges interactifs et questions/réponses
- Études de cas et mises en situation
- Support de formation fourni
- Attestation de fin de formation

PROGRAMMES DE LA FORMATION

MODULE 1 : RÔLE, MISSIONS ET MOYENS DU CSE

- Les spécificités des CSE <50 salariés
- Les attributions du CSE et son fonctionnement
- Les moyens des CSE et les droits des représentants
- Les canaux de communication avec les salariés

MODULE 2 : MEMORISER LES MISSIONS ET MOYEN DU CSE EN SSCT

- Les enjeux et les principes de préventions de la SSCT
- Les attributions du CSE en SSCT

MODULE 3 : REPERER ET PREVENIR LES RISQUES PROFESSIONNELS

- Les caractéristiques d'un risque professionnel
- Distinguer le travail prescrit et le travail réel
- Focus sur certains risques particuliers (TMS, bruits, ambiance thermique...)
- Identifier des actions de préventions
- Analyser une situation de travail

MODULE 4 : FOCUS SUR LES RPS

- Les différents facteurs de risques des RPS et les conséquences sur la santé de l'exposition aux RPS en entreprise
- Les 3 niveaux de prévention

MODULE 5 : FOCUS SUR LE DOCUMENT UNIQUE

- La forme et le contenu du DUERP
- Le rôle du CSE par rapport au DUERP

MODULE 6 : LES RESSOURCES EN SANTE SECURITE AU TRAVAIL

- Les informations et documentations ressources à la disposition des CSE
- Les relais internes et externes en SSCT

MODULE 7 : LES ENQUETES EN CAS D'ACCIDENT DE TRAVAIL

- Retour d'expérience
- Les cas de recours aux enquêtes
- Le déroulement d'une enquête
- Pratiquer l'arbre des causes
- Les mesures de prévention pour éviter la reproduction

MODULE 8 : REPERER ET AGIR EN CAS D'HARCELEMENT

- Contextualiser le harcèlement
- Le cadre juridique du harcèlement
- Les formes de harcèlement
- Le rôle du référent harcèlement
- Les moyens d'actions des représentants du personnel
- Agir en cas de faits de harcèlement



FORMA-SO

RESSOURCES HUMAINES

CSE > 50 salariés - l'essentiel du mandat



OBJECTIFS

- Mémoriser le rôle, les attributions et moyens du CSE
- Développer les aptitudes à déceler et à mesurer les risques professionnels et les capacités d'analyse des conditions de travail
- Initier aux méthodes et procédés à mettre en œuvre pour prévenir les risques professionnels et améliorer les conditions de travail

PERSONNEL CONCERNE

Membres élus pour la première fois au sein du Comité Social Economique

PRE-REQUIS

Etre élu membre d'un CSE pour la première fois

DUREE

35H soit 5 jours

PROGRAMMES DE LA FORMATION

MODULE 1 : RÔLE, MISSIONS ET MOYENS DU CSE

- Les spécificités des CSE <50 salariés
- Les attributions du CSE et son fonctionnement
- Les moyens des CSE et les droits des représentants
- Les canaux de communication avec les salariés

MODULE 2 : MEMORISER LES MISSIONS ET MOYEN DU CSE EN SSCT

- Les enjeux et les principes de préventions de la SSCT
- Les attributions du CSE en SSCT

MODULE 3 : REPERER ET PREVENIR LES RISQUES PROFESSIONNELS

- Les caractéristiques d'un risque professionnel
- Distinguer le travail prescrit et le travail réel
- Focus sur certains risques particuliers (TMS, bruits, ambiance thermique...)
- Identifier des actions de préventions
- Analyser une situation de travail

MODULE 4 : FORMATION ECONOMIQUE

- Les différentes formes juridiques de l'entreprise
- Les mécanismes de restructuration: fusion, scission, prise de participation, etc...
- Les notions de base de la comptabilité: bilan, compte de résultats, etc...
- Les notions de base de l'analyse financière: stock, investissements, emprunts, etc...
- Les difficultés des entreprises: prévention et procédure d'alerte, commissaire aux comptes, liquidation/redressement/sauvegarde
- L'activité annuelle: méthodes comptables, produit/charges, actif/passif, résultat fiscal/bénéfices/pertes

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Paperboard,
- Vidéoprojecteur,
- Diaporama et supports papier (exercices),
- Vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Échanges interactifs et questions/réponses
- Études de cas et mises en situation
- Support de formation fourni
- Attestation de fin de formation

MODULE 5 : FOCUS SUR LES RPS

- Les différents facteurs de risques des RPS et les conséquences sur la santé de l'exposition aux RPS en entreprise
- Les 3 niveaux de prévention

MODULE 6 : FOCUS SUR LE DOCUMENT UNIQUE

- La forme et le contenu du DUERP
- Le rôle du CSE par rapport au DUERP

MODULE 7 : LES RESSOURCES EN SANTE SECURITE AU TRAVAIL

- Les informations et documentations ressources à la disposition des CSE
- Les relais internes et externes en SSCT

MODULE 8 : LES ENQUETES EN CAS D'ACCIDENT DE TRAVAIL

- Retour d'expérience
- Les cas de recours aux enquêtes
- Le déroulement d'une enquête
- Pratiquer l'arbre des causes
- Les mesures de prévention pour éviter la reproduction

MODULE 9 : REPERER ET AGIR EN CAS D'HARCELEMENT

- Contextualiser le harcèlement
- Le cadre juridique du harcèlement
- Les formes de harcèlement
- Le rôle du référent harcèlement
- Les moyens d'actions des représentants du personnel
- Agir en cas de faits de harcèlement



FORMA-SO

RESSOURCES HUMAINES

CSE - renouveler son mandant d'élu - recyclage



OBJECTIFS

- Renouveler son mandat de membre du CSE/CSSCT
- Maîtriser les règles de fonctionnement du CSE en matière de SSCT
- Maîtriser l'étendu des missions du CSE en matière de santé et de sécurité au travail
- Etre capable d'analyser les situations de travail et les risques professionnels

PERSONNEL CONCERNE

Membres du CSE dont le mandat arrive à expiration

PRE-REQUIS

Maîtrise de la langue française

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Paperboard,
- Vidéoprojecteur,
- Diaporama et supports papier (exercices),
- Vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Échanges interactifs et questions/réponses
- Études de cas et mises en situation
- Support de formation fourni
- Attestation de fin de formation

PROGRAMMES DE LA FORMATION

INTRODUCTION AU CSE

Rappel des rôles et des missions des instances représentatives du personnel :

- CSE et CSSCT

Les moyens, les droits et obligations des membres du CSE en matière de santé et sécurité

Rappel sur le fonctionnement du CSE

- Heures de délégation
- Déplacement et circulation
- Droits d'alerte

Rappel des rôles et mission des membres du CSE (titulaires et suppléants)

Prendre connaissance des autres acteurs de la prévention

- CARSAT
- Inspection du travail

CONNAITRE ET ANALYSER LES RISQUES PROFESSIONNELS DANS SON ENTREPRISE

Réaffirmer ses compétences en analyse/prévention des risques

- Retour sur les bonnes pratiques pour réaliser l'analyse des situations de travail
- L'évaluation des risques spécifiques
- Les facteurs de risques spécifiques

Synthèse sur la réglementation et la prévention en entreprise

- La DUERP : document unique
- Les principes généraux de prévention
- Panorama des familles de risques professionnels
- Hygiène
- Mécaniques
- Risques psychosociaux

RETOUR SUR L'ETENDUE DES MISSIONS DU CSE EN SANTE ET SECURITE ET CONDITIONS DE TRAVAIL

Identifier les règles et obligations des membres du CSE/CSSCT

- L'exercice du droit à l'information en santé et sécurité
- Quelles sont les consultations obligatoires?
- Les procédures à mettre en place :
- Intervention lors de l'exercice de droit de retrait d'un salarié
- Procédure de danger grave et imminent

Assurer ses obligations de sécurité : mettre en place les inspections/exercices idoines

RAPPEL DES PRATIQUES D'ANALYSE DES ACCIDENTS ET INCIDENTS DE TRAVAIL

Focus sur les enquêtes et prérogatives du CSE

Analyser les risques à l'aide de l'arbre des causes

- Recueillir les faits
 - Déterminer un arbre des causes
- Recherche et proposition de mesures préventives et correctives
- Promouvoir la prévention et les actions de CSE
- Mise en place d'actions de communication autour de la prévention

FORMATIONS INFORMATIQUE



FORMA-SO

Objectifs principaux :

Maîtriser les bases de l'environnement Excel

- Être autonome pour créer et exploiter des tableaux simples
- Appliquer des formules de calcul de base (somme, moyenne...)
- Mettre en forme des données pour en faciliter la lecture
- Créer des représentations graphiques simples

Comprendre les bases de l'intelligence artificielle

- Maîtriser la rédaction de prompts efficaces
- Connaître et maîtriser les différents modèles de ChatGPT
- Utilisation avancée et création de modèles GPT personnalisés
- Explorer le futur de l'IA



Liste des formations :

- 🚧 Optimiser son temps de travail grâce à l'utilisation de CHAT GPT
- 🚧 Formation Excel : 3 niveaux : débutant - avancé - perfectionnement
- 🚧 Formation Excel : macros et programmation VBA
- 🚧 Formation Excel : fondamentaux POWER BI et POWER QUERY





FORMA-SO

INFORMATIQUE

Optimiser son temps de travail grâce à l'utilisation de CHAT GPT

OBJECTIFS

- Comprendre les bases de l'intelligence artificielle
- Maîtriser la rédaction de prompts efficaces
- Connaître et maîtriser les différents modèles de ChatGPT
- Utilisation avancée et création de modèles GPT personnalisés
- Explorer le futur de l'IA

PERSONNEL CONCERNE

Tout public

PRE-REQUIS

Maîtrise de la langue française

Venir à la formation avec un PC portable

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Paperboard,
- Vidéoprojecteur,
- Diaporama et supports papier (exercices),
- Vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Échanges interactifs et questions/réponses
- Études de cas et mises en situation
- Support de formation fourni
- Attestation de fin de formation



PROGRAMMES DE LA FORMATION

INTRODUCTION AUX BASES DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

- Les concepts fondamentaux de l'IA et leurs applications concrètes.
- Exemples de solutions IA utilisées dans divers secteurs.
- Applications concrètes : santé, finance, industrie, marketing, éducation, etc.
- L'IA au quotidien : outils grand public (assistants vocaux, moteurs de recherche, recommandations...).
- Enjeux et limites : biais algorithmiques, sécurité des données, éthique.

REDACTION ET OPTIMISATION DES PROMPTS

- Introduction au prompt engineering
- Techniques pour formuler des requêtes claires et précises.
- Exercices pratiques pour améliorer la pertinence des résultats IA

DECOUVERTE DES MODELES DE CHATGPT

- Présentation des versions (GPT-3, GPT-4, etc.) et de leurs caractéristiques spécifiques.
- Comparaison des usages et des cas d'applications pour chaque modèle.
- Evolution et perspectives
- Impact sur les métiers et les organisations

UTILISATION AVANCEE ET CREATION DE MODELES GPT PERSONNALISES

- Techniques avancées pour optimiser les réponses.
- Création de GPT personnalisés
- Atelier pratique : Élaborer et affiner un modèle GPT pour un cas concret.

LE FUTUR DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

- Discussion sur les tendances émergentes et les innovations à venir.
- Impact sur les secteurs économiques et transformation des métiers (automatisation, nouveaux rôles).
- Enjeux éthiques et sociétaux : gouvernance et régulation (AI Act, RGPD).
- Lutte contre les biais et désinformation.
- Débat sur les enjeux éthiques et professionnels liés à l'IA

ATELIER PRATIQUE D'EXPÉRIMENTATION

- Mise en pratique des concepts vus en formation.
- Utilisation des versions de ChatGPT et d'autres IA.
- Création d'un projet concret (exemple : automatisation d'une tâche métier).
- Feedback et optimisation.



FORMA-SO

INFORMATIQUE

Excel : Niveau Débutant



OBJECTIFS

- Maîtriser les bases de l'environnement Excel
- Être autonome pour créer et exploiter des tableaux simples
- Appliquer des formules de calcul de base (somme, moyenne...)
- Mettre en forme des données pour en faciliter la lecture
- Créer des représentations graphiques simples

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne débutante souhaitant découvrir Excel

PRE-REQUIS

Maîtrise de la langue française

Venir à la formation avec un PC portable

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Paperboard,
- Vidéoprojecteur,
- Diaporama et supports papier (exercices),
- Vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Échanges interactifs et questions/réponses
- Études de cas et mises en situation
- Support de formation fourni
- Attestation de fin de formation
- QCM final ou quiz interactif
- Auto-évaluation de progression

PROGRAMMES DE LA FORMATION

MODULE 1 : MANIPULER LES FONCTIONNALITES DE BASE

- Créer/Ouvrir/Enregistrer un classeur
- Insérer/Supprimer des lignes et des colonnes
- Insérer/Renommer/Déplacer/Exporter/Supprimer une feuille

MODULE 2 : CONCEVOIR DES TABLEAUX

- Saisir différents formats de données
- Définir et recopier une mise en forme
- Remplir des cellules avec la poignée de recopie
- Utiliser le remplissage instantané
- Copier/Coller de différentes façons: valeurs, formules, mise en forme

MODULE 3 : SAISIR UNE FORMULE ET UTILISER LES FONCTIONS DE BASE

- Saisir des formules simples avec les opérateurs + ; - ; / ; *
- Utiliser les références absolues pour bloquer des cellules
- Utiliser les fonctions statistiques de base : SOMME, MOYENNE, MIN, MAX, NB, NBVAL

MODULE 4 : METTRE EN FORME DES TABLEAUX

- Créer des objets tableaux avec la mise sous forme tableau
- Utiliser les mises en forme conditionnelles prédéfinies
- Afficher/Masquer des lignes et des colonnes

MODULE 5 : GERER LES IMPRESSIONS

- Imprimer différentes parties d'une feuille
- Imprimer un tableau long
- Paramétrer les en-tête et pied de page
- Imprimer une partie d'un tableau

MODULE 6 : INSERER DES GRAPHIQUES STANDARDS

- Créer des graphiques de courbe, camembert, histogramme
- Ajuster la source de données
- Manipuler les différents éléments d'un graphique

MODULE 7 : TRAVAILLER AVEC DES LISTES DE DONNEES

- Bloquer l'affichage de lignes et/ou colonnes
- Utiliser les raccourcis pour se déplacer dans une page et sélectionner des cellules
- Trier des données avec un ou plusieurs niveaux de tri
- Filtrer des données avec les filtres numériques, textuels, ou en fonction de la couleur du fond



FORMA-SO

INFORMATIQUE

Excel : Niveau Avancé



OBJECTIFS

- Acquérir les bonnes pratiques pour créer des tableaux dans Excel
- Construire des formules de calcul avec les fonctions les plus importantes
- Faire ressortir des tendances grâce aux mises en forme automatiques
- Analyser des données avec les tableaux et graphiques croisés dynamiques

PERSONNEL CONCERNE

La formation s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à utiliser les fonctions avancées d'Excel

PRE-REQUIS

Maîtrise de la langue française

Venir à la formation avec un PC portable

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Paperboard,
- Vidéoprojecteur,
- Diaporama et supports papier (exercices),
- Vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Échanges interactifs et questions/réponses
- Études de cas et mises en situation
- Support de formation fourni
- Attestation de fin de formation
- QCM final ou quiz interactif
- Auto-évaluation de progression

PROGRAMMES DE LA FORMATION

MODULE 1 : CONCEVOIR DES TABLEAUX

- Utiliser des thèmes pour mettre en forme des tableaux
- Utiliser des segments pour rechercher des données
- Manipuler les sous-totaux
- Acquérir les bonnes pratiques pour limiter les erreurs

MODULE 2 : METTRE EN FORME DES TABLEAUX

- Créer des objets tableaux avec la mise en forme de tableau
- Créer une mise en forme conditionnelle selon un critère simple
- Créer une mise en forme conditionnelle selon un critère défini par une formule
- Utiliser et personnaliser les règles des mises en forme conditionnelles prédéfinies

MODULE 3 : UTILISER DES FORMULES ET LES FONCTIONS AVANCEES D'EXCEL

- Saisir des formules avec des références relatives et absolues
- Utiliser les fonctions statistiques de base : SOMME, MOYENNE, MIN, MAX, NB, NBVAL
- Utiliser les fonctions statistiques conditionnelles : SOMME/MOYENNE/NB.SI.ENS
- Utiliser les fonctions logiques: SI, ET, OU, SIERREUR
- Utiliser les fonctions de recherche et de référence : RECHERCHEV, RECHERCHEH, RECHERCHEX
- Utiliser les fonction texte: GAUCHE, DROITE, STXT, CONCATENER

MODULE 4 : SYNTHETISER DES DONNEES AVEC LES TCD/GCD (Tableau Croisé Dynamique / Graphique Croisé Dynamique)

- Comprendre l'intérêt d'un TCD et les notions de mesures et dimensions
- Créer un TCD simple et hiérarchiser l'information
- Trier et filtrer un TCD
- Ajuster la source de données et la mettre en forme
- Effectuer différents types de calculs avec les TCD
- Créer des tableaux à bord avec les segments
- Construire des graphiques croisés dynamiques



FORMA-SO

INFORMATIQUE

Excel : Niveau Perfectionnement



OBJECTIFS

- Concevoir des formules complexes
- Manipuler des gros volumes de données
- Consolider ses connaissances sur les TCD
- Automatiser des tâches avec les macros et l'enregistreur de macro
- Réviser un classeur
- S'initier aux macros avec enregistreur de macros

PERSONNEL CONCERNE

La formation s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à utiliser les fonctions les plus avancées d'Excel.

PRE-REQUIS

Maîtrise de la langue française

Venir à la formation avec un PC portable

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Paperboard,
- Vidéoprojecteur,
- Diaporama et supports papier (exercices),
- Vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Échanges interactifs et questions/réponses
- Études de cas et mises en situation
- Support de formation fourni
- Attestation de fin de formation
- QCM final ou quiz interactif
- Auto-évaluation de progression

PROGRAMMES DE LA FORMATION

MODULE 1 : ELABORER DES FORMULES AVEC LES FONCTIONS AVANCEES

- Manipuler les références relatives et absolues
- Utiliser les fonctions de calcul conditionnelles : SOMME.SI, NB.SI.ENS, MAX/MIN.SI.ENS
- Utiliser les fonctions logiques: SI, ET, OU, SIERREUR, SI.CONDITIONS
- Utiliser les fonctions de recherche matricielles: RECHERCHEV/H/X, INDEX + EQUIV, DECALER
- Utiliser les fonctions texte: DROITE, GAUCHE, STXT, CHERCHE, TROUVE
- Utiliser les outils valeur cible et le gestionnaire de scénario

MODULE 2 : TRAVAILLER AVEC DES PLAGES DE DONNEES VOLUMINEUSES

- Utiliser la mise sous forme de tableau et les fonctions associées
- Paramétrer la saisie de cellules avec la validation de données
- Convertir des données / Supprimer des doublons
- Grouper / Dissocier des données, Insérer des sous-tableaux

MODULE 3 : UTILISER LES FONCTIONNALITES DES TABLEAUX CROISES DYNAMIQUES

- Rappels: Insérer un TCD, ajuster la source de données, créer un rapport simple
- Afficher les valeurs d'un champ de différentes manières
- Insérer des champs calculés
- Filtrer les données d'un TCD avec un segment ou une chronologie
- Insérer et manipuler des graphiques croisés dynamiques

MODULE 4 : REVISER UN CLASSEUR

- Créer des graphiques de base, compartimentage, cascade
- Créer des graphiques combinés
- Ajuster la source de données et manipuler les différents éléments d'un graphique
- Insérer des graphiques sparkline

MODULE 5 : CREER DES MACROS SIMPLES

- Activer l'onglet Développeur
- Enregistrer une macro avec l'enregistreur de macros
- Associer une macro à un raccourci ou un bouton
- Accéder au code VBA et supprimer les éléments superflus



FORMA-SO

INFORMATIQUE

Excel MACROS et Programmation VBA



OBJECTIFS

- Comprendre les concepts fondamentaux de la programmation en Visual Basic
- Développer des fonctions et des applications en VBA dans Excel
- Utiliser les différentes fonctionnalités du menu Développeur et de Visual Basic Editor

PERSONNEL CONCERNE

La formation s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à utiliser les macro-commandes, et programmer en langage Visual Basic afin de pouvoir automatiser des actions répétitives, complexes ou chronophages.

PRE-REQUIS

Pour suivre la formation, il est préférable que le stagiaire ait au préalable un niveau avancé sur Excel.

Il est également nécessaire que le stagiaire dispose d'un ordinateur portable et du logiciel Excel (version 2013 ou plus récente).

PROGRAMMES DE LA FORMATION

MODULE 1 : DECOUVRIR LES MACRO-COMMANDES ET L'ENVIRONNEMENT VBA

- Créer des macros avec l'enregistreur de macros
- Affecter une macro à un bouton
- Accéder au code d'une macro dans Visual Basic Editor et identifier les différentes Fenêtres
- Enregistrer un classeur pour qu'il permette les macros

MODULE 2 : COMPRENDRE LES NOTIONS DE BASE DE VISUAL BASIC

- Comprendre les notions d'objets, sous-objets, propriétés et méthodes
- Utiliser l'explorateur d'objets pour rechercher des objets et des fonctionnalités
- Utiliser des références relatives et absolues dans le code
- Comprendre l'intérêt des variables ; Identifier les différents types
- Créer un module, une procédure (avec Public et Private), et une fonction

MODULE 3 : INTERAGIR A L'AIDE DES BOITES DE DIALOGUE

- Utiliser les MsgBox pour afficher un message
- Demander la saisie d'une donnée grâce aux Inputbox
- Personnaliser l'affichage des boîtes de dialogue avec des boutons et des masques de saisie

MODULE 4 : STRUCTURER LE CODE D'UNE MACRO AVEC LES CONDITIONS ET BOUCLES

- Utiliser les structures conditionnelles les plus courantes: IF THEN ELSE, SELECT CASE
- Créer différents types de tests : opérateurs de calcul, type de donnée, chaîne de caractères

DUREE

28H soit 4 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Paperboard,
- Vidéoprojecteur,
- Diaporama et supports papier (exercices),
- Vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Échanges interactifs et questions/réponses
- Études de cas et mises en situation
- Support de formation fourni
- Attestation de fin de formation
- QCM final ou quiz interactif
- Auto-évaluation de progression

- Mettre en place des structures boucles pour effectuer des actions répétitives
- Utiliser les différents types de boucles: FOR, WHILE, DO UNTIL

MODULE 5 : GERER LES ERREURS D'EXECUTION

- Arrêter une macro en mode débogage
- Exécuter une macro en mode pas à pas pour identifier les lignes en erreur
- Utiliser la fenêtre Variables locales pour comprendre les erreurs d'exécution
- Utiliser l'instruction On Error Go To pour prévenir les erreurs
- Poser des balises dans le code

MODULE 6 : CREER DES MACROS EVENEMENTIELLES

- Identifier les principaux événements Workbook
- Identifier les principaux événements Worksheet
- Créer des macros à exécution automatique en fonction de l'évènement choisi

MODULE 7 : CREER UN FORMULAIRE SIMPLE

- Créer un UserForm, modifier ses propriétés, l'afficher et le cacher
- Créer un Design avec les différents contrôles de la boîte à outils
- Créer des instructions spécifiques à chaque contrôle du formulaire



FORMA-SO

INFORMATIQUE

Excel : fondamentaux POWER BI et POWER QUERY

OBJECTIFS

- Automatiser la préparation de données en créant des requêtes via Power Query
- Modéliser des données dans Power BI
- Créer des calculs à l'aide du langage DAX
- Créer des tableaux de bord interactifs dans Power BI

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne qui traite d'importants volumes de données dans le cadre de son métier, et souhaite s'initier à l'analyse de données sur Power BI pour automatiser les tâches de retraitement des données.

D'autre part, se former à la visualisation de données pour préparer les travaux d'analyse.

PRE-REQUIS

Evaluation diagnostique réalisée en amont.

Il est préférable que le stagiaire soit déjà habitué à travailler des données avec Excel

DUREE

21H soit 3 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Paperboard,
- Vidéoprojecteur,
- Diaporama et supports papier (exercices),
- Vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Échanges interactifs et questions/réponses
- Études de cas et mises en situation
- Support de formation fourni
- Attestation de fin de formation
- QCM final ou quiz interactif
- Auto-évaluation de progression



PROGRAMMES DE LA FORMATION

MODULE 1 : INTRODUCTION

- Comprendre à qui sert Power BI et à qui il s'adresse
- Identifier les différents modules qui composent la solution Power BI
- Faire le parallèle entre les outils communs à Power BI et Excel

MODULE 2 : CREER DES REQUETES AVEC POWER QUERY

- Comprendre le principe de requêtage
- Se connecter à différentes sources de données (Excel, PDF, Web, Dossier)
- Transformer une source de données
- Ajouter des calculs
- Utiliser les outils de profilage de données
- Requête avec des paramètres

MODULE 3 : MODELISER DES DONNES DANS POWER BI

- Comprendre les notions de base de la conception de base de données : modèle relationnel, tables, clés primaires/secondaires, relations et cardinalités, sens du filtrage
- Connecter plusieurs tables pour créer un modèle de données
- Créer une table date et comprendre les avantages qu'elle procure
- Créer des hiérarchies de lieux et de dates

MODULE 4 : CREER DES CALCULS EN DAX

- Identifier les similarités entre les fonctions Excel et le langage DAX
- Créer des colonnes calculées avec les fonctions de relation et les itérateurs
- Utiliser la fonction CALCULATE pour créer des calculs filtrés
- Utiliser les fonctions Time Intelligence
- Manipuler les contextes de ligne et de filtre à l'aide des fonctions de filtrage

MODULE 5 : CREER DES RAPPORTS

- Comprendre les principes de base de la création d'un rapport pour améliorer l'expérience utilisateur
- Insérer des éléments pour améliorer la mise en page et permettre la navigation
- Insérer et personnaliser des visualisations : Table, segments, graphiques de base, cartes, etc. Gérer les interactions entre les différents objets

FORMATIONS POSEUR DE PANNEAUX PHOTOVOLTAÏQUES



FORMA-SO

Objectifs principaux :

- Comprendre le fonctionnement d'une installation photovoltaïque
- Maîtriser la réglementation et les normes en vigueur
- Savoir préparer et organiser un chantier photovoltaïque
- Réaliser la pose et le raccordement des panneaux
- Assurer la sécurité et la prévention des risques
- Effectuer les contrôles et la maintenance de premier niveau



Liste des formations :

- 🔧 Poseur de panneaux photovoltaïques
- 🔧 QualiPV 36 et QualiPV 500 HP (module BAT)
- 🔧 Maintenance de panneaux photovoltaïques





FORMA-SO

POSEUR DE PANNEAUX PHOTOVOLTAÏQUES

Poseur de panneaux photovoltaïques



OBJECTIFS

- Expliquer le fonctionnement d'un panneau photovoltaïque, connaître les constituants et identifier le matériel associé
- Poser des panneaux photovoltaïques sur tous types de structures au sol et en toiture
- Connaître les règles d'urbanisme
- Savoir raccorder les différents composants au PV
- Mettre en service l'installation photovoltaïque

PERSONNEL CONCERNE

Chefs d'entreprise, artisans, conducteurs de travaux, personnel de chantier, reconversion professionnelle, demandeur d'emploi.

PRE-REQUIS

- Avoir des notions dans le domaine électrique.
- Avoir une expérience chantier dans le domaine du bâtiment
- Savoir parler et lire le français.

PROGRAMMES DE LA FORMATION

REGLES D'URBANISME

- Réglementation nationale et locale : PLU, zones protégées, contraintes patrimoniales.
- Étude administrative d'un projet : déclaration préalable de travaux, permis de construire, délais et validations.
- Procédures auprès d'Enedis :
- Tarifs bleu / jaune / vert.
- Demande de raccordement.
- Convention de mise en service injection EDF OA (Obligation d'Achat).
- Suivi administratif jusqu'à la mise en service effective

DECOUVERTE DES COMPOSANTS D'UN SYSTEME PHOTOVOLTAÏQUES

- Les modules photovoltaïques : monocristallin, polycristallin, couches minces.
- Les systèmes de fixation et structures (toiture tuiles, bac acier, sol).
- Les câbles, connecteurs et coffrets de protection.
- Les onduleurs :
- Onduleurs centraux.
- Micro-onduleurs.
- Comparaison avantages/inconvénients selon le type de projet

DUREE

70H soit 10 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, analyses d'accidents
- Exercices pratiques sur plateau de formation

EVALUATION DES ACQUIS

Test théorique final sous forme d'un QCM de 20 questions avec une note de 16/20 minimum pour le valider.

Évaluation pratique faite tout au long de la formation portant sur l'assiduité à suivre les ateliers demandés : préparation du matériel, exécution du chantier, rangement des outils/matériels, nettoyage du chantier.

TYPES DE RACCORDEMENT

- Types de raccordement : monophasé, triphasé, injection réseau, autoconsommation.
- CACSI : Convention d'Autoconsommation Sans Injection.
- Autoconsommation avec ou sans stockage.
- Stockage par batterie physique :
- Technologies (lithium-ion, plomb).
- Dimensionnement et spécificités.
- Systèmes Backup (alimentation en cas de coupure réseau).
- Batterie virtuelle : principe, fonctionnement et comparaison avec stockage physique.
- Outils de suivi de production et de consommation.

INSTALLER ET METTRE EN SERVICE UN SYSTEME PHOTOVOLTAÏQUES

- Effectuer l'installation conformément aux normes en vigueur.
- Réaliser les raccordements électriques en toute sécurité.
- Mettre en service le système et vérifier son bon fonctionnement.
- Assurer la maintenance et le suivi de l'installation
- Appliquer les règles de sécurité, de qualité et de conformité (normes NF, QualiPV, DTU).



FORMA-SO

POSEUR DE PANNEAUX PHOTOVOLTAÏQUES QualiPV 36 et QualiPV 500 HP (module BAT)

2



OBJECTIFS

- Acquérir les compétences nécessaires pour l'installation de systèmes photovoltaïques raccordés au réseau électrique.
- Maîtriser les prescriptions techniques et réglementaires liées à QualiPV 500 (module Bâtiment) et QualiPV 36 (module Électricité).
- Réaliser la pose mécanique et le raccordement électrique d'installations photovoltaïques dans le respect des normes de sécurité et de qualité.
- Répondre aux exigences de la qualification RGE QualiPV pour permettre aux clients finaux de bénéficier des aides financières

PERSONNEL CONCERNE

Chefs d'entreprise, artisans, conducteurs de travaux, personnel de chantier, reconversion professionnelle, demandeur d'emploi.

PRE-REQUIS

- Connaissances de base en électricité et/ou couverture.
- Expérience chantier souhaitée dans le domaine du bâtiment.
- Savoir lire, écrire et comprendre le français technique

PROGRAMMES DE LA FORMATION

REGLES D'URBANISME

- Réglementation nationale et locale (PLU, zones protégées, contraintes patrimoniales).
- Procédures administratives (déclaration préalable, permis, validations).
- Procédures auprès des gestionnaires de réseaux (Enedis, EDF OA).
- Suivi administratif et obligations QualiPV.

DECOUVERTE D'UN SYSTEME PHOTOVOLTAÏQUES

- Les modules photovoltaïques : monocristallin, polycristallin, couches minces.
- Onduleurs et micro-onduleurs : fonctionnement, avantages/inconvénients.
- Systèmes de fixation : toiture, bac acier, sol.
- Accessoires électriques et connectiques.

QUALIPV 500 (BAT) – POSE DES MODULES

- Règles de mise en œuvre et normes de sécurité (DTU, NF).
- Étanchéité et intégration en toiture.
- Fixation en surimposition et au sol.
- Contrôle qualité des installations.

DUREE

QUALIPV 36 sur 3 jours - QUALIPV 500 sur 4 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, analyses d'accidents
- Exercices pratiques sur plateau de formation

EVALUATION DES ACQUIS

Test théorique final sous forme d'un QCM de 20 questions avec une note de 16/20 minimum pour le valider.

Évaluation pratique faite tout au long de la formation portant sur l'assiduité à suivre les ateliers demandés : préparation du matériel, exécution du chantier, rangement des outils/matériels, nettoyage du chantier.

QUALIPV 36 (ELEC) – RACCORDEMENT ÉLECTRIQUE

- Types de raccordements : monophasé, triphasé, autoconsommation, injection réseau.
- Câblages, protections électriques et dispositifs de sécurité.
- Stockage sur batterie (technologies lithium, plomb, dimensionnement).
- Gestion des coupures réseau (systèmes backup).
- Instruments de mesure et suivi de performance.

INSTALLER ET METTRE EN SERVICE UN SYSTEME PHOTOVOLTAÏQUES

- Préparation et sécurisation du chantier.
- Pose des modules et raccordements conformes aux normes.
- Mise en service avec contrôles électriques et essais fonctionnels.
- Rédaction des documents QualiPV (fiche de mise en service, PV de réception, schéma unifilaire).
- Maintenance et suivi d'une installation.



FORMA-SO

POSEUR DE PANNEAUX PHOTOVOLTAÏQUES

Maintenance de panneaux photovoltaïques



OBJECTIFS

- Comprendre les principes de fonctionnement d'une installation photovoltaïque.
- Identifier les principales causes de pannes ou de pertes de rendement.
- Savoir réaliser les opérations de maintenance préventive et corrective.
- Utiliser les outils de diagnostic et de suivi de performance (thermographie, monitoring, multimètre, etc.).
- Assurer la sécurité lors des interventions (électriques et travaux en hauteur).
- Rédiger un rapport de maintenance et conseiller le client sur l'optimisation de son installation.

PERSONNEL CONCERNE

Chefs d'entreprise, artisans, conducteurs de travaux, personnel de chantier, reconversion professionnelle, demandeur d'emploi.

PRE-REQUIS

- Connaissances de base en électricité et/ou couverture.
- Expérience chantier souhaitée dans le domaine du bâtiment.
- Savoir lire, écrire et comprendre le français technique

PROGRAMMES DE LA FORMATION

RAPPELS SUR LE PHOTOVOLTAÏQUE

- Fonctionnement d'un module photovoltaïque.
- Composants principaux : modules, onduleurs, micro-onduleurs, coffrets de protection, câblages, compteurs, stockage.
- Schéma d'une installation PV raccordée réseau et autoconsommation

RÈGLEMENTATION & SÉCURITÉ

- Obligations légales et normes en vigueur (NF, DTU, Qualit'EnR).
- Sécurité électrique et habilitations.
- Prévention des risques liés aux travaux en hauteur.

MAINTENANCE PRÉVENTIVE

- Contrôles visuels réguliers (étanchéité, fixation, corrosion, propreté).
- Nettoyage et entretien des panneaux.
- Vérification des câblages, connecteurs et coffrets.
- Suivi du rendement et contrôle des courbes de production.

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, analyses d'accidents
- Exercices pratiques sur plateau de formation

EVALUATION DES ACQUIS

Test théorique final sous forme d'un QCM de 20 questions avec une note de 16/20 minimum pour le valider.

Évaluation pratique faite tout au long de la formation portant sur l'assiduité à suivre les ateliers demandés : préparation du matériel, exécution du chantier, rangement des outils/matériels, nettoyage du chantier.

MAINTENANCE CORRECTIVE

- Diagnostic de pannes courantes : défauts d'onduleur, chute de production, coupures électriques.
- Utilisation des outils de mesure : multimètre, pince ampèremétrique, caméra thermique.
- Remplacement de composants défectueux (fusibles, disjoncteurs, modules).
- Procédure de remise en service et vérification des performances.

OUTILS DE SUIVI & OPTIMISATION

- Systèmes de monitoring et supervision à distance.
- Interprétation des rapports de performance.
- Conseils clients : optimisation de l'autoconsommation, ajout de stockage, mises à jour techniques.

ÉTUDE DE CAS & PRATIQUES

- Exercices sur plateau technique et installations existantes.
- Diagnostic en conditions réelles.
- Rédaction d'un rapport d'intervention.

FORMATIONS

VENTE ET RELATION CLIENT



Objectifs principaux :

- Comprendre les attentes et besoins du client pour adapter sa posture et son discours commercial.
- Adopter une communication efficace et bienveillante favorisant la confiance et la fidélisation.
- Maîtriser les étapes clés de l'entretien de vente, de l'accueil à la conclusion.
- Argumenter et traiter les objections de manière constructive pour transformer l'intérêt en achat.
- Valoriser l'image et les valeurs de l'entreprise à travers une attitude professionnelle et orientée client.
- Développer une approche conseil pour proposer des solutions pertinentes et durables.



FORMA-SO



- 👤 Vente et Conseil
- 👤 Relation Client
- 👤 Hôtesse de caisses

Liste des formations :





FORMA-SO

VENTE ET RELATION CLIENT

Vente et Conseil



OBJECTIFS

- Développer les compétences de vente, de conseil client et de fidélisation dans le secteur de la grande distribution
- Identifier les attentes et comportements du client en grande distribution.
- Adopter une posture commerciale et relationnelle adaptée à chaque situation.
- Maîtriser les étapes clés de la vente : accueil, découverte, argumentation, conclusion et fidélisation.
- Valoriser les produits et l'image de l'enseigne par une communication claire et professionnelle.

PERSONNEL CONCERNE

Vendeurs, conseillers de vente, employés de magasin

PRE-REQUIS

- Aucun

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations
- Exercices pratiques sur site

EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation pratique faite tout au long de la formation

PROGRAMMES DE LA FORMATION

COMPRENDRE LE CLIENT EN GRANDE DISTRIBUTION

- Les profils et attentes des clients d'aujourd'hui.
- Les facteurs de satisfaction et d'insatisfaction.
- L'importance de la première impression et du non-verbal.

ADOPTER UNE POSTURE ORIENTEE CLIENT

- Les attitudes et comportements qui inspirent confiance.
- Rôle du conseiller de vente
- La communication verbale et non verbale adaptée au client.
- Gérer les situations délicates avec assertivité.

MAITRISER LES ETAPES DE LA VENTE

- L'accueil et la prise de contact.
- Technique d'accueil et prise de contact
- La découverte du besoin client : techniques de questionnement et d'écoute active.
- L'argumentation et la valorisation des produits.
- Le traitement des objections et la conclusion positive.
- Exercices pratiques et jeux de rôle
- Merchandising et mise en valeur des produits
- Gestion des ventes complémentaires et additionnelles

DEVELOPPER LE CONSEIL ET LA FIDELISATION

- Passer de la vente au conseil : personnaliser la relation.
- Valoriser les services, promotions et offres de fidélité.
- Créer un lien durable et positif avec le client.
- Gestion des situations difficiles

VALORISER L'IMAGE DE L'ENSEIGNE

- L'impact du comportement individuel sur la perception collective.
- L'esprit d'équipe au service de la satisfaction client.
- Adopter une posture professionnelle cohérente avec les valeurs de l'entreprise.



FORMA-SO

VENTE ET RELATION CLIENT

Relation client



OBJECTIFS

- Identifier les attentes et besoins des clients pour adapter son approche.
- Adopter une communication efficace et positive avec les clients.
- Gérer les situations délicates et les réclamations avec professionnalisme.
- Créer un climat de confiance favorisant la fidélisation.
- Valoriser l'image de l'entreprise à travers une relation client de qualité.
- Adopter une attitude professionnelle et orientée satisfaction

PERSONNEL CONCERNE

Vendeurs, conseillers de vente, employés de magasin, responsables de rayon

PRE-REQUIS

- Aucun

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations
- Exercices pratiques sur site

EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation pratique faite tout au long de la formation

PROGRAMMES DE LA FORMATION

COMPRENDRE LE CLIENT ET SES ATTENTES

- Typologie des clients et comportements d'achat.
- Les facteurs clés de satisfaction et d'insatisfaction.
- L'importance de la première impression.

DEVELOPPER UNE COMMUNICATION EFFICACE

- Techniques d'écoute active et questionnement.
- Adopter la bonne posture et soigner l'accueil
- Expression verbale et non-verbale adaptée au client.
- Exemples et mises en situation en magasin
- Communiquer efficacement (écoute, reformulation et conseil)
- Gestion des émotions et maintien d'un discours positif.

GERER LES SITUATIONS DIFFICILES

- Accueillir et traiter les réclamations avec calme et assertivité.
- Transformer une situation délicate en opportunité de fidélisation.
- Prévenir les conflits et limiter l'insatisfaction.

CONSTRUIRE LA FIDELISATION

- Valoriser les services et solutions de l'entreprise.
- Créer un lien durable et personnalisé avec le client.
- Créer une expérience client positive et mémorable.
- Mesurer la satisfaction client et adapter ses pratiques.
- Atelier : plan d'action individuel pour améliorer la relation client

VALORISER L'IMAGE DE L'ENTREPRISE

- Posture professionnelle et cohérence avec les valeurs de l'entreprise.
- Contribution individuelle à la réputation globale.
- Importance du travail en équipe dans la relation client.



FORMA-SO

VENTE ET RELATION CLIENT

Hôtesse de caisse Grande Surface



OBJECTIFS

- Accueillir et accompagner les clients avec professionnalisme.
- Maîtriser les procédures de caisse et les opérations de paiement.
- Garantir l'exactitude des transactions et la sécurité des flux financiers.
- Gérer les situations délicates et les réclamations avec calme et efficacité.
- Valoriser l'image de l'enseigne à travers une attitude orientée client.
- Améliorer la relation client et adopter les bons gestes au poste de travail

PERSONNEL CONCERNE

Hôtesse de caisse, gestionnaire de magasins

PRE-REQUIS

- Aucun

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations
- Exercices pratiques sur site

EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation pratique faite tout au long de la formation

PROGRAMMES DE LA FORMATION

L'ACCUEIL ET LA RELATION CLIENT

- Techniques d'accueil et de prise de contact.
- Communication verbale et non-verbale adaptée.
- Gestion des clients difficiles et situations délicates.

GESTES ET POSTURES

- Prévention des troubles physiques
- Bonnes pratiques : station assise, port de charges, mouvements répétitifs
- Exercices d'étirement et conseils ergonomiques

MAITRISE DES OPERATIONS DE CAISSE

- Ouverture et fermeture de caisse.
- Enregistrement des articles et gestion des moyens de paiement.
- Gestion des réductions, promotions et cartes de fidélité.
- Rôle de l'hôtesse de caisse

EXACTITUDE ET SECURITE

- Contrôle des transactions et prévention des erreurs.
- Sécurité des flux financiers et respect des procédures internes.
- Signalement et gestion des incidents en caisse.

GESTION DES SITUATIONS COMPLEXES

- Gestion des réclamations, remboursements et retours.
- Maintien du calme et de la satisfaction client en toutes circonstances.
- Gestion du stress, attitude professionnelle
- Techniques pour dédramatiser les situations tendues.
- Gestion de conflits, identifier les sources de tension
- Cas pratiques : client mécontent, erreur de prix, file d'attente

VALORISATION DE L'IMAGE DE L'ENSEIGNE

- Importance de la posture et de l'attitude professionnelle.
- Contribution individuelle à la satisfaction globale du client.
- Travail en équipe et coordination avec les autres services.

MISE EN PRATIQUE ET SYNTHESE

- Jeux de rôle : accueil, encaissement, résolution de conflits
- Evaluation des acquis
- Bilan et remise d'attestation

FORMATIONS CACES®



Objectifs principaux :

- Connaître la réglementation et les responsabilités
- Appréhender les règles de sécurité
- Acquérir les connaissances techniques sur les engins
- Savoir conduire et manœuvrer en sécurité
- Être évalué et certifié CACES®



Liste des formations :



- Présentation des différents types de CACES®
- Formation CACES® R482 - Engins de chantier
- Formation CACES® R487 - Grue à Tour
- Formation CACES® R486 - PEMP A et B
- Formation CACES® R489 - Chariots automoteurs
- Formation CACES® R484 - Ponts Roulants et Portiques



FORMA-SO

Formations CACES®

Les différents types de CACES®

CACES® R489 - Chariots élévateurs à conducteur porté

Cat. 3 Chariot élévateur en porte-à-faux de capacité inférieure ou égale à 6000kg

Cat. 5 Chariot élévateur à mât rétractable



CAT 3



CAT 5

CACES® R487 - Grue à Tour

Cat. 1 Grue à Tour à montage par éléments à flèche distributrice GME

Cat. 3 Grue à Tour à montage automatisé GMA



CAT 1



CAT 3

CACES® R482 - Engins de chantier

Cat. A Petits engins de chantier et tracteurs de moins de 50 CV

Cat B1 Engins d'extraction et/ou de changement à déplacement séquentiel

Cat. C1 Engins d'extraction à déplacement alternatif

Cat. D Engins de chargement à déplacement alternatif (chargeuses. Tracto-Pelles)

Cat F Engins de manutention (Chariot élévateur de chantier)

Cat G Matériel de transport d'engins (Porte engins, Manipulation hors production)



CAT A



CAT B1



CAT C1



CAT D



CAT F



CAT G

CACES® R486 - Les Plates-formes élévatrices mobiles de personnes

GPE A ELEVATION VERTICALE

Type 1



Type 3



GPE B ELEVATION MULTIDIRECTIONNELLE

Type 1

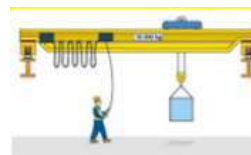


Type 3



CACES® R484 - Ponts Roulants

Cat 1 Portiques et Ponts Roulants à commande au sol





FORMA-SO

FORMATIONS CACES®

R489 - Chariots Automoteurs



OBJECTIFS

Identifier les différents types de chariots et leurs caractéristiques
Interpréter un abaque de charges d'un chariot
Identifier les principaux risques, interdictions et règles d'exploitation
Vérifier l'état d'un chariot et son adéquation aux opérations prévues
Utiliser en sécurité les chariots pour les opérations de bases en entreprise
Enumérer les points de mise en sécurité et d'entretien du chariot

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne amenée à utiliser des chariots de manutention avec ou sans expérience professionnelle dans le domaine

PRE-REQUIS

- Être âgé de 18 ans minimum
- Ne pas avoir de restrictions ou de contre-indications médicales pour l'utilisation de chariot.
- Maîtriser le français (oral et écrit)
- Les stagiaires doivent avoir des chaussures de sécurité et des gants de protections

DUREE

Initiale 21H soit 3 jours - Recyclage 14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 stagiaires par session (sauf 2 testeurs présents)

PROGRAMMES DE LA FORMATION

CONNAISSANCES THÉORIQUES

Connaissances générales
Rôle et responsabilités de chacun
Connaissance des différents acteurs internes et externes en prévention des risques Technologie des chariots de manutention automoteurs à conducteur porté
Principaux types de chariots de manutention – Catégories de CACES®
Notions élémentaires de physique - Evaluation de la masse, de la position du centre de gravité des charges et conditions d'équilibre Stabilité et équilibre des chariots de manutention à conducteur porté
Lecture de la plaque de charge
Risques liés à l'utilisation des chariots de manutention à conducteur porté
Exploitation des chariots de manutention à conducteur porté
Fonctionnement, rôle et utilité des différents dispositifs
Conduite à tenir en cas d'incident ou de défaillance
Justification du port des EPI
Reconnaître et comprendre les pictogrammes et panneaux de circulation
Plan de circulation et consignes de sécurité
Vérifications d'usage des chariots de manutention à conducteur porté

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Modalités pédagogiques :
Évaluation des besoins et du profil du participant
Apport théorique et méthodologique :
 - Etude du support de cours remis à chaque stagiaire.
 - Mise en œuvre de moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités.
 - Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.
 - Travaux pratiques effectués par chaque stagiaire.
 - Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, analyses d'accidents, livre. Un support de cours est remis à chaque participant Exposé et participation active des stagiaires
- Éléments matériels :
 - Nos locaux disposent de tout le matériel informatique et pédagogique

METHODE PÉDAGOGIQUE

Une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle.

- Titulaires des diplômes/titres/certificats requis
- Examineurs certifiés testeurs CACES®

EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation,
Évaluation continue des connaissances durant la formation : QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur le plateau dédié à cette formation avec cônes, blocs béton, palettes...
Échanges continus avec les formateurs

SAVOIR-FAIRE PRATIQUE

Prise de poste et vérification
Utilisation des documents (notice d'instructions et VGP)
Vérification visuelle de l'état de l'engin et de son équipement
Vérification du bon fonctionnement des dispositifs de sécurité
S'assurer de la correspondance du chariot utilisé par rapport à l'opération à réaliser
Conduite et manœuvres - Monter et descendre en sécurité du chariot
Ciruler en charge et à vide - Prendre et déposer une charge au sol
Effectuer le gerbage et le dégerbage de charges
Effectuer le stockage et le déstockage dans un palettier
Réaliser le chargement et le déchargement d'un véhicule
Effectuer la manutention d'une charge complexe (longue, volumineuse), la prendre et la déposer
Préparer une palette en hauteur
Réaliser les opérations de maintenance/entretien quotidien à la fin de poste
Vérification des niveaux et des anomalies
Réaliser les opérations d'entretien ou de maintenance journalière



RECYCLAGE DE 14H TOUS LES 10 ANS EST OBLIGATOIRE



FORMA-SO

FORMATIONS CACES®

R487 - Grues à Tour



OBJECTIFS

Connaître la réglementation, les spécificités techniques et les risques liés à la conduite des grues à tour
Savoir faire pratique
Savoir communiquer les informations relatives aux risques liés à l'utilisation des grues à tour

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne souhaitant se reconverter ou se perfectionner sur la conduite des grues à tour de catégorie 1 et 3

PRE-REQUIS

- Etre âgé de 18 ans minimum
- Ne pas avoir de restrictions ou de contre-indications médicale pour
- l'utilisation d'engins de levage

DUREE

Initiale 35H soit 5 jours - Recyclage 14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 stagiaires par session (sauf 2 testeurs présents)

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salle de formation équipée d'un écran
- Aire d'exercice pratique conforme à la recommandation
- Grue à tour GME catégorie 1
- Grue à tout GMA catégorie 3

METHODE PEDAGOGIQUE

- Pratique sur une grue à tour catégorie 1 et un grue à tour catégorie 3

EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation,
Évaluation continue des connaissances durant la formation : QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur le plateau
Echanges continus avec les formateurs

SANCTION DE LA FORMATION

Délivrance Certificat Aptitude à la Conduite en Sécurité

LES + METIER

La formation personnalisée des grues à tour de catégorie 1 et 3 vous permet de découvrir et vous former à la conduite des deux grues

PROGRAMMES DE LA FORMATION

CONNAISSANCES THÉORIQUES

THEORIE

- Connaissances générales,
- Technologie des grues à tour
- Notions élémentaires de physique
- Stabilités des grues de chargement
- Risques liés à l'utilisation des grues à tour
- Accessoires de levage et règles d'élingage
- Vérifications d'usage des grues de chargement
- Les gestes de commandement

SAVOIR-FAIRE PRATIQUE

PRATIQUE

- Prise de poste et vérification des grues à tour catégories 1 et 3
- Conduite en sécurité et manoeuvres depuis la cabine et par télécommande
- Fin de poste - Opérations d'entretien quotidien - Maintenance des grues à tour de catégorie 1 et 3



RECYCLAGE DE 14H TOUS LES 10 ANS EST OBLIGATOIRE



FORMA-SO

FORMATIONS CACES®

R486 - PLATES-FORMES ELEVATRICES MOBILES DE PERSONNEL (PEMP)



OBJECTIFS

Utiliser correctement l'équipement contre les chutes de hauteur
Identifier les différents types de PEMP et leurs caractéristiques
Interpréter un abaque de levage d'une PEMP
Identifier les principaux risques, interdictions et règles d'exploitation
Vérifier l'état d'une PEMP et son adéquation aux opérations prévues
Savoir utiliser en sécurité les PEMP pour les opérations de bases en entreprise
Savoir énumérer les points de mise en sécurité et d'entretien d'une PEMP

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne amenée à utiliser des PEMP avec ou sans expérience professionnelle dans le domaine

PRE-REQUIS

- Être âgé de 18 ans minimum
- Ne pas avoir de restrictions ou de contre-indications médicales pour l'utilisation des PEMP et au travail
- en hauteur.
- Maîtriser le français (oral et écrit)
- Les stagiaires doivent avoir des chaussures de sécurité, un harnais
- antichute avec longe, un casque avec jugulaire et des gants

DUREE

Initiale 21H soit 3 jours - Recyclage 14H soit 2 jours

PROGRAMMES DE LA FORMATION

CONNAISSANCES THÉORIQUES

- Connaissance des différents acteurs internes et externes
- Technologie des PEMP

Terminologie et caractéristiques générales

- La connaissance des sources d'énergie possible
- Identification, rôle et principes de fonctionnement : composants, mécanismes, organes de sécurité, poste de commande et organe de service

Principaux types de PEMP- Catégories de CACES®

- Caractéristiques des PEMP existantes- Usages et utilisation

Notions élémentaires de physique - Evaluation de la masse

Stabilité et équilibre des PEMP

- Lecture et utilisation des courbes de charge
- Conditions d'équilibre et règle de stabilité des PEMP

Risques liés à l'utilisation des PEMP

Adéquation de la PEMP aux opérations à effectuer

Justification du port des EPI

Vérifications d'usage des PEMP

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 stagiaires par session (sauf 2 testeurs présents)

MOYENS PEDAGOGIQUES

Évaluation des besoins et du profil du participant - Apport théorique et méthodologique :

- Etude du support de cours remis à chaque stagiaire.
- Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.
- Travaux pratiques effectués par chaque stagiaire.

Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, analyses d'accidents, livret,

- Exercices pratiques d'utilisation

Éléments matériels :

- Nos locaux disposent de tout le matériel informatique et pédagogique

METHODE PEDAGOGIQUE

Une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle.

- Titulaires des diplômes/titres/certificats requis / Examineurs certifiés testeurs CACES®

EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant

Évaluation continue des connaissances durant la formation : QCM et

évaluation pratique avec des mises en situation sur le plateau

Echanges continus avec les formateurs

SAVOIR-FAIRE PRATIQUE

Prise de poste et vérification - Utilisation des documents

- Vérification visuelle de l'état de l'engin et de son équipement
- Vérification du bon fonctionnement des dispositifs de sécurité

Conduite et manœuvres

- Monter et descendre en sécurité de la PEMP
- Positionner la PEMP en fonction de la tâche à réaliser
- Déplacer la PEMP selon des consignes définies (espace limité, contraintes horizontales, verticales...)
- Réaliser des déplacements en marche avant et arrière, en ligne droit et en courbe
- Connaître et réaliser une manœuvre de descente de secours au sol
- Savoir faire réaliser une manœuvre de descente de secours
- Savoir réagir à un signal d'alerte
- Communiquer avec l'accompagnant grâce à des gestes et signaux
- Stationner et stopper la PEMP en sécurité
- Fin de poste, entretien quotidien et maintenance



RECYCLAGE DE 14H TOUS LES 10 ANS EST OBLIGATOIRE



FORMA-SO

FORMATIONS CACES®

R484 - PONTS ROULANTS ET PORTIQUES

OBJECTIFS

Identifier les différents types de ponts et leurs caractéristiques
Interpréter un abaque de charges d'un pont
Identifier les principaux risques, interdictions et règles d'exploitation liés à l'utilisation des ponts en entreprise
Vérifier l'état d'un pont et son adéquation aux opérations prévues en moins de 10 mn
Utiliser en sécurité les ponts pour les opérations de bases en entreprise
Enumérer les points de mise en sécurité et d'entretien du pont en fin de 5mm

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne amenée à utiliser un Pont Roulant avec ou sans expérience professionnelle dans le domaine

PRE-REQUIS

- Être âgé de 18 ans minimum
- Ne pas avoir de restrictions ou de contre-indications médicales pour l'utilisation d'engins de levage.
- Maîtriser le français (oral et écrit).
- Les stagiaires doivent avoir des chaussures de sécurité, un casque et des gants de manutention.

DUREE

Initiale 21H soit 3 jours - Recyclage 14H soit 2 jours

PROGRAMMES DE LA FORMATION

REGLEMENTATION ET ROLE DU CONSTRUCTEUR

- Conditions d'utilisation requises - Responsabilité pénale du conducteur
- Rôle des organismes de contrôle et de prévention et des intervenants sur le lieu de travail

CLASSIFICATION ET TECHNOLOGIE

Catégories de ponts roulants, caractéristiques, utilisations courantes

- Modes de commande
- Equipements de prise de charge et accessoires de levage (élingues, pinces, aimants...)
- Principaux risques et caractéristiques principales et composants
- Mécanismes des ponts roulants - Stabilité de la charge
- Fonctionnement des principaux organes et équipements des ponts roulants

EXPLOITATION DU PONT ROULANT

- Utilisation en sécurité à vide, en charge, en marche avant et arrière
- Positionnement hors de la zone dangereuse par rapport à la charge et à l'environnement
- Maîtrise du balancement - Gestes de commandement
- Vérification de l'adéquation du pont à la manutention
- Utilisation accessoires de levage



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 stagiaires par session (sauf 2 testeurs présents)

MOYENS PEDAGOGIQUES

Évaluation des besoins et du profil du participant - Apport théorique et méthodologique :

- Etude du support de cours remis à chaque stagiaire.
- Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.
- Travaux pratiques effectués par chaque stagiaire.

Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, analyses d'accidents, livret,

- Exercices pratiques d'utilisation

Éléments matériels :

- Nos locaux disposent de tout le matériel informatique et pédagogique

METHODE PEDAGOGIQUE

Une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle.

- Titulaires des diplômes/titres/certificats requis / Examineurs certifiés testeurs CACES®

EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant

Évaluation continue des connaissances durant la formation : QCM et

évaluation pratique avec des mises en situation sur le plateau

Echanges continus avec les formateurs

VERIFICATION ET ENTRETIEN

- Suivi des vérifications réglementaires
- Dispositifs de sécurité
- Accessoires de levages
- Compte-rendu anomalies et difficultés rencontrées à sa hiérarchie et sur carnet de maintenance

EVALUATIONS PRATIQUES

- Prise de poste et mise en service
- Conduite et manœuvres
- Élingage
- Fin de poste – maintenance
- Les différents types d'élingues et accessoires d'élingage
- Critères de choix d'une élingue
- Consignes d'emploi et de sécurité
- Règles d'élingage
- Entretien des élingues



RECYCLAGE DE 14H TOUS LES 10ANS EST OBLIGATOIRE



FORMA-SO

FORMATIONS CACES®

R482 - ENGINS DE CHANTIER

OBJECTIFS

Acquérir les capacités d'analyse et d'adaptation pour la conduite en sécurité des engins spécifiques

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne amenée à utiliser des engins de chantiers avec ou sans expérience professionnelle dans le domaine

PRE-REQUIS

- Être âgé de 18 ans minimum
- Ne pas avoir de restrictions ou de contre-indications médicales pour l'utilisation des engins de chantier.
- Maîtriser le français (oral et écrit)
- Les stagiaires doivent avoir des chaussures de sécurité, des gants et un casque de chantier.

DUREE

Initiale 21H soit 3 jours - Recyclage 14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 stagiaires par session (sauf 2 testeurs présents)

PROGRAMMES DE LA FORMATION

CONNAISSANCES THÉORIQUES

- Rôle et responsabilités de chacun - Connaissance des différents acteurs internes et externes en prévention des Risques
- Technologie des engins de chantier
- Terminologie (motorisation, transmission, équipement, châssis, organes de roulement...)
 - Caractéristiques générales (masse, vitesse, capacité de charge...)
 - Identification, rôle et principes de fonctionnement
 - Différents composants et mécanismes (chaîne cinématique, circuit de freinage...)
 - Différents dispositifs de sécurité - Risques liés à la neutralisation de ces dispositifs
 - Structures de protection ROPS, FOPS et TOPS
- Les principaux types d'engins de chantier - Les catégories de CACES® Règles de circulation applicables aux engins de chantier
- Identification et signification des différents panneaux
 - Circulation sur chantier et sur voie publique
- Principaux risques liés à la conduite / aux déplacements de l'engin - Conduite à tenir en cas d'incident ou de défaillance de l'engin (panne, incendie...),
- Port des EPI en fonction des risques liés à l'opération à réaliser,
- Pictogrammes et mentions d'avertissement apposés sur l'engin
- Gestes et signaux de commandement
- Vérifications d'usage des engins de chantier
- La maintenance de premier niveau



MOYENS PEDAGOGIQUES

Évaluation des besoins et du profil du participant - Apport théorique et méthodologique :

- Etude du support de cours remis à chaque stagiaire.
- Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.
- Travaux pratiques effectués par chaque stagiaire.

Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, analyses d'accidents, livret,

- Exercices pratiques d'utilisation

Éléments matériels :

- Nos locaux disposent de tout le matériel informatique et pédagogique

METHODE PEDAGOGIQUE

Une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle.

- Titulaires des diplômes/titres/certificats requis / Examineurs certifiés testeurs CACES®

EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant

Évaluation continue des connaissances durant la formation : QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur le plateau

Echanges continus avec les formateurs

SAVOIR-FAIRE PRATIQUE

- Prise de poste et vérification
- Utilisation des documents (notice d'instructions et VGP)
- Vérification visuelle de l'état de l'engin et de son équipement
- Vérification du bon fonctionnement des dispositifs de sécurité
- Vérification des niveaux et réalisation des appoints journaliers

Conduite et manœuvres

- Circuler en marche avant et arrière, en ligne droite et en courbe, à vide ou en charge
- Sélectionner les rapports de boîte de vitesse adaptés, en manuel et en automatique,
- Utiliser correctement les dispositifs de freinage,

Respecter les conditions de stabilité de l'engin,

- Identifier les sources potentielles de risques liés à la circulation et à la stabilité de l'engin
- Stationner et arrêter l'engin en sécurité

Fin de poste - Opérations d'entretien quotidien - Maintenance

- Stationner l'engin hors d'une zone à risques, sur terrain plat
- Positionner les équipements (lame, godet...) en sécurité
- Mettre en œuvre le frein de parking et les sécurités adaptées (leviers au point mort...), arrêter le moteur, consigner
- Effectuer les opérations d'entretien journalier (nettoyage des parties vitrées, des rétroviseurs, du poste de conduite...)
- Rendre compte des anomalies et dysfonctionnements



RECYCLAGE DE 14H TOUS LES 10 ANS EST OBLIGATOIRE



FORMA-SO

FORMATIONS

LES CONDUITES EN SECURITE

OBJECTIFS

Utiliser les engins de la catégorie concernée en conjuguant qualité et sécurité

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne amenée à utiliser des engins de chantiers avec ou sans expérience professionnelle dans le domaine

PRE-REQUIS

- Être âgé de 18 ans minimum
- Ne pas avoir de restrictions ou de contre-indications médicales pour l'utilisation des engins de chantier.
- Maîtriser le français (oral et écrit)
- Les stagiaires doivent avoir des chaussures de sécurité, des gants et un casque de chantier.

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 stagiaires par session

PROGRAMMES DE LA FORMATION

CONNAISSANCES THÉORIQUES

Dispositions réglementaires :

- Les partenaires de la prévention et leur rôle
- Les différents acteurs de l'entreprise et leurs obligations
- Les droits, obligations et responsabilités

TECHNOLOGIE

- Description des différentes catégories d'engins de chantier
- Présentation et explication des équipements des engins

LES REGLES D'UTILISATION DES ENGINS DE CHANTIER

- L'élitage
- Les vérifications
- Les équipements de protection individuelle
- Les gestes de commandement des appareils de levage
- Les gestes de manœuvres des engins
- Les signaux sonores des engins de chantier
- La signalisation



MOYENS PEDAGOGIQUES

Évaluation des besoins et du profil du participant - Apport théorique et méthodologique :

- Etude du support de cours remis à chaque stagiaire.
- Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.
- Travaux pratiques effectués par chaque stagiaire.

Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, analyses d'accidents, livret,

- Exercices pratiques d'utilisation

Éléments matériels :

- Nos locaux disposent de tout le matériel informatique et pédagogique

METHODE PEDAGOGIQUE

Une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle.

EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant

Évaluation continue des connaissances durant la formation : QCM et

évaluation pratique avec des mises en situation sur le plateau

Echanges continus avec les formateurs

PRISE DE POSTE

- Présentation des documents
- Prise en main des machines

PRATIQUE ET TEST

- Exercices pratiques
- Test pratique
- La réglementation

BILAN DE LA FORMATION ET REMISE DES DOCUMENTS

ENGINS CONCERNES :

- GRUE GMA R487
- ENGINS DE CHANTIER R482
- GRUE AUXILIAIRE R490
- PONT ROULANT R484
- CHARIOTS AUTOMOTEURS R489
- PLATES FORMES ELEVATRICES MOBILES DE PERSONNEL R486A



RECYCLAGE TOUS LES 5 ANS RECOMMANDE (10 ANS POUR LES ENGINS DE CHANTIER)



FORMA-SO

AIPR - Autorisation d'Intervention à Proximité des Réseaux - Opérateur - Encadrant - Concepteur



OBJECTIFS

Acquérir les capacités d'analyse et d'adaptation pour la conduite en sécurité des engins spécifiques

PERSONNEL CONCERNE

- Toute personne devant disposer d'une AIPR* (Concepteur, Encadrant ou Opérateur) dans le cadre de la réforme DT-DICT

* AIPR obligatoire au 1er janvier 2018

PRE-REQUIS

Maîtriser la langue française

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 1 à 10 personnes

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Exposés, vidéo
- Tableau, projecteur, vidéo, quiz, simulation, film, animation,
- - Étude de cas fournis

METHODE PEDAGOGIQUE

Une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle.

EVALUATION DES ACQUIS

L'examen se déroule à l'aide d'un ordinateur, le participant dispose de 60 mn pour répondre aux questions en fonction de leur niveau. Selon résultat délivrance d'une attestation de réussite permettant à l'employeur de délivrer l'AIPR : Attestation d'Intervention à Proximité des Réseaux

PROGRAMMES DE LA FORMATION

Le responsable de projet avant les chantiers :

- DT * : Formulaire de demande de travaux, Guichet Unique, emprise du projet, Analyse des réponses Loi d'ohm et l'effet joule
- Investigations complémentaires (IC), détection des réseaux : classe de précision des réseaux
- DC* : Dossier de consultation des Entreprises (DCE), Clauses dans les marchés :

- Marquage-piquetage
- Compétence des personnels
- Cartographie

Les exécutants avant les chantiers :

- DICT* : Formulaire de déclaration, d'intention de commencement des travaux
- Analyse des réponses du DCE* : Dossier de consultation des Entreprises (DCE) et du marché
- Compétence des personnels*
- Application du guide technique en vigueur
- Lecture des indices et affleurant
- Travaux sans tranchée

Au cours du chantier :

- Constat d'arrêt ou de sursis
- Constat de dommage : responsabilités et formulaire
- Opérations sur chantier
- Cas des travaux urgents (ATU)

(*) : Pour les concepteurs et Encadrant uniquement



RECYCLAGE TOUS LES 5 ANS EST OBLIGATOIRE



FORMATIONS HABILITATIONS ELECTRIQUES



Objectifs principaux :

- Formations destinées à prendre des mesures préventives pour éviter les risques d'accidents électriques.
- Être capable d'effectuer des tâches d'ordre électrique, non électrique, dans le domaine de tension correspondant à son habilitation (personnel d'exploitation, d'entretien, électricien ou non ...),
- Pouvoir donner l'alerte en cas d'accident.



Liste des formations :

- ⚠ Non électricien - H0B0
- ⚠ Non électricien - BE/BS initial et recyclage
- ⚠ Electricien B1V - B2V - BC - BR - Initial
- ⚠ Electricien B1V - B2V - BC - Recyclage



RECYCLAGE TOUS LES 3 ANS EST OBLIGATOIRE



FORMA-SO

HABILITATIONS ELECTRIQUES

Exécutant

Indices B0, H0 (V)



OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le participant sera capable :

- Etre capable d'exécuter en sécurité des travaux non électriques à proximité d'installations électriques
- Connaître les dangers encourus lors des travaux électriques au voisinage des installations électriques
- Respecter la législation en vigueur relative à la sécurité des personnes

PERSONNEL CONCERNE

Personnel non électricien qui opère dans des zones avec présence de risques électriques

PRE-REQUIS

Maîtriser la langue française

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 12 stagiaires par session

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Vidéo projecteur + PC + film INRS + livret
- Matériel de sécurité en démonstration

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme spécialement

PROGRAMMES DE LA FORMATION

NOTIONS D'ELECTRICITE :

- Les différents paramètres, la tension, l'intensité, la résistance
- Loi d'ohm et l'effet joule
- Conducteurs et isolants
- Fusibles et disjoncteurs Loi d'ohm et l'effet joule

SENSIBILISATION AUX RISQUES ELECTRIQUES :

- Statistiques d'accidents
- Causes de gravité, effets du courant électrique sur l'homme, électrisation, électrocution, les courts circuits...
- Risques incendies

PREVENTION DES RISQUES ELECTRIQUES :

- Mesures de protection contact directs : éloignement, isolation et obstacles
- Locaux réservés aux électriciens, indices de protection

CONDUITE A TENIR EN CAS D'ACCIDENT D'ORIGINE ELECTRIQUE :

- Les Electrisations : notions de secourisme (Protéger, Examiner, Alerter, Secourir)
- Les Incendies: les extincteurs par rapport à l'électricité

L'HABILITATION :

- Etude de la publication C18 510 (conditions nécessaires pour l'habilitation, obligations de l'employeur, domaines de tension, symboles et titres d'habilitation, distances de sécurité en BT et HT.

Tests théoriques



RECYCLAGE DE 7H TOUS LES 3 ANS EST OBLIGATOIRE



FORMA-SO

HABILITATIONS ELECTRIQUES

Formation initiale

Indices BE, BS



OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le participant sera capable:

- D'énoncer les risques d'accidents lors de travaux électriques en zone de voisinage des installations électriques haute (HTA) et basse tension (BT)
- De transposer les règles exposées dans le cadre de son activité
- De mettre en application les prescriptions de sécurité de la norme NFC 18-510/A1 lors de travaux d'opérations sur les ouvrages électriques et adopter une conduite pertinente en cas d'accident d'origine électrique

PERSONNEL CONCERNE

- Personnes devant effectuer des travaux d'ordre non électrique ou des manœuvres de disjoncteur dans les locaux d'accès réservé aux électriciens ou au voisinage de pièces nues sous tension
- Personnes devant effectuer des petits dépannages hors tension (bouton poussoir, ampoule, prise électrique, convecteur, volets roulants, chauffe-eau, ...) en basse tension

PRE-REQUIS

Maîtriser la langue française

PROGRAMMES DE LA FORMATION

NOTIONS ELEMENTAIRES D'ELECTRICITE

- Rappels de notions d'électricité
- Loi d'ohm et l'effet joule
- Intensité, tension efficaces et puissances
- Distribution de l'énergie électrique, réseaux de transport et de distribution
- Sensibilisation aux risques électrique
- Statistiques d'accidents

PREVENTION DES RISQUES ELECTRIQUES

- Causes de Gravité, effets du courant électrique sur l'homme, électrisation, électrocution, les incendies courts circuits, les amorçage
- Mesures de protection contact directs : éloignement, isolation et obstacles, locaux réservés aux électriciens, indices de protection
- Contacts indirects : Dispositif DR à haute sensibilité, liaison équipotentielle, matériel classe 2, et classe 3
- Conduite à tenir en cas d'accident d'origine électrique
- Notions de secourisme (Protéger, Examiner, Alerter, Secourir)
- Les Incendies: Les extincteurs par rapport aux installations électriques

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 12 stagiaires par session

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Vidéo projecteur + PC + film INRS + livret
- Matériel de sécurité en démonstration
- Maquettes pédagogiques de simulation

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme spécialement

L'HABILITATION REGLEMENTAIRE

- Etude de la nouvelle norme NF C 18510
- Domaines d'application, définitions, conditions nécessaires pour l'habilitation, obligations de l'employeur, domaines de tension, symboles et titres d'habilitation, rôle des habilités, distances de sécurité
- Limite de l'habilitation BS

MISE EN SECURITE D'UN CIRCUIT

- Mise en hors tension pour son propre compte, condamnation d'un organe de commande
- Effectuer la vérification d'absence de tension d'un circuit
- Les équipements de protection individuels et collectifs
- Présentation du matériel de sécurité électrique, des EPI

MISE EN PRATIQUE

- Sur maquette pédagogique ou sur les installations propres à l'établissement (en cas de formation intra)
- Evaluation des connaissances: Théorique et pratique



RECYCLAGE DE 10.5H TOUS LES 3 ANS EST OBLIGATOIRE



FORMA-SO

HABILITATIONS ELECTRIQUES

Formation recyclage

Indices BE, BS



OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le participant sera capable:

- D'énoncer les risques d'accidents lors de travaux électriques en zone de voisinage des installations électriques haute (HTA) et basse tension (BT)
- De transposer les règles exposées dans le cadre de son activité
- De mettre en application les prescriptions de sécurité de la norme NFC 18-510/A1 lors de travaux non électriques sur les ouvrages électriques et adopter une conduite pertinente en cas d'accident d'origine électrique
- De s'assurer de son aptitude à adapter ces prescriptions dans les domaines et les situations propres à son établissement

PERSONNEL CONCERNE

- Personnes devant effectuer des travaux d'ordre non électrique ou des manœuvres de disjoncteur dans les locaux d'accès réservé aux électriciens ou au voisinage de pièces nues sous tension
- Personnes devant effectuer des petits dépannages hors tension (bouton poussoir, ampoule, prise électrique, convecteur, volets roulants, chauffe-eau, ...) en basse tension

PRE-REQUIS

Maîtriser la langue française

PROGRAMMES DE LA FORMATION

PREVENTION DES RISQUES ELECTRIQUES

- Causes de Gravité, effets du courant électrique sur l'homme, électrisation, électrocution, les incendies courts circuits, les amorçages
- Mesures de protection contact directs : éloignement, isolation et obstacles, locaux réservés aux électriciens, indices de protection
- Contacts indirects : Dispositif DR à haute sensibilité, liaison équipotentielle, matériel classe 2, et classe 3
- Conduite à tenir en cas d'accident d'origine électrique
- Notions de secourisme (Protéger, Examiner, Alerter, Secourir)
- Les Incendies: Les extincteurs par rapport aux installations électriques

L'HABILITATION REGLEMENTAIRE

- Etude de la nouvelle norme NF C 18510
- Domaines d'application, définitions, conditions nécessaires pour l'habilitation, obligations de l'employeur, domaines de tension, symboles et titres d'habilitation, rôle des habilités, distances de sécurité
- Limite de l'habilitation BS

DUREE

10.5H soit 1.5 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 12 stagiaires par session

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Vidéo projecteur + PC + film INRS + livret
- Matériel de sécurité en démonstration
- Maquettes pédagogiques de simulation

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme spécialement

MISE EN SECURITE D'UN CIRCUIT

- Mise en hors tension pour son propre compte, condamnation d'un organe de commande
 - Effectuer la vérification d'absence de tension d'un circuit
 - Les équipements de protection individuels et collectifs
- Présentation du matériel de sécurité électrique, des EPI

MISE EN PRATIQUE

- Sur maquette pédagogique ou sur les installations propres à l'établissement (en cas de formation intra)
- Evaluation des connaissances: Théorique et pratique



FORMA-SO

HABILITATIONS ELECTRIQUES

Formation initiale

Indices B1(V), B2 (V), BC, BR



OBJECTIFS

- Enoncer les risques d'accidents lors de travaux électriques en zone de voisinage des installations électriques haute (HTA) et basse tension (BT),
- Transposer les règles exposées dito dans le cadre de son activité
- Mettre en application les prescriptions de sécurité de la norme NFC 18-510/A1 lors de travaux d'opérations sur les ouvrages électriques, appareillages électroniques en basse tension
- Adopter une conduite pertinente en cas d'accident d'origine électrique
- S'assurer de son aptitude à adapter ces prescriptions dans les domaines et les situations propres à son établissement

PERSONNEL CONCERNE

- Tout électricien ou électromécanicien chargé d'assurer des travaux, des dépannages, des consignations en basse tension et des interventions ou essais en basse tension
- Être qualifié en électricité et posséder un diplôme ou une formation attestant de ces compétences et une bonne maîtrise de la langue dans laquelle est dispensée la formation.

PRE-REQUIS

Maîtriser la langue française

DUREE

21H soit 3 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 12 stagiaires par session

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Vidéo projecteur + PC + film INRS + livret
- Matériel de sécurité en démonstration
- Maquettes pédagogiques de simulation

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme spécialement

PROGRAMMES DE LA FORMATION

RAPPELS D'ELECTRICITE

- Loi d'ohm et l'effet joule
- Intensité, tension efficaces et puissances
- Distribution de l'énergie électrique
- Réseaux de transport et de distribution

SENSIBILISATION AUX RISQUES ELECTRIQUES

- Statistiques d'accidents
- Causes de Gravité, Effets du courant électrique sur l'homme
- Electrisation, Electrocutation, électro pathologie, les incendies

PREVENTION DES RISQUES ELECTRIQUES

- Mesures de protection contact directs : éloignement, isolation et obstacles
- Locaux réservés aux électriciens, indices de protection
- Contacts indirects : Dispositif DR à haute sensibilité, liaison équipotentielle, matériel classe 2, emploi de TBTS, TBTP et de transfos d'isolation. Les schémas de liaison

à la terre.

- Conduite à tenir en cas d'accident d'origine électrique
- Les Electrifications : notions de secourisme (Protéger, Examiner, Alerter, Secourir)

Les Incendies (les Extincteurs par rapport à l'électricité)

L'HABILITATION

- Etude de la nouvelle norme NF C 18510
- Domaines d'application, définitions, conditions nécessaires pour l'habilitation, obligations de l'employeur, domaines de tension
- Symboles et titres d'habilitation, rôle des habilités
- Distances de sécurité

LES TRAVAUX HORS TENSION

- Les manoeuvres de consignation, l'attestation de consignation, consignation par un BR
- Les appareils de séparation de coupure et de protection
- Schémas électriques, particularités. Dépannage habilité BR
- Exercices pratiques

LES EPI

- Casques anti UV, Gants, Tapis isolants VAT, etc..., matériel de balisage et signalisation, outillage.
- Evaluation des connaissances



RECYCLAGE DE 10.5H TOUS LES 3 ANS EST OBLIGATOIRE



FORMA-SO

HABILITATIONS ELECTRIQUES

Formation recyclage

Indices B1(V), B2 (V), BC, BR



OBJECTIFS

- D'énoncer les risques d'accidents lors de travaux électriques en zone de voisinage des installations électriques haute (HTA) et basse tension (BT)
- De transposer les règles exposées dito dans le cadre de son activité,
- De mettre en application les prescriptions de sécurité de la norme NFC 18-510/A1 lors de travaux d'opérations sur les ouvrages électriques,
- appareillages électroniques en basse tension
- D'adopter une conduite pertinente en cas d'accident d'origine électrique

PERSONNEL CONCERNE

- Tout électricien ou électromécanicien chargé d'assurer des travaux, des dépannages, des consignations en basse tension et des interventions ou essais en basse tension
- Être qualifié en électricité et posséder un diplôme ou une formation attestant de ces compétences et une bonne maîtrise de la langue dans laquelle est dispensée la formation.

PRE-REQUIS

Maîtriser la langue française

DUREE

10.5H soit 1.5 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 12 stagiaires par session

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Vidéo projecteur + PC + film INRS + livret
- Matériel de sécurité en démonstration
- Maquettes pédagogiques de simulation

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme spécialement

PROGRAMMES DE LA FORMATION

RAPPELS D'ELECTRICITE

- Loi d'ohm et l'effet joule
- Intensité, tension efficaces et puissances
- Distribution de l'énergie électrique
- Réseaux de transport et de distribution

SENSIBILISATION AUX RISQUES ELECTRIQUES

- Statistiques d'accidents
- Causes de Gravité, Effets du courant électrique sur l'homme
- Electrisation, Electrocuton, électro pathologie, les incendies

PREVENTION DES RISQUES ELECTRIQUES

- Mesures de protection contact directs : éloignement, isolation et obstacles
- Locaux réservés aux électriciens, indices de protection
- Contacts indirects : Dispositif DR à haute sensibilité, liaison équipotentielle, matériel classe 2, emploi de TBTS, TBTP et de transfos d'isolation. Les schémas de liaison

à la terre.

- Conduite à tenir en cas d'accident d'origine électrique
- Les Electrifications : notions de secourisme (Protéger, Examiner, Alerter, Secourir)

Les Incendies (les Extincteurs par rapport à l'électricité)

L'HABILITATION

- Etude de la nouvelle norme NF C 18510
- Domaines d'application, définitions, conditions nécessaires pour l'habilitation, obligations de l'employeur, domaines de tension
- Symboles et titres d'habilitation, rôle des habilités
- Distances de sécurité

LES TRAVAUX HORS TENSION

- Les manoeuvres de consignation, l'attestation de consignation, consignation par un BR
- Les appareils de séparation de coupure et de protection
- Schémas électriques, particularités. Dépannage habilité BR
- Exercices pratiques

LES EPI

- Casques anti UV, Gants, Tapis isolants VAT, etc..., matériel de balisage et signalisation, outillage.
- Evaluation des connaissances

FORMATIONS SECOURISME - GESTES ET POSTURES



FORMA-SO

Objectifs principaux :

- Acquérir les connaissances permettant aux salariés de participer efficacement à l'amélioration de leurs conditions de travail.
- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnels,
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique (TMS...),
- Identifier les éléments déterminants des Gestes et Postures de travail,
- Proposer les améliorations susceptibles de réduire les risques,
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents (mises en pratique des principes avec différents objets).



Liste des formations :



- | | |
|--|--|
|  SST Initial et Recyclage |  Sensibilisation aux TMS |
|  Manipulation des extincteurs |  Gestion des émotions |
|  Evacuation des locaux |  Prévention des risques sonores |
|  Gestes et Posture | |
|  PRAP 2S | |



FORMA-SO

SECOURISME

SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL INITIALE ET RECYCLAGE



OBJECTIFS

Cet enseignement s'adresse aux personnes susceptibles d'intervenir en tant que "secouriste" dans l'entreprise. Les Sauveteurs Secouristes du Travail sont également sensibilisés aux risques et jouent un rôle important dans la prévention des accidents.

PERSONNEL CONCERNE

Tous salariés ou chef d'entreprise relevant du régime de la sécurité sociale.

Toutes personnes en formation ou en apprentissage.

PRE-REQUIS

- Avoir le sens des responsabilités
- Lire et écrire le français.

DUREE

Initiale 14H soit 2 jours

Recyclage 7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 10 stagiaires par session

Minimum 4 stagiaires par session

PROGRAMMES DE LA FORMATION

PARTIE THEORIE

Pédagogie participative faisant appel à l'expérience et aux connaissances des participants ;

Plan d'intervention INRS ;

Face à face pédagogique ;

Exposé et discussions étayés par des textes réglementaires ;

Présentation des équipements de secours et leurs utilisations ;

PARTIE PRATIQUE

Exercices d'application en petit groupe et mise en situation de sauveteur lors de simulation d'accident lié à leurs activités professionnelles

A la fin du stage, remise d'un dossier de stage comprenant :

- Aide mémoire SST,
- Manuel SST,
- Autocollant SST.

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Illustration : Power Point, vidéo en salle de cours
- Mannequins de formation pour la RCP
- Matériel de travail
- Vidéoprojecteur

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle avec pratique

ATTRIBUTION FINALE

- Aide mémoire SST,
- Manuel SST,
- Autocollant SST

EVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation : Lors de simulation de situations réelles d'accidents les procédures de protection et les gestes de secours sont revus.

Pour chaque situation une mesure de prévention est proposée par le salarié.

LES + METIER

Evaluation continu et certificative finale des stagiaires conformément à la grille de certification des compétences du SST Document INRS valable 24 Mois.

Seuls les candidats qui ont suivi l'intégralité de la formation et qui sont aptes à mettre en œuvre l'ensemble des compétences attendues du SST pourront valablement être reconnus au titre de Sauveteur Secouriste du Travail.

MODALITES D'ACCESSIBILITE HANDICAP

Nos formations sont accessibles sous conditions. Merci de nous contacter au préalable afin de vérifier, avec le formateur, si certains aménagements sont nécessaires.

QUALITE INTERVENANT (E) (S)

La formation sera assurée par un expert ayant une grande pratique dans le métier.



RECYCLAGE DE 7H TOUS LES 2 ANS EST RECOMMANDE



FORMA-SO

SECOURISME

Manipulation des extincteurs

OBJECTIFS

Appréhender le fonctionnement du feu et sa propagation
Être capable de réagir lors d'un début d'incendie
Mettre en œuvre une tentative d'extinction et connaître le maniement d'un extincteur
Isoler les risques et prévenir les secours

PERSONNEL CONCERNE

La formation extincteur s'adresse :

- À tous les salariés
- À toute personne souhaitant apprendre la bonne utilisation de l'extincteur

PRE-REQUIS

- Avoir le sens des responsabilités
- Lire et écrire le français.

DUREE

4H soit 0.5 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 3 à 10 personnes

PROGRAMMES DE LA FORMATION

COMPRENDRE LE PHENOMENE DU FEU

- Naissance, combustion et propagation
- La notion de développement d'un incendie : Les risques et causes d'incendie

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU FEU

La combustion, le triangle du feu, les modes de propagation

- Identifier les différentes classes de feu
- Appréhender les procédés d'extinction d'un feu
- Savoir utiliser les moyens d'extinctions en cas d'incendie
- Connaître les emplacements des extincteurs au sein de l'établissement et être capable de différencier les modèles d'extincteur

COMPRENDRE LES DIFFERENTS MODES DE FONCTIONNEMENT DES EXTINCTEURS

- Adapter l'extincteur en fonction des classes de feux et des dangers inhérents (risque électrique)
- Identifier les différents systèmes d'extinction



MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Illustration : Power Point, vidéo en salle de cours
- Matériel de travail
- Différents types d'extincteurs
- Vidéoprojecteur

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle avec pratique

EVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation : Lors de simulation de situations réelles d'accidents les procédures de protection et les gestes de secours sont revus.
Pour chaque situation une mesure de prévention est proposée par le salarié.

MODULE PRATIQUE DE LA FORMATION EXTINCTEUR

- Respecter les consignes de sécurité liées à l'utilisation d'un extincteur
- Reconnaître le type de feu et utiliser le bon extincteur en fonction
- Réalisation d'un exercice pratique sur feu simulé avec extincteur

METTRE EN PLACE LES CONSIGNES DE SECURITE FACE A UN FEU

- Adopter la bonne conduite à tenir dans le cadre d'un incendie avec alarme et sans alarme
- Assurer sa sécurité et celle des autres, isoler les risques
- Alerter, contacter les secours et communiquer les bonnes informations



FORMA-SO

SECOURISME

Evacuation des locaux

OBJECTIFS

- Connaître le rôle de guide file, serre file,
- Savoir organiser l'évacuation des locaux
- Faire acquérir à toute personne les capacités nécessaires pour participer par son comportement à l'évacuation des locaux.
- Maîtriser l'utilisation des moyens d'alarme et de communication interne.
- Savoir réagir efficacement face aux différents scénarios d'évacuation.
- Garantir la sécurité des personnes jusqu'au point de rassemblement

PERSONNEL CONCERNE

À tous les salariés

PRE-REQUIS

Maîtriser la langue française

DUREE

3H soit 0.5 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 3 à 10 personnes



MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Illustration : Power Point, vidéo en salle de cours
- Matériel de travail
- Vidéoprojecteur

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle avec pratique dans les locaux

ATTRIBUTION FINALE

- Aide mémoire SST,
- Manuel SST,
- Autocollant SST

EVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation : Lors de simulation de situations réelles d'accidents les procédures de protection et les gestes de secours sont revus.

Pour chaque situation une mesure de prévention est proposée par le salarié.

PROGRAMMES DE LA FORMATION

RÉGLEMENTATION ET OBLIGATIONS

- Prévention des risques incendie dans l'établissement
- Organisation de l'évacuation de l'établissement
- Compartimentage, désenfumage
- Lecture SSI et localisation d'un sinistre
- Levée de doute, découverte et confirmation d'un sinistre
- Dégagement d'urgence d'une victime
- Mise en sécurité du compartiment sinistré
- Appel et accueil sapeurs-pompiers
- Rendre compte aux sapeurs-pompiers de la situation de façon précise

ORGANISATION DE L'ÉVACUATION

- Fonctionnement de l'alarme incendie.
- Rôles des guides-files, serre-files et responsables d'évacuation.
- Conduite à tenir en cas d'incendie ou d'urgence

LES MOYENS MATÉRIELS

- Signalisation de sécurité et cheminements d'évacuation.
- Points de rassemblement.
- Moyens d'alerte et de communication.

EXERCICES PRATIQUES

- Scénario d'évacuation adapté au site.
- Déplacement jusqu'au point de rassemblement.
- Débriefing collectif et analyse des écarts.



FORMA-SO

SECOURISME

Gestes et Postures

OBJECTIFS

- Savoir situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail
- Prévenir les accidents et améliorer le confort au poste de travail.
- Intégrer les principes d'ergonomie dans son activité professionnelle

PERSONNEL CONCERNE

Tout travailleur dont l'activité comporte une activité physique

PRE-REQUIS

Maîtriser la langue française
Posséder l'aptitude médicale

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 3 à 10 personnes

PROGRAMMES DE LA FORMATION

PRINCIPAUX CONTENUS

La prévention et ses enjeux :

- Présentation des statistiques d'accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Les enjeux Humains, Economiques et Juridiques.

NOTIONS ANATOMIQUES

- Structure de la colonne vertébrale, muscles et articulations.
- Conséquences des mauvaises postures : TMS, lombalgies, fatigue.

NOTIONS D'ANATOMIE DU CORPS HUMAIN

- Muscles, squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux.
- Les dysfonctionnements : os, ligaments, muscles et tendons.
- Les accidents dorso-lombaires (lumbago, sciatique, hernie)

TECHNIQUES DE MANUTENTION

- Méthodologie du levage et du port de charge.
- Gestes corrects pour soulever, transporter, pousser et tirer.
- Utilisation des aides à la manutention (chariots, diables, palans)



MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Illustration : Power Point, vidéo en salle de cours
- Matériel de travail
- Vidéoprojecteur
- Exercices en alternance avec la théorie, aux postes de stagiaires

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle avec pratique

Toutes nos formations sont assurées par des formateurs reconnus pour leurs compétences et possédant une expérience.

- Mise en œuvre de moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités.
- Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.
- Travaux pratiques effectués par chaque stagiaire.
- Contrôle des connaissances

EVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation : Lors de simulation de situations réelles d'accidents les procédures de protection et les gestes de secours sont revus.

Pour chaque situation une mesure de prévention est proposée par le salarié.

LES FACTEURS DE RISQUES DES TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) :

- Les mobilités articulaires.
- La répétitivité.
- Les efforts importants.
- Le poids
- Postures contraignantes.

LES PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT DE LA MANUTENTION MANUELLE

- Les éléments de la situation de travail : la charge, le milieu, l'effort physique requis, l'activité.
- Les bases de la manutention : les prises, la stabilité, le centre de gravité, la force des jambes, la position de la colonne, les bras.

EXERCICES ET CAS PRATIQUES SUR LE TERRAIN

- Mise en application des principes de base de la manutention manuelle



FORMA-SO

SECOURISME PRAP 2S

OBJECTIFS

- Identifier les risques liés à l'activité physique dans le secteur sanitaire et social.
- Analyser les situations de travail et proposer des pistes d'amélioration.
- Acquérir les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Adapter ses pratiques professionnelles afin de réduire les risques d'accidents et de maladies professionnelles.
- Devenir acteur de prévention dans son établissement.

PERSONNEL CONCERNE

- Salariés du secteur sanitaire et social : aides-soignants, infirmiers, agents de service hospitalier, aides à domicile, personnels éducatifs, etc.
- Demandeurs d'emploi souhaitant intégrer ce secteur

PRE-REQUIS

Maîtriser la langue française
Posséder l'aptitude médicale

DUREE

21H soit 3 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 3 à 10 personnes

PROGRAMMES DE LA FORMATION

NOTIONS DE PREVENTION

- Les enjeux humains, sociaux et économiques de la prévention.
- Les accidents du travail et maladies professionnelles dans le secteur sanitaire et social.
- Le rôle de l'acteur PRAP 2S.

ANALYSE DE L'ACTIVITE PROFESSIONNELLE

- Identification des risques liés à l'activité physique.
- Observation et description des situations de travail.
- Méthodologie d'analyse d'une situation de travail.

PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT

- Bases anatomiques et physiologiques du corps humain.
- Principes de manutention sécurisée des personnes et du matériel.
- Postures et gestes adaptés aux contraintes professionnelles.



MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Illustration : Power Point, vidéo en salle de cours
- Matériel de travail
- Vidéoprojecteur
- Exercices en alternance avec la théorie, aux postes de stagiaires

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle avec pratique

Toutes nos formations sont assurées par des formateurs reconnus pour leurs compétences et possédant une expérience.

- Mise en œuvre de moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités.
- Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.
- Travaux pratiques effectués par chaque stagiaire.
- Contrôle des connaissances

EVALUATION DES ACQUIS

- Évaluation continue pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques).
- Test final validé par une attestation de compétences PRAP 2S.

MISE EN PRATIQUE

- Études de cas en milieu sanitaire et social.
- Exercices pratiques sur la manutention des patients et des charges.
- Déplacements, aides techniques et utilisation du matériel adapté

ÊTRE ACTEUR DE PREVENTION

- Propositions d'amélioration des conditions de travail.
- Transmission des informations aux collègues et à la hiérarchie.
- Suivi et implication dans la démarche de prévention de l'établissement.



FORMA-SO

SECOURISME

SENSIBILISATION AUX TMS



OBJECTIFS

- Qu'est-ce qu'un TMS ?
- Les impacts et les conséquences sur l'individu, mais aussi pour l'entreprise
- Eléments de compréhension pour comprendre leurs apparitions
- Pistes de préventions afin de les éviter ou les réduire
- Outils de réflexion afin d'analyser son poste de travail

PERSONNEL CONCERNE

Tout public

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

3.5H soit 0.5 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 3 à 10 personnes

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Illustration : Power Point, vidéo en salle de cours
- Matériel de travail
- Vidéoprojecteur
- Exercices en alternance avec la théorie, aux postes de stagiaires

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle avec pratique

Toutes nos formations sont assurées par des formateurs reconnus pour leurs compétences et possédant une expérience.

- Mise en œuvre de moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités.
- Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.
- Travaux pratiques effectués par chaque stagiaire.
- Contrôle des connaissances

EVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation : Lors de simulation de situations réelles d'accidents les procédures de protection et les gestes de secours sont revus.

Pour chaque situation une mesure de prévention est proposée par le salarié.

PROGRAMMES DE LA FORMATION

PRINCIPAUX CONTENUS

La prévention et ses enjeux :

- Présentation des statistiques d'accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Les enjeux Humains, Economiques et Juridiques.

NOTIONS ANATOMIQUES

- Structure de la colonne vertébrale, muscles et articulations.
- Conséquences des mauvaises postures : TMS, lombalgies, fatigue.

NOTIONS D'ANATOMIE DU CORPS HUMAIN

- Muscles, squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux.
- Les dysfonctionnements : os, ligaments, muscles et tendons.
- Les accidents dorso-lombaires (lumbago, sciatique, hernie)

TECHNIQUES DE MANUTENTION

- Méthodologie du levage et du port de charge.
- Gestes corrects pour soulever, transporter, pousser et tirer.
- Utilisation des aides à la manutention (chariots, diables, palans)

LES FACTEURS DE RISQUES DES TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) :

- Les mobilités articulaires.
- La répétitivité.
- Les efforts importants.
- Le poids
- Postures contraignantes.

LES PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT DE LA MANUTENTION MANUELLE

- Les éléments de la situation de travail : la charge, le milieu, l'effort physique requis, l'activité.
- Les bases de la manutention : les prises, la stabilité, le centre de gravité, la force des jambes, la position de la colonne, les bras.

EXERCICES ET CAS PRATIQUES SUR LE TERRAIN

- Mise en application des principes de base de la manutention manuelle



FORMA-SO

SECOURISME

GESTION DES EMOTIONS



OBJECTIFS

- Mémoriser les bases de l'intelligence émotionnelle et son importance dans le développement personnel et professionnel.
- Identifier et reconnaître ses propres émotions ainsi que celles des autres.
- Cultiver l'autocompassion et développer des stratégies pour gérer les émotions difficiles.
- Appliquer les compétences d'intelligence émotionnelle dans divers contextes professionnels

PERSONNEL CONCERNE

Cette formation s'adresse à toutes personnes qui souhaitent améliorer sa communication relationnelle

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 3 à 10 personnes

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Illustration : Power Point, vidéo en salle de cours
- Matériel de travail
- Vidéoprojecteur

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle avec pratique

Toutes nos formations sont assurées par des formateurs reconnus pour leurs compétences et possédant une expérience.

- Mise en œuvre de moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités.
- Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.
- Travaux pratiques effectués par chaque stagiaire.
- Contrôle des connaissances

EVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation

Test des connaissances acquises et délivrance d'une attestation de fin de formation

PROGRAMMES DE LA FORMATION

MODULE 1 : SENSIBILISATION A L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

- Les concepts de l'intelligence émotionnelle et à leur importance dans la vie quotidienne et professionnelle.
- Cartographie émotionnelle

MODULE 2 : RECONNAISSANCE ET GESTION DES EMOTIONS

- Reconnaissance et gestion des émotions
- Les différentes émotions et leurs manifestations
- Les alertes émotionnelles et les émotions désagréables Techniques et stratégies de gestion des émotions
- Réguler ses émotions
- Techniques de respiration et relaxation.
- Outils de recentrage (ancrage, pleine conscience).
- Gestion du stress et prévention du burnout.

MODULE 3 : CULTIVER L'AUTO-EMPATHIE

- Le concept d'auto-empathie
- Pratiquer l'auto-empathie

MODULE 4 : AMELIORER SA COMMUNICATION RELATIONNELLE

- Écoute active et empathie.
- Affirmation de soi et communication non violente (CNV).
- Adapter sa communication selon ses interlocuteurs.

MODULE 5 : MISE EN PRATIQUE PROFESSIONNELLE

- Études de cas et jeux de rôle adaptés au contexte des participants.
- Gestion de situations conflictuelles.
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour renforcer sa gestion émotionnelle.



FORMA-SO

SECOURISME

PREVENTION DES RISQUES SONORES



OBJECTIFS

- Comprendre le phénomène sonore, ses caractéristiques et ses modes de propagation
- Appréhender le système auditif et les outils de mesure du son
- Différencier le son, le bruit et le risque sonore
- Connaître les effets du bruit sur la santé
- Comprendre le mécanisme d'apparition des dommages
- S'approprier les enjeux de la prévention dans son entreprise
- Connaître le cadre réglementaire en matière de santé et sécurité et de risque sonore au travail
- Savoir identifier les risques sonores dans son environnement de travail
- Connaître les différents moyens de prévention et protection contre le risque sonore

PERSONNEL CONCERNE

Toute d'entreprise, collectivité ou association
Tous salariés d'entreprise, managers, Équipes HSE, Médecin du travail
Agents territoriaux, Encadrement de proximité, Responsable de service,
Assistant de Prévention, Conseiller de prévention
Acteur de la prévention et la sécurité au travail : Infirmière d'entreprise,
Membres du CSE, chef d'entreprise

PRE-REQUIS

Aucun

PROGRAMMES DE LA FORMATION

PRESENTATION DE LA FORMATION

- Le son
- Les unités de mesure
- La Propagation du Son
- Le système auditif humain
- La mesure du son
- Du son au risque sonore
- Les effets du bruit sur la santé
- Le Mécanisme d'Apparition du Dommage
- Les Enjeux et les statistiques
- Le cadre réglementaire
- Les moyens de prévention et de protection
- Les acteurs de la sécurité
- Types de protections auditives : bouchons, casques, systèmes moulés

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 3 à 10 personnes

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Illustration : Power Point, vidéo en salle de cours
- Matériel de travail
- Vidéoprojecteur

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle avec pratique

Toutes nos formations sont assurées par des formateurs reconnus pour leurs compétences et possédant une expérience.

- Mise en œuvre de moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités.
- Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.
- Travaux pratiques effectués par chaque stagiaire.
- Contrôle des connaissances

EVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation

Test des connaissances acquises et délivrance d'une attestation de fin de formation

COMPRENDRE LE BRUIT ET SES EFFETS

- Définition du bruit et unités de mesure (dB, fréquence, intensité).
- Les mécanismes de l'audition.
- Les effets du bruit sur la santé (surdité, fatigue, stress, troubles du sommeil).

REGLEMENTATION ET OBLIGATIONS

- Code du travail : seuils d'exposition et valeurs limites.
 - Obligations de l'employeur et du salarié.
 - Suivi médical et surveillance de l'audition.
3. Identifier les sources et situations à risque
- Cartographie du bruit dans l'entreprise.
 - Exemples de postes et secteurs particulièrement exposés.
 - Analyse de situations de travail réelles.

FORMATIONS TRAVAIL EN HAUTEUR



FORMA-SO

Objectifs principaux :

- Acquérir les connaissances et les savoir-faire pour travailler en sécurité en hauteur
- Savoir évaluer les risques face à une situation de travail en hauteur
- Savoir identifier et choisir le matériel nécessaire
- Connaître les systèmes antichute, les contrôler avant utilisation, les adapter, les régler et savoir s'équiper pour optimiser ses mouvements



Liste des formations :

- Travail en Hauteur EPC EPI
- Travail en Hauteur - Système d'arrêt des chutes et maintien au travail en espace vert
- Pose de ligne de vie temporaire
- Pose de filet en sous face





FORMA-SO

TRAVAIL EN HAUTEUR PORT DES EPI - EPC



OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances et les savoir-faire pour travailler en sécurité en hauteur
- Savoir évaluer les risques face à une situation de travail en hauteur
- Savoir identifier et choisir le matériel nécessaire
- Connaître les systèmes antichute, les contrôler avant utilisation, les adapter, les régler et savoir s'équiper pour optimiser ses mouvements

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne amenée à effectuer des travaux en hauteur

PRE-REQUIS

- Maîtriser la langue française
- Être apte médicalement

Les stagiaires doivent avoir des chaussures de sécurité, des gants, un casque de chantier et un harnais de sécurité

DUREE

7H soit 1 jour

PROGRAMMES DE LA FORMATION

LES RISQUES DE CHUTE DE HAUTEUR :

- Statistiques sur les accidents du travail
- La responsabilité de l'employeur et du salarié
- Les facteurs de chute de hauteur
- Application des principes de prévention au travail en hauteur :
- Les principes généraux
- La réglementation
- Dans quelle situation utiliser les protections collectives et individuelles ?
- Situations de travail particulières

LES PROTECTIONS COLLECTIVES :

- Repérage des situations dangereuses
- Les mesures de protection collectives à prévoir
- Conditions d'utilisation des échelles, nacelles, échafaudages, plateformes individuelles et réglementation
- Les lignes de vie et les points d'ancrage

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 12 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, analyses d'accidents
- Exercices pratiques : Démonstration d'EPI : différents types de longes, différents harnais, pinces connecteurs, stop chutes, antichute à rappels, harnais

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle et pratique sur le plateau de formation

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme spécialement dédiée à cette formation

LES PROTECTIONS INDIVIDUELLES :

- Analyse de la situation et de l'environnement de travail
- Les facteurs de chute de hauteur
- Choix des EPI
- Les composants d'un système d'arrêt des chutes
- Principes de contrôles visuels et de stockage des EPI anti-chutes

EXERCICES PRATIQUES :

- Analyse d'une situation de travail en hauteur
- Protection collective : mise en place et vérification d'une ligne de vie, choix des points d'ancrage
- Protection individuelle : vérification des composants d'un système antichute, vérification d'adéquation à la situation de travail en hauteur, vérification, port et ajustement du harnais



RECYCLAGE TOUS LES 5 ANS EST RECOMMANDE



FORMA-SO

TRAVAIL EN HAUTEUR

Système d'arrêt des chutes et maintien au travail en espace vert



OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances et les savoir-faire pour travailler en sécurité en hauteur
- Savoir évaluer les risques face à une situation de travail en hauteur
- Savoir identifier et choisir le matériel nécessaire
- Connaître les systèmes antichute, les contrôler avant utilisation, les adapter, les régler et savoir s'équiper pour optimiser ses mouvements

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne amenée à effectuer des travaux en hauteur en espace vert

PRE-REQUIS

- Maîtriser la langue française
- Être apte médicalement

Les stagiaires doivent avoir des chaussures de sécurité, des gants, un casque de chantier et un harnais de sécurité

DUREE

7H soit 1 jour

PROGRAMMES DE LA FORMATION

LES RISQUES DE CHUTE DE HAUTEUR :

- Statistiques sur les accidents du travail
- La responsabilité de l'employeur et du salarié
- Les facteurs de chute de hauteur
- Application des principes de prévention au travail en hauteur :
- Les principes généraux
- La réglementation
- Dans quelle situation utiliser les protections collectives et individuelles ?
- Situations de travail particulières

LES PROTECTIONS COLLECTIVES :

- Repérage des situations dangereuses
- Les mesures de protection collectives à prévoir
- Conditions d'utilisation des échelles, nacelles, échafaudages, plateformes individuelles et réglementation
- Les lignes de vie et les points d'ancrage

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 12 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, analyses d'accidents
- Exercices pratiques : Démonstration d'EPI : différents types de longes, différents harnais, pinces connecteurs, stop chutes, antichute à rappels, harnais

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle et pratique sur le plateau de formation

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme spécialement dédiée à cette formation

LES PROTECTIONS INDIVIDUELLES :

- Analyse de la situation et de l'environnement de travail
- Les facteurs de chute de hauteur
- Choix des EPI
- Les composants d'un système d'arrêt des chutes
- Principes de contrôles visuels et de stockage des EPI anti-chutes

EXERCICES PRATIQUES :

- Analyse d'une situation de travail en hauteur
- Protection collective : mise en place et vérification d'une ligne de vie, choix des points d'ancrage
- Protection individuelle : vérification des composants d'un système antichute, vérification d'adéquation à la situation de travail en hauteur, vérification, port et ajustement du harnais



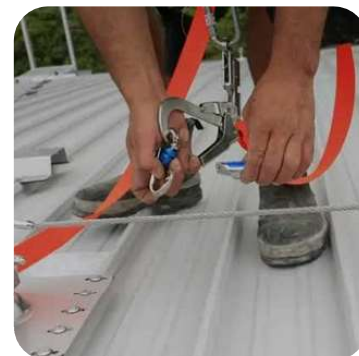
RECYCLAGE TOUS LES 5 ANS EST RECOMMANDE



FORMA-SO

TRAVAIL EN HAUTEUR

Pose de ligne de vie temporaire



OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances et les savoir-faire pour travailler en sécurité en hauteur
- Savoir évaluer les risques face à une situation de travail en hauteur
- Savoir identifier et choisir le matériel nécessaire
- Connaître les systèmes antichute, les contrôler avant utilisation, les adapter, les régler et savoir s'équiper pour optimiser ses mouvements
- Maîtriser l'installation et le contrôle d'une ligne de vie temporaire.

PERSONNEL CONCERNE

Toute personne amenée à effectuer des travaux en hauteur

PRE-REQUIS

- Maîtriser la langue française
- Etre apte médicalement

Les stagiaires doivent avoir des chaussures de sécurité, des gants, un casque de chantier et un harnais de sécurité

DUREE

7H soit 1 jour

PROGRAMMES DE LA FORMATION

LES RISQUES DE CHUTE DE HAUTEUR :

- Statistiques sur les accidents du travail
- La responsabilité de l'employeur et du salarié
- Les facteurs de chute de hauteur
- Application des principes de prévention au travail en hauteur :
- Les principes généraux
- La réglementation
- Dans quelle situation utiliser les protections collectives et individuelles ?
- Situations de travail particulières

LES PROTECTIONS COLLECTIVES :

- Repérage des situations dangereuses
- Les mesures de protection collectives à prévoir
- Conditions d'utilisation des échelles, nacelles, échafaudages, plateformes individuelles et réglementation
- Les lignes de vie et les points d'ancrage

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 12 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, analyses d'accidents
- Exercices pratiques : Démonstration d'EPI : différents types de longes, différents harnais, pinces connecteurs, stop chutes, antichute à rappels, harnais

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle et pratique sur le plateau de formation

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme spécialement dédiée à cette formation

LES PROTECTIONS INDIVIDUELLES :

- Analyse de la situation et de l'environnement de travail
- Les facteurs de chute de hauteur
- Choix des EPI
- Les composants d'un système d'arrêt des chutes
- Principes de contrôles visuels et de stockage des EPI anti-chutes

EXERCICES PRATIQUES :

- Analyse d'une situation de travail en hauteur
- Pose de ligne de vie temporaire sur charpente
- Protection collective : mise en place et vérification d'une ligne de vie, choix des points d'ancrage
- Protection individuelle : vérification des composants d'un système antichute, vérification d'adéquation à la situation de travail en hauteur, vérification, port et ajustement du harnais



RECYCLAGE TOUS LES 5 ANS EST RECOMMANDE



FORMA-SO

TRAVAIL EN HAUTEUR

Pose de filet en sous face



OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances et les savoir-faire pour travailler en sécurité en hauteur
- Savoir évaluer les risques face à une situation de travail en hauteur
- Apprendre à concevoir, poser, réceptionner, entretenir et déposer en toute sécurité des filets antichute selon les règles en vigueur

PERSONNEL CONCERNE

Personnes qui conçoivent, posent, entretiennent des filets antichute

PRE-REQUIS

- Maîtriser la langue française
- Etre apte médicalement

Les stagiaires doivent avoir des chaussures de sécurité, des gants, un casque de chantier et un harnais de sécurité.

Etre titulaire d'une formation à la conduite en sécurité des nacelles.

DUREE

7H soit 1 jour

PROGRAMMES DE LA FORMATION

LES RISQUES DE CHUTE DE HAUTEUR :

- Statistiques sur les accidents du travail
- La responsabilité de l'employeur et du salarié
- Les facteurs de chute de hauteur
- Application des principes de prévention au travail en hauteur :
- Les principes généraux
- La réglementation
- Dans quelle situation utiliser les protections collectives et individuelles ?
- Situations de travail particulières

LES PROTECTIONS COLLECTIVES :

- Repérage des situations dangereuses
- Les mesures de protection collectives à prévoir
- Conditions d'utilisation des échelles, nacelles, échafaudages, plateformes individuelles et réglementation
- Les lignes de vie et les points d'ancrage

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 12 stagiaires par session

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, analyses d'accidents
- Exercices pratiques : Démonstration d'EPI : différents types de longes, différents harnais, pinces connecteurs, stop chutes, antichute à rappels, harnais

METHODE PEDAGOGIQUE

Formation théorique en salle et pratique sur le plateau de formation

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme spécialement dédiée à cette formation

LES PROTECTIONS INDIVIDUELLES :

- Analyse de la situation et de l'environnement de travail
- Les facteurs de chute de hauteur
- Choix des EPI
- Les composants d'un système d'arrêt des chutes
- Principes de contrôles visuels et de stockage des EPI anti-chutes
- Compréhension de la notice du fabricant du matériel utilisé
- Notions clés : dispositifs de pose, déplacement...
- Vérifications et réception

EXERCICES PRATIQUES :

- Analyse d'une situation de travail en hauteur
- Protection collective : mise en place et vérification d'une ligne de vie, choix des points d'ancrage
- Protection individuelle : vérification des composants d'un système antichute, vérification d'adéquation à la situation de travail en hauteur, vérification, port et ajustement du harnais
- Sécurité générale de la zone de travail
- Adéquation du matériel au travail et au site
- Montage et démontage d'un filet antichute en sécurité
- Contrôles et réception



RECYCLAGE TOUS LES 5 ANS EST RECOMMANDE

FORMATIONS ECHAFAUDAGES



FORMA-SO

Objectifs principaux :

- Identifier la réglementation applicable au montage, démontage et à l'utilisation des échafaudages fixes et roulants.
- Analyser les risques liés à l'utilisation des échafaudages afin de travailler en sécurité.
- Mettre en œuvre les principes de prévention lors du montage, démontage et de l'utilisation des échafaudages.
- Monter, démonter et vérifier un échafaudage en respectant la notice du fabricant et les consignes de sécurité.
- Utiliser un échafaudage en sécurité, conformément aux règles établies.



Liste des formations :

- 🚧 Montage-démontage-utilisation d'un échafaudage fixe et roulant selon R408 et R457
- 🚧 Réception, vérification et maintien échafaudage fixe et roulant





FORMA-SO

ECHAFAUDAGES

Montage-démontage-utilisation d'un échafaudage fixe et roulant selon R408 et R457



OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le participant sera capable :

- Savoir monter, utiliser et démonter un échafaudage de pied ou roulant conformément à la notice du fabricant
- Réaliser la vérification journalière de l'état de conservation des échafaudages
- Utiliser en sécurité les échafaudages

PERSONNEL CONCERNE

- Toute personne appelée à monter, démonter un échafaudage de pied de hauteur inférieure à 24m ou un échafaudage roulant conformément à la notice technique du fabricant, pour réaliser les travaux de sa propre activité et à utiliser cet échafaudage
- Bénéficier d'une aptitude médicale aux travaux en hauteur sans restriction au port de charges
- Etre formé à l'utilisation des Equipements de Protection Individuelle (EPI) contre les chutes de hauteur

PRE-REQUIS

- Maîtriser la langue française
- Etre apte médicalement

Les stagiaires doivent avoir des chaussures de sécurité, des gants, un casque de chantier et un harnais de sécurité.

PROGRAMMES DE LA FORMATION

SE SITUER ET ETRE ACTEUR DE LA PREVENTION DES RISQUES :

- Les enjeux de la prévention
- Les rôles et responsabilités des différents acteurs
- La prévention des risques :
- Signaler les situations dangereuses
- Communiquer – rendre compte

MONTER ET DEMONTER UN ECHAFAUDAGE DE PIED OU ROULANT CONFORMEMENT A LA NOTICE DU FABRICANT :

- Les différents types d'échafaudages et leur domaine d'utilisation
- L'exploitation de la notice du fabricant
- La préparation du montage
- - Le montage et le démontage en sécurité d'une structure simple d'échafaudage de pied et d'un échafaudage roulant

DUREE

14H soit 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, remise d'un livret...
- Exercices pratiques : démonstration et mise en situation à l'aide d'un échafaudage fixe et d'un échafaudage roulant disposés sur une zone de travail spécialement dédiée.

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme spécialement

REALISER LA VERIFICATION JOURNALIERE :

- Examen de l'état de conservation

UTILISER UN ECHAFAUDAGE DE PIED EN SECURITE :

- Les règles d'utilisation d'un échafaudage de pied en sécurité
- Les règles d'utilisation d'un échafaudage roulant en sécurité

LA PREPARATION DU MONTAGE EN PRATIQUE :

- Présentation des différents éléments
- Explication du mode opératoire à respecter

EXERCICES PRATIQUES ECHAFAUDAGE FIXE ET ECHAFAUDAGE ROULANT



RECYCLAGE TOUS LES 5 ANS EST RECOMMANDE



FORMA-SO

ECHAFAUDAGES

Réception, vérification et maintien échafaudage fixe et roulant



OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le participant sera capable :

- Savoir réaliser les vérifications réglementaires de mises en service, trimestrielles et journalières prévues dans l'arrêté du 21.12.2004 d'un échafaudage de pied et roulant de hauteur inférieure à 24m monté conformément à la notice du fabricant
- Réceptionner l'échafaudage avant utilisation au sens de la recommandation R408 – R457
- Savoir assurer la maintenance de l'échafaudage (hors opérations de démontage/montage d'éléments de l'échafaudage)
- Savoir utiliser l'échafaudage dans le cadre de sa mission de vérification

PERSONNEL CONCERNE

- Toute personne appelée à monter, démonter un échafaudage de pied de hauteur inférieure à 24m ou un échafaudage roulant conformément à la notice technique du fabricant, pour réaliser les travaux de sa propre activité et à utiliser cet échafaudage
- Bénéficier d'une aptitude médicale aux travaux en hauteur sans restriction au port de charges
- Etre formé à l'utilisation des Equipements de Protection Individuelle (EPI) contre les chutes de hauteur
- Toute personne ayant à réceptionner une prestation de mise à disposition d'un échafaudage monté

PRE-REQUIS

- Maîtriser la langue française
- Etre apte médicalement

PROGRAMMES DE LA FORMATION

SE SITUER ET ETRE ACTEUR DE LA PREVENTION DES RISQUES :

- Les enjeux de la prévention
- Les rôles et responsabilités des différents acteurs
- La prévention des risques :
- Signaler les situations dangereuses
- Communiquer – rendre compte

REALISER LES VERIFICATIONS DE MISES, REMISES EN SERVICE, TRIMESTRIELLES ET JOURNALIERES D'UN ECHAFAUDAGE DE PIED ET ROULANT :

- Les différents types d'échafaudages et leur domaine d'utilisation
- L'exploitation de la notice du fabricant
- Le cadre réglementaire des vérifications des échafaudages et les responsabilités qui en découlent
- - L'examen d'adéquation

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Formation théorique en salle : exposé, échange, visualisation de situations de travail, remise d'un livret...
- Exercices pratiques : démonstration et mise en situation à l'aide d'un échafaudage fixe et d'un échafaudage roulant disposés sur une zone de travail spécialement dédiée.

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme spécialement

- L'examen de montage et d'installation de l'échafaudage et/ou réceptionner l'échafaudage avant utilisation
- L'examen de l'état de conservation (approfondi le cas échéant) de l'échafaudage et/ou assurer la maintenance de l'échafaudage
- Le compte-rendu/procès-verbal de réception d'une structure simple d'échafaudage de pied et d'un échafaudage roulant

UTILISER UN ECHAFAUDAGE DE PIED ET ROULANT EN SECURITE DANS LE CADRE DES VERIFICATIONS :

- Les règles d'utilisation d'un échafaudage de pied et roulant en sécurité



RECYCLAGE TOUS LES 5 ANS EST RECOMMANDE

FORMATIONS SECURITE ROUTIERE



FORMA-SO

Objectifs principaux :

- Sensibiliser aux risques routiers
- Prévenir les comportements à risques
- Développer les techniques d'éco-conduite
- Intégrer les bonnes pratiques pour limiter l'usure mécanique et les émissions polluantes.
- Améliorer l'anticipation et la gestion des situations de conduite
- Réduire l'empreinte environnementale des déplacements



Liste des formations :

- 🚗 Eco - conduite
- 🚗 Eco - prévention
- 🚗 Prévention des risques routiers
- 🚗 Conduite sur Piste Mouillée





FORMA-SO

SECURITE ROUTIERE

Eco - conduite



OBJECTIFS

- Réduire la consommation de carburant et les émissions de CO₂ grâce à une conduite adaptée.
- Améliorer la sécurité routière en adoptant des comportements responsables.
- Optimiser l'entretien et la durée de vie des véhicules.
- Réduire les coûts liés à l'utilisation d'un véhicule (carburant, entretien, usure).
- Sensibiliser aux enjeux environnementaux et réglementaires liés à la mobilité durable

PERSONNEL CONCERNE

- Salariés utilisant un véhicule dans le cadre professionnel (commerciaux, techniciens itinérants, livreurs, chauffeurs, etc.).
- Entreprises souhaitant réduire leur empreinte carbone et leurs coûts liés aux déplacements.
- Toute personne souhaitant améliorer sa conduite et réduire son impact environnemental.

PRE-REQUIS

- Être titulaire du permis B en cours de validité.
- Savoir lire et comprendre le français.

PROGRAMMES DE LA FORMATION

LES ENJEUX DE L'ÉCO-CONDUITE

- Impact environnemental du transport routier.
- Réglementation et politiques publiques liées à la transition énergétique.
- Intérêts économiques pour l'entreprise et le conducteur.

TECHNIQUES D'ÉCO-CONDUITE

- Anticipation et gestion des distances de sécurité.
- Maîtrise des accélérations et freinages.
- Gestion optimale des rapports de vitesse.
- Utilisation de l'élan et de l'inertie.
- Adaptation de la vitesse selon le trafic et le relief.
- Gestion des équipements de bord (climatisation, pneus, chargement...).

ANALYSE ET DIAGNOSTIC DE CONDUITE

- Évaluation initiale de la consommation et du style de conduite.
- Analyse des trajets et habitudes de conduite.
- Identification des points d'amélioration.

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Salle de réunion climatisée
- Plateforme d'évolution privatisée
- Radio avec fréquence dédiée
- Moniteurs diplômés
- Déjeuner compris
- Véhicules de stages fournis

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme

MISE EN PRATIQUE SUR ROUTE

- Mise en situation avant formation : conduite habituelle avec relevé des données.
- Conduite accompagnée et corrigée par le formateur.
- Mise en pratique des techniques d'éco-conduite.
- Comparaison des résultats avant/après.
- SUIVI ET PÉRENNISATION
- Outils de suivi des consommations (carnet de bord, télématique, applications).
- Intégration des bonnes pratiques dans le quotidien professionnel.
- Conseils pour la maintenance préventive et la sécurité du véhicule.



FORMA-SO

SECURITE ROUTIERE

Eco - prévention



OBJECTIFS

- Identifier les risques professionnels liés à l'activité et à l'environnement de travail.
- Développer une culture de prévention et de sécurité au sein de l'entreprise.
- Réduire les accidents du travail et maladies professionnelles par des comportements adaptés.
- Favoriser le bien-être au travail et la responsabilité individuelle.
- Intégrer la prévention dans une démarche durable et éco-responsable.

PERSONNEL CONCERNE

- Salariés utilisant un véhicule dans le cadre professionnel (commerciaux, techniciens itinérants, livreurs, chauffeurs, etc.).
- Entreprises souhaitant réduire leur empreinte carbone et leurs coûts liés aux déplacements.
- Toute personne souhaitant améliorer sa conduite et réduire son impact environnemental.

PRE-REQUIS

- Être titulaire du permis B en cours de validité.
- Savoir lire et comprendre le français.

PROGRAMMES DE LA FORMATION

LES ENJEUX DE LA PRÉVENTION

- Cadre légal et obligations de l'employeur et du salarié.
- Statistiques et impacts des accidents du travail.
- La prévention : un levier de performance et de bien-être.

IDENTIFICATION DES RISQUES

- Risques liés aux déplacements (trajets professionnels, manutention, postures).
- Risques liés à l'utilisation des machines, outils et produits.
- Risques psychosociaux (stress, organisation du travail, communication).
- Risques environnementaux (bruit, chaleur, substances dangereuses).

OUTILS ET MÉTHODES DE PRÉVENTION

- Évaluation des risques et document unique.
- Méthodes d'analyse d'accident et retour d'expérience.
- Signalisation et équipements de protection individuelle (EPI).
- Bonnes pratiques au quotidien (gestes, postures, organisation).

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Salle de réunion climatisée
- Plateforme d'évolution privatisée
- Radio avec fréquence dédiée
- Moniteurs diplômés
- Déjeuner compris
- Véhicules de stages fournis

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme

MISE EN PRATIQUE

- Études de cas réels et analyse de situations de travail.
- Exercices de repérage des risques sur poste de travail.
- Simulation d'incidents et mise en place de mesures préventives.

SUIVI ET PÉRENNISATION

- Développement d'une culture prévention dans l'entreprise.
- Suivi des indicateurs (AT/MP, absentéisme, audits sécurité).
- Plan d'action prévention durable et responsable.



FORMA-SO

SECURITE ROUTIERE

Prévention des risques routiers



OBJECTIFS

- Sensibiliser aux risques liés aux déplacements professionnels.
- Identifier les comportements à risque et adopter une conduite sécurisée.
- Réduire les accidents de la route et leurs conséquences humaines, matérielles et financières.
- Favoriser une culture de prévention et de responsabilité au sein de l'entreprise.
- Intégrer la sécurité routière dans la politique globale de prévention des risques professionnels.

PERSONNEL CONCERNE

- Salariés utilisant un véhicule dans le cadre professionnel (commerciaux, techniciens itinérants, livreurs, chauffeurs, etc.).
- Entreprises souhaitant réduire leur empreinte carbone et leurs coûts liés aux déplacements.
- Toute personne souhaitant améliorer sa conduite et réduire son impact environnemental.

PRE-REQUIS

- Être titulaire du permis B en cours de validité.
- Savoir lire et comprendre le français.

PROGRAMMES DE LA FORMATION

LES ENJEUX DU RISQUE ROUTIER

- Statistiques des accidents de la route en France.
- Les accidents de trajet et de mission : définitions et enjeux.
- Impact humain, social et économique pour l'entreprise.

FACTEURS DE RISQUE

- Vitesse, fatigue, distraction (téléphone, GPS, etc.).
- Alcool, drogues, médicaments et conduite.
- Conditions météorologiques et état des routes.
- Entretien et vérification du véhicule.

COMPORTEMENTS ET BONNES PRATIQUES

- Préparation du trajet : organisation et anticipation.
- Respect du Code de la route et des limitations de vitesse.
- Distances de sécurité et gestion des dépassements.
- Conduite défensive et gestion des imprévus.
- Règles de convivialité et partage de la route.

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Salle de réunion climatisée
- Plateforme d'évolution privatisée
- Radio avec fréquence dédiée
- Moniteurs diplômés
- Déjeuner compris
- Véhicules de stages fournis

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme

MISE EN PRATIQUE

- Évaluation initiale du style de conduite.
- Conduite accompagnée avec conseils personnalisés.
- Exercices d'anticipation, freinage d'urgence, évitement.
- Comparaison des comportements avant/après.

SUIVI ET PÉRENNISATION

- Mise en place d'un plan d'action sécurité routière en entreprise.
- Sensibilisation continue (affichages, communications internes).
- Suivi des accidents de trajet et mise à jour du document unique.



FORMA-SO

SECURITE ROUTIERE

Conduite sur Piste Mouillée



OBJECTIFS

- Apprendre à réagir face aux situations d'urgence en conditions météorologiques difficiles.
- Maîtriser les techniques de freinage, d'évitement et de trajectoire sur sol mouillé.
- Comprendre l'impact de l'adhérence et du comportement du véhicule.
- Améliorer la sécurité des conducteurs et réduire les risques d'accident.
- Développer une conduite préventive et adaptée aux conditions dégradées.

PERSONNEL CONCERNE

- Salariés utilisant un véhicule dans le cadre professionnel (commerciaux, techniciens itinérants, livreurs, chauffeurs, etc.).
- Entreprises souhaitant réduire leur empreinte carbone et leurs coûts liés aux déplacements.
- Toute personne souhaitant améliorer sa conduite et réduire son impact environnemental.

PRE-REQUIS

- Être titulaire du permis B en cours de validité.
- Savoir lire et comprendre le français.

PROGRAMMES DE LA FORMATION

BASES THÉORIQUES

- Les principes d'adhérence et de tenue de route.
- Influence de la vitesse, du freinage et des trajectoires.
- Facteurs aggravants : pneus, météo, charge du véhicule.
- Importance de la vigilance et de l'anticipation.

EXERCICES SUR PISTE

- Tests de freinage d'urgence avec et sans ABS.
- Maîtrise des distances de freinage sur sol mouillé.
- Exercices d'évitement d'obstacle.
- Mise en situation de perte d'adhérence (sous-virage, survirage).
- Techniques de contrôle et de récupération du véhicule.

DUREE

7H soit 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 stagiaires par session

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Salle de réunion climatisée
- Plateforme d'évolution privatisée
- Radio avec fréquence dédiée
- Moniteurs diplômés
- Déjeuner compris
- Véhicules de stages fournis

ATTRIBUTION FINALE

Après avis favorable attestation de réussite envoyée au siège de l'employeur du stagiaire

EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation des connaissances à l'aide d'un QCM et évaluation pratique avec des mises en situation sur la plate-forme

CONDUITE PRÉVENTIVE

- Adapter sa conduite aux conditions météorologiques.
- Anticiper les risques liés aux infrastructures routières (virages, aquaplaning, marquages au sol).
- Gestion du stress et des réactions en situation d'urgence.

DÉBRIEFING ET SUIVI

- Analyse des résultats obtenus sur piste.
- Conseils individualisés pour progresser.
- Intégration des acquis dans la conduite quotidienne.

CATALOGUE DES FORMATIONS

FORMA SO PAU-LONS

9 av. Jacquard
64 140 LONS

FORMA SO USTARITZ PAYS-BASQUE

681 Route de XOPOLO
64 480 USTARITZ



Plus de renseignements :

Tél : 05 59 04 15 76

contact@forma-so.com

www.forma-so.com

Suivez-nous sur LinkedIn

