ESSOR

Coopérative
d'entrepreneurs

# CATALOGUE DE FORMATIONS

## Année 2026

Coopérative ESSOR
20 Avenue Jean Rostand, 60000 BEAUVAIS
SIRET : **827 987 595 00028**
NDA : 32600317260

# Gérer les incivilités tout en préservant sa posture professionnelle

**Durée :** 1 jour (7 heures)

**Modalité :** Présentiel

**Tarif :** 1250€ HT/jour

**Public :** Toute personne pouvant être confrontée à des situations d'incivilité (personne recevant du public, relation client, managers)
**Effectif :** 6 à 12 participants
**Prérequis :** aucun

**Objectifs :**
A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- identifier les différentes formes d'incivilité
- distinguer incivilité, conflit et agression
- analyser les facteurs déclencheurs
- utiliser des techniques de communication adaptées
- réagir avec assertivité et professionalisme
- mettre en place des stratégies de protection émotionnelle

**Programme :**

- **Module 1 : Comprendre les incivilités**

Définition et typologie ; facteurs déclencheurs ; mécanismes d'escalade.

- **Module 2 : Les impacts et enjeux professionnels**

Effets sur la motivation du salarié ; conséquences sur le climat de travail ; les risques psychosociaux.

- **Module 3 : Techniques de désamorçage**

Communication assertive ; reformulation ; posture verbale et non-verbale ; phrase-clés.

- **Module 4 : Préserver sa posture professionnelle**

Gestion émotionnelle ; distance professionnelle ; maintien du cadre professionnel.
Plan d'action individuel (3 points à améliorer)

**Le truc en + : Possibilité de co-animation avec formatrice, ancienne directrice dans la grande distribution**

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Apports théoriques ciblés
- Etude de cas réels (vidéos)
- Mise en situation professionnelle
- Jeux de rôle
- Analyse de pratiques

**Accessibilité de la formation :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation :**

- Auto-évaluation en début et en fin de formation
- Observations et retours lors des mises en situation
- Questionnaire de satisfaction

**Les spécialistes ESSOR :**

**Sabina IDASIAK - Reliance et sens**
*Conseil en communication, relations et ressources humaines*
*Formation - Coaching - Thérapies brèves*
Tél : +33 6 32 08 36 04
sabina.idasiak@reliance-et-sens.fr

# Valoriser ses compétences en entreprise

**Durée :** 2 jours (14 heures) et 1 jour optionnel (7 heures)

**Modalité :** Présentiel

**Tarif :** 1800€ HT/2 jours - 2600€ HT/ 3 jours

**Public :** collaborateurs et managers juniors

**Effectif :** 6 à 12 participants

**Prérequis :** aucun

**Objectifs :**

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

- analyser son positionnement professionnel
- identifier ses compétences clés
- améliorer sa communication professionnelle
- adopter une posture professionnelle adaptée
- renforcer son impact dans ses interactions

**Programme :**

- **Module 1 : Analyser son positionnement**

Comprendre son rôle dans l'entreprise ; identifier ses missions et responsabilités ; analyser ses pratiques professionnelles ; prendre du recul sur son fonctionnement.

- **Module 2 : Identifier et structurer ses compétences**

Définition d'une compétence ; différencier savoir, savoir-faire et savoir-être ; identifier ses compétences clés ; mettre en lien compétences et poste occupé.

- **Module 3 : Valoriser ses compétences en situation professionnelle**

Savoir parler de son activité ; structurer son discours professionnel ; valoriser ses actions et ses résultats ; adapter sa communication selon l'interlocuteur.

- **Module 4 : Renforcer son impact et sa posture professionnelle**

Posture professionnelle ; communication verbale et non-verbale ; développement de son assertivité ; gérer les interactions professionnelles.

**3e journée optionnelle :** Approfondissement par mise en situation intensive et jeux de rôle ; définition et mise en place d'un plan d'action sur 30 jours.
Bilan individualisé du plan d'action réalisé.

**Le truc en + : Possibilité de co-animation avec formatrice spécialisée en management.**

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Apports théoriques ciblés
- Partage d'expériences
- Etude de cas
- Mise en situation professionnelle
- Exercices pratiques

**Accessibilité de la formation :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation :**

- Auto-évaluation en début et fin de formation
- Exercices pratiques corrigés
- Mise en situation évaluées par les pairs
- Evaluation individuelle du plan d'action envoyé par mail minimum 48 h avant le rendez-vous en visio (30 mn).

**Les spécialistes ESSOR :**

**Sabina IDASIAK - Reliance et sens**
*Conseil en communication, relations et ressources humaines*
*Formation - Coaching - Thérapies brèves*
Tél : +33 6 32 08 36 04
sabina.idasiak@reliance-et-sens.fr

# CONTRÔLER LA GESTION INDUSTRIELLE

**Durée:** 2 Jours

**Modalité :** Formation présentielle Intra

**Tarif :** A définir

**Public:** Contrôleurs de Gestion, Responsable de Fabrication, Comptables

**Effectif :** 5 participants maximum

**Prérequis :** Aucun prérequis

## Objectifs :

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

- Calculer les coûts de production et mesurer la performance
- Réaliser un budget de production et suivre les écarts
- Participer à la création de valeur en proposant des actions correctives
- Etudier la rentabilité d'un projet ou d'un investissement

## Programme :

- **Les coûts de production**
  - **Coûts partiels : Coûts variables, coûts directs**
  - **Coûts complets : Centres d'analyse et méthode ABC**
  - **Coûts fixes et absorption ; Coût marginal**
- **Le budget de production et l'analyse des écarts**
  - **Coûts préétablis et coûts standards**
  - **Coûts réels**
  - **Ecarts sur coûts et sur quantités**
- **Le Tableau de bord et les actions correctives**
  - **Indicateurs clés de la performance industrielle**
  - **La fixation des objectifs**
- **Rentabilité d'un projet ou d'un investissement**
  - **Les flux de trésorerie**
  - **Les mesures (VAN, TRI, Payback, Indice de profitabilité)**
  - **Rotation des actifs et coût du capital**

**Le truc en + : Mises en situation sur base des processus industriels de l'entreprise**

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- **Développements théoriques**
- **Illustrations**
- **Cas pratiques**
- **Bonnes pratiques**

## Accessibilité de la formation :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- **Mises en situation et exercices**
- **Quiz et QCM**
- **Questionnaires pré et post formation**

## Les spécialistes ESSOR :


- **Dominique TRAULET**
- **+33 6 35 31 41 85**
- **dominique.traulet@gmail.com**
- **https://www.linkedin.com/in/dominique-traulet-01025896/**

# GESTION DE CONFLIT

**Durée :** 14 heures (2 jours consécutifs ou non)

**Modalité :** présentiel

**Tarif :** sur devis

**Public :** tout public (adultes)

**Effectif :** groupes de 6 à 10 personnes

**Prérequis :** aucun si ce n'est un vécu professionnel (minimum stage longue durée ou apprentissage)

**Objectifs :**

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

S'approprier les différentes sortes de conflits et en identifier les étapes pour mettre en œuvre les solutions adaptées en situation professionnelle, en particulier la négociation.

**Programme :**

**Le conflit : de quoi s'agit-il ?**

- Définition du conflit
- Le conflit en situation professionnelle (Influence sur le CA de l'entreprise et sur la QVCT)
- Les principaux types de conflits (les quatre catégories ; focus sur les conflits constructifs et destructifs, les conflits d'autorité et de pouvoir, le malentendu, le conflit mimétique)
- Importance des valeurs individuelles dans le conflit et le Triangle de Karpman
- Conflits : déclaré - latent - refoulé
- Les différentes sources de conflits (internes et externes)
- Les cinq étapes du conflit

**Quelles solutions face au conflit ?**

- Les six étapes de la gestion d'un conflit
- La méthode de Thomas et Killman et les cinq styles de gestion de conflits
- Les cinq comportements face au conflit

**Et si on négociait ?**

- définition et contexte ; conditions de réalisation avec méthode DESC
- Les six étapes de la négociation (de l'analyse de la situation de départ à la planification du plan d'action)

**Le truc en + :** Mon expérience en négociation, médiation et gestion de conflits (médiatrice sociale en quartiers "Politique de la ville", élue en conseil d'administration, conseillère du salarié, déléguée cadre, ...)

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- exercice en binôme (Rex pro et/ou perso - présentation croisée et fil rouge des deux journées)
- analyse collective d'une vidéo (étapes du conflit)
- jeux de rôles avec debriefing collectif
- quizz

**Accessibilité de la formation :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation :**

- synthèse collective J1 et J2
- étude(s) de cas (choisie(s) parmi les Rex)
- questionnaire à chaud
- questionnaire (Google forms envoyé à chacun des participants) à J+1 mois

**Les spécialistes ESSOR :**

**Sabina Idasiak - Reliance et sens**
Tél : +33 6 32 08 36 04
sabina.idasiak@reliance-et-sens.fr

# GESTION DES CONFLITS

**Durée :** 1 journée (7 heures)

**Modalité :** présentiel

**Tarif :** sur devis

**Public :** tout public (adultes)

**Effectif :** groupes de 6 à 10 personnes

**Prérequis :** aucun

**Objectifs :**

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

- Identifier ce qu'est un mauvais conflit
- Identifier les zones à risque d'un conflit
- Mettre en oeuvre les outils de communication régulatrice et de résolution de conflits

**Programme :**

**Le conflit : Mécanismes et sources**

- Travail sur sa propre représentation du conflit : face à un conflit, comment réagissez-vous ?
- Eclairage autour des 5 styles de gestion de conflits (Thomas et Killman)
- Apports théoriques pour mieux comprendre le conflit :
  Définition
  Origine (mécanismes du cerveau et facteurs environnants)
  Les 4 ingrédients du conflit
- Typologie des conflits : les degrés de conflit
  Travailler sur ses situations de travail à la lumière de cette typologie

**Restaurer la relation**

- Mise en oeuvre d'outils de communication régulatrices
- Les méthodes DESC et OSBD
- La posture de médiation
- S'entrâiner

**Le truc en plus :** Mon expérience professionnelle m'ayant amenée à accompagner régulièrement des équipes en tension, ma formation en médiation..

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- auto-diagnostics de positionnement
- Brainstorming collectif
- jeux de rôles avec debriefing collectif

**Accessibilité de la formation :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation :**

- Départ des connaissances individuelles et échange collectif et avec le formateur + apport théorique
- Mises en situation
- Questionnaire à chaud

**Les spécialistes ESSOR :**

**Anne-Sophie Minvielle - NovaltaRH**
Tél : +33 6 10 65 55 63
asminvielle@novaltarh.com

# MONTÉE EN COMPÉTENCE

**Durée :** 3 à 6 mois

**Modalité :** présentiel et/ou distanciel

**Tarif :** celon devis et audit du poste

**Public:** Tous

**Effectif :** celon besion

**Prérequis :** Aucun

**Objectifs :**

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

- repondre a toutes les exigence du au poste occupé
- repondre au niveau determiné lors dee l'audit de poste

**Programme :**

Sera créé et adapté à chaque personne et à chaque poste.

**Le truc en plus :**

Je peux vous proposer des solutions et un rythme de formation adapté à votre personnel et à votre rythme de travail, afin de limiter au maximum la désorganisation de vos unités de production.

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

sur mesure comme la formation

**Accessibilité de la formation :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation:**

sur mesure comme la formation

**Les spécialistes ESSOR :**

**Baptiste SOLLIER**

Formateur professionnel d'adultes - Éveilleur de talents et booster de compétences

- Expérience : 20 ans en maintenance industrielle, dont près de 15 ans dans l'agroalimentaire.
- Courriel : sollierinformatiquesolution@gmail.com
- Portable : 06 95 94 11 60

# HABILITATION ÉLECTRIQUE

**Durée:** de 1 à 3,5 jours

**Modalité :** présentiel et/ou distanciel

**Tarif :** de 675 € à 1000 € /jours /groupe

**Public:** Employées électricien et non électricien

**Effectif :** Jusque 8 personne

**Prérequis :** Maîtrise de la langue française

## Objectifs :

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

- D'analyser et appréhender le facteur « risque électrique » dans leur environnement de travail (Article D.3.1.9.2 norme NFC18-510),
- De connaître, d'appliquer et faire appliquer les prescriptions de la norme NFC 18-510 (version de janvier 2012) visant à se prémunir du risque électrique, son équipe et lui-même (Article D.3.1.9.2 norme NFC18-510),
- D'adopter une conduite adaptée en cas d'accident ou d'incendie d'origine électrique (Article 13 norme NFC18-510).
- ...

## Programme :

- Grandeurs électriques rencontrées lors des différentes opérations,
- Effets du courant sur le corps humain : électrisation, électrocution, brûlure,
- Ouvrages ou installations : domaines de tension, limites et reconnaissance des matériels,
- Zones d'environnements et leurs limites,
- Habilitation : principe, symboles, limites et formalisation,
- Prescriptions de sécurité associées aux zones d'environnement et aux opérations,
- Protection collective : mesures, équipements et signalisation
- Equipements de travail utilisés (échelles, outils à main…) : risques et mise en œuvre,
- Incendies et accidents sur ou près des ouvrages et installations électriques,
- Evaluation du risque électrique.

liste des diférentes habilitations électriques : B0, H0, H0V (Exécutant) ; B0, H0, H0V (Chargé de chantier) ; BS (Intervention élémentaire BT) ; BE Manœuvre ; BC (Chargé de consignation BT) ; B1, B1V, B2, B2V, B2V Essai ; H1, H1V, H2, H2V, H2V Essai ; BR (Intervention générale BT) ; BE Mesurage / Vérification ; HE Mesurage / Vérification ; BE Essai

**Le truc en** :

Je peux vous proposer des solutions et un rythme de formation adapté à votre personnel et à votre rythme de travail, afin de limiter au maximum la désorganisation de vos unités de production.

## Méthodes et moyens pédagogiques :

Je suis en mesure de vous proposer des solutions de formation adaptées à vos équipes, en m'ajustant à votre rythme d'activité pour préserver la continuité de vos unités de production.

## Accessibilité de la formation :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Questionnaires à choix multiples sommatif et formatif (QCMs).
- Utiliser les documents correspondant à son niveau d'HABILITATION et à sa fonction dans des mise en situation,
- Appliquer les prescriptions de cette HABILITATION dans des mise en situation,
- Faire appliquer les instructions de sécurité,

## Les spécialistes ESSOR :

**Baptiste SOLLIER**
Formateur professionnel d'adultes
- Courriel : sollierinformatiquesolution@gmail.com
- Portable : 06 95 94 11 60

**STUCKI Damien** 06 76 91 92 85

# SAUVETEUR SECOURISTE AU TRAVAIL - FORMATION INITALE

**Durée:** 14 heures

**Modalité :** Présentiel

**Tarif :** 800 € HT (1100€ HT Damien)

**Public:** Tout public

**Effectif :** de 4 à 10 personnes

**Prérequis :** Pas de prérequis nécessaires

## Objectifs :

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

- Intervenir efficacement face à une situation d'accident du travail
- Mettre en oeuvre les gestes de premiers secours
- Contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise

## Programme :

- **Jour 1 - étude de la prévention et de la règlementation :**
  - Le SST dans la santé et sécurité au travail :
    - Le rôle du SST dans l'entreprise
    - Cadre juridique de l'intervention
    - Articulation avec les acteurs de la prévention
  - Protéger
    - Identifier les dangers persistants
    - Supprimer ou isoler le danger
    - Mettre en place une protection adaptée
  - Examiner la victime
    - Rechercher les signes qui menacent la vie: saignement abondant, étouffement, inconscience et arrêt respiratoire
  - Faire alerter / Alerter
    - Qui alerter et comment ?
    - Faire un message d'alerte efficace
    - Organisation des secours en entreprise
  - Secourir - partie 1 :
    - La victime saigne abondamment
    - La victime s'étouffe

**Jour 2 : Mise en pratique :**

- Secourir - partie 2 :
  - La victime se plaint d'un malaise
  - La victime se plaint de brûlures
  - La victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements
  - La victime présente une plaie
  - La victime est inconsciente mais respire
  - La victime est en arrêt cardiaque
- Situations inhérentes aux risques spécifiques
- Prévention des risques professionnels
- Epreuves certificatives

**Le truc en :**

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Exercices de simulation réalisés avec du matériel pédagogique SST adapté aux formations INRS
- Supports pédagogiques issus du référentiel INRS
- Mises en situations, jeux de rôle, alternance théorie/pratique tout au long de la formation

## Accessibilité de la formation :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Evaluation continue tout au long de la formation réalisée
- Epreuve certificative finale
- Valisation des compétences selon le référentiel SST

## Les spécialistes ESSOR :

**Clément SCHUBERT**
+ 15 ans d'expérience en tant que formateur indépendant (SST, Habilitation électrique, incendie, gestes et postures etc.)
06.58.19.01.02
**STUCKI Damien**
06 76 91 92 85

# SAUVETEUR SECOURISTE AU TRAVAIL - FORMATION MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPETENCES

**Durée:** 7 heures

**Modalité :** Présentiel

**Tarif :** 600 € HT

**Public:** Tout public

**Effectif :** de 4 à 10 personnes

**Prérequis :** Pas de prérequis nécessaires

## Objectifs :

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

- Intervenir efficacement face à une situation d'accident du travail
- Mettre en oeuvre les gestes de premiers secours
- Contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise

## Programme :

- **Matin - étude de la prévention et de la règlementation :**
  - Le SST dans la santé et sécurité au travail :
    - Le rôle du SST dans l'entreprise
    - Cadre juridique de l'intervention
    - Articulation avec les acteurs de la prévention
  - Protéger
    - Identifier les dangers persistants
    - Supprimer ou isoler le danger
    - Mettre en place une protection adaptée
  - Examiner la victime
    - Rechercher les signes qui menacent la vie: saignement abondant, étouffement, inconscience et arrêt respiratoire
  - Faire alerter / Alerter
    - Qui alerter et comment ?
    - Faire un message d'alerte efficace
    - Organisation des secours en entreprise
  - Secourir - partie 1 :
    - La victime saigne abondamment
    - La victime s'étouffe

**Après-midi : Mise en pratique :**

- Secourir - partie 2 :
  - La victime se plaint d'un malaise
  - La victime se plaint de brûlures
  - La victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements
  - La victime présente une plaie
  - La victime est inconsciente mais respire
  - La victime est en arrêt cardiaque
- Situations inhérentes aux risques spécifiques
- Prévention des risques professionnels
- Epreuves certificatives

**Le truc en :**

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Exercices de simulation réalisés avec du matériel pédagogique SST adapté aux formations INRS
- Supports pédagogiques issus du référentiel INRS
- Mises en situations, jeux de rôle, alternance théorie/pratique tout au long de la formation

## Accessibilité de la formation :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Evaluation continue tout au long de la formation réalisée
- Epreuve certificative finale
- Valisation des compétences selon le référentiel SST

## Les spécialistes ESSOR :

**Clément SCHUBERT**
+ 15 ans d'expérience en tant que formateur indépendant (SST, Habilitation électrique, incendie, gestes et postures etc.)
06.58.19.01.02
**STUCKI Damien**
06 76 91 92 85

# CONDUITE EN SÉCURITÉ DES ENGINS DE CHANTIER

**Durée:** 7 à 35 heures

**Modalité :** Présentiel

**Tarif :** 700 à 3500€ HT

**Public:** Tout public

**Effectif :** de 1 à 6 personnes

**Prérequis :** Aptitude médicale et Compréhension de la langue française

## Objectifs :

Etre capable de conduire en sécurité le type d'équipement de travail utilisé pour l'exécution des tâches habituelles, dans l'établissement du conducteur.

## Programme :

- Réglementation en matière de prévention.
- Obligations et responsabilités du constructeur, de l'employeur et du conducteur.
- Technologie et caractéristiques des engins.
- Risques courants.
- Adéquation de l'équipement à l'opération envisagée.
- Conditions de stabilité.
- Règles de conduite et comportement du conducteur.
- Vérifications courantes et entretien.

L'évaluation peux être réalisé de 2 manière différentes :

- L'évaluation en vu d'une autorisation de conduite interne comportent une partie théorique consistant en un questionnaire écrit, et une partie pratique, validant la capacité d'un participant à réaliser des actions déterminées. Ces évaluations font l'objet d'une fiche standardisée complétée par le formateur et signée par le participant.

**Le truc en** :

- L'évaluation finale peut également être formalisée par le passage d'une épreuve certificative, appelée test CACES®, réalisée sur la (les) catégorie(s) de la recommandation R482, à savoir :

·Catégorie A : Engins compacts (pelles hydrauliques à chenilles ou sur pneumatiques, chargeuses à chenilles ou sur pneumatiques, chargeuses-pelleteuses, motobasculeurs, compacteurs, tous de masse ≤ 6 tonnes, tracteurs agricoles de puissance ≤ 100 cv),
·Catégorie B1 : Engins d'extraction à déplacement séquentiel,
·Catégorie C1 : Engins de chargement à déplacement alternatif,
·Catégorie D : Engins de compactage,
·Catégorie E : Engins de transport,
·Catégorie F : Chariots de manutention tout-terrain,
·Catégorie G : Conduite des engins hors production.
Ces certificats ont une validité de 10 ans.

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Supports pédagogiques
- Mises en situations pratique par le biais de différents exercices

## Accessibilité de la formation :

Cette formation peux être accessible aux personnes selon leur situation d'handicap.

## Evaluation:

Evaluation finale différente selon le type de formation :

- Epreuve certificative si formation CACES®
- Evaluation finale par le formateur en vue d'un avis pour une autorisation de conduite interne

## Les spécialistes ESSOR :

**STUCKI Damien**
06 76 91 92 85

# Conduite en sécurité des ponts roulants, palans et portiques de levage

**Durée:** 7 à 28 heures

**Modalité :** Présentiel

**Tarif :** 700 à 2800€ HT

**Public:** Tout public

**Effectif :** de 1 à 8 personnes

**Prérequis :** Aptitude médicale et Compréhension de la langue française

## Objectifs :

Etre capable de conduire en sécurité le type d'équipement de travail utilisé pour l'exécution des tâches habituelles, dans l'établissement du conducteur.

## Programme :

- Réglementation en matière de prévention.
- Obligations et responsabilités du constructeur, de l'employeur et du conducteur.
- Technologie et caractéristiques des ponts roulants, portiques de levage et palans.
- Risques courants.
- Adéquation de l'équipement à l'opération envisagée.
- Accessoires de levage.
- Règles de conduite et comportement du conducteur.
- Vérifications courantes et entretien.

L'évaluation peux être réalisé de 2 manière différentes :

- L'évaluation en vu d'une autorisation de conduite interne comportent une partie théorique consistant en un questionnaire écrit, et une partie pratique, validant la capacité d'un participant à réaliser des actions déterminées. Ces évaluations font l'objet d'une fiche standardisée complétée par le formateur et signée par le participant.

- L'évaluation finale peut également être formalisée par le passage d'une épreuve certificative, appelée test CACES®, réalisée sur la catégorie de la recommandation R484, à savoir :

·Catégorie 1 : Ponts roulants et portiques à commande au sol,

Ces certificats ont une validité de 5 ans.

**Le truc en** :

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Supports pédagogiques
- Mises en situations pratique par le biais de différents exercices

## Accessibilité de la formation :

Cette formation peux être accessible aux personnes selon leur situation d'handicap.

## Evaluation:

Evaluation finale différente selon le type de formation :

- Epreuve certificative si formation CACES®
- Evaluation finale par le formateur en vue d'un avis pour une autorisation de conduite interne

## Les spécialistes ESSOR :

**STUCKI Damien**
06 76 91 92 85

# Conduite en sécurité des gerbeurs à conducteur accompagnants

**Durée:** 7 à 21 heures

**Modalité :** Présentiel

**Tarif :** 700 à 2100€ HT

**Public:** Tout public

**Effectif :** de 1 à 8 personnes

**Prérequis :** Aptitude médicale et Compréhension de la langue française

## Objectifs :

Etre capable de conduire en sécurité le type d'équipement de travail utilisé pour l'exécution des tâches habituelles, dans l'établissement du conducteur.

## Programme :

- Réglementation en matière de prévention.
- Obligations et responsabilités du constructeur, de l'employeur et du conducteur.
- Technologie et caractéristiques des gerbeurs.
- Risques courants.
- Adéquation de l'équipement à l'opération envisagée.
- Conditions de stabilité.
- Règles de conduite et comportement du conducteur.
- Vérifications courantes et entretien.

L'évaluation peux être réalisé de 2 manière différentes :

- L'évaluation en vu d'une autorisation de conduite interne comportent une partie théorique consistant en un questionnaire écrit, et une partie pratique, validant la capacité d'un participant à réaliser des actions déterminées. Ces évaluations font l'objet d'une fiche standardisée complétée par le formateur et signée par le participant.

- L'évaluation finale peut également être formalisée par le passage d'une épreuve certificative, appelée test CACES®, réalisée sur la catégorie de la recommandation R485, à savoir :

·Catégorie 1 : gerbeurs automoteurs à conducteur accompagnant dont la hauteur de levée est comprise entre 1,20m et 2,50m,
·Catégorie 2 : gerbeurs automoteurs à conducteur accompagnant dont la hauteur de levée est supérieure à 2,50m.

Ces certificats ont une validité de 5 ans.

**Le truc en + :**

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Supports pédagogiques
- Mises en situations pratique par le biais de différents exercices

## Accessibilité de la formation :

Cette formation peux être accessible aux personnes selon leur situation d'handicap.

## Evaluation:

Evaluation finale différente selon le type de formation :

- Epreuve certificative si formation CACES®
- Evaluation finale par le formateur en vue d'un avis pour une autorisation de conduite interne

## Les spécialistes ESSOR :

**STUCKI Damien**
06 76 91 92 85

# Conduite en sécurité des Plateformes Elévatrices Mobiles de Personnel

**Durée:** 7 à 28 heures

**Modalité :** Présentiel

**Tarif :** 700 à 2800€ HT

**Public:** Tout public

**Effectif :** de 1 à 6 personnes

**Prérequis :** Aptitude médicale et Compréhension de la langue française

## Objectifs :

Etre capable de conduire en sécurité le type d'équipement de travail utilisé pour l'exécution des tâches habituelles, dans l'établissement du conducteur.

## Programme :

- Réglementation en matière de prévention.
- Obligations et responsabilités du constructeur, de l'employeur et du conducteur.
- Technologie et caractéristiques des PEMP.
- Risques courants.
- Adéquation de l'équipement à l'opération envisagée.
- Conditions de stabilité.
- Règles de conduite et comportement du conducteur.
- Vérifications courantes et entretien.

L'évaluation peux être réalisé de 2 manière différentes :

- L'évaluation en vu d'une autorisation de conduite interne comportent une partie théorique consistant en un questionnaire écrit, et une partie pratique, validant la capacité d'un participant à réaliser des actions déterminées. Ces évaluations font l'objet d'une fiche standardisée complétée par le formateur et signée par le participant.

- L'évaluation finale peut également être formalisée par le passage d'une épreuve certificative, appelée test CACES®, réalisée sur la (les) catégorie(s) de la recommandation R486, à savoir :

·Catégorie A : PEMP du groupe A, de type 1 ou 3,
·Catégorie B : PEMP du groupe B, de type 1 ou 3,
·Catégorie C : Conduite hors production des PEMP des catégories A ou B.

Ces certificats ont une validité de 5 ans.

**Le truc en + :**

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Supports pédagogiques
- Mises en situations pratique par le biais de différents exercices

## Accessibilité de la formation :

Cette formation peux être accessible aux personnes selon leur situation d'handicap.

## Evaluation:

Evaluation finale différente selon le type de formation :

- Epreuve certificative si formation CACES®
- Evaluation finale par le formateur en vue d'un avis pour une autorisation de conduite interne

## Les spécialistes ESSOR :

**STUCKI Damien**
06 76 91 92 85

# Conduite en sécurité des chariots de manutention à conducteurs porté

**Durée:** 7 à 35 heures

**Modalité :** Présentiel

**Tarif :** 700 à 3500€ HT

**Public:** Tout public

**Effectif :** de 1 à 12 personnes

**Prérequis :** Aptitude médicale et Compréhension de la langue française

## Objectifs :

Etre capable de conduire en sécurité le type d'équipement de travail utilisé pour l'exécution des tâches habituelles, dans l'établissement du conducteur.

## Programme :

- Réglementation en matière de prévention.
- Obligations et responsabilités du constructeur, de l'employeur et du conducteur.
- Technologie et caractéristiques des chariots.
- Risques courants.
- Adéquation de l'équipement à l'opération envisagée.
- Conditions de stabilité.
- Règles de conduite et comportement du conducteur.
- Vérifications courantes et entretien.

L'évaluation peux être réalisé de 2 manière différentes :

- L'évaluation en vu d'une autorisation de conduite interne comportent une partie théorique consistant en un questionnaire écrit, et une partie pratique, validant la capacité d'un participant à réaliser des actions déterminées. Ces évaluations font l'objet d'une fiche standardisée complétée par le formateur et signée par le participant.

**Le truc en** :

- L'évaluation finale peut également être formalisée par le passage d'une épreuve certificative, appelée test CACES®, réalisée sur la (les) catégorie(s) de la recommandation R489, à savoir :

·Catégorie 1A : Transpalettes à conducteur porté / préparateurs de commande sans élévation du poste de conduite (hauteur de levée ≤ 1,20 m),
·Catégorie 1B : Gerbeurs à conducteur porté ((hauteur de levée > 1,20 m),
·Catégorie 2A : Chariots à plateau porteur (capacité de charge ≤ 2 tonnes),
·Catégorie 2B : Chariots tracteurs industriels (capacité de traction ≤ 25 tonnes),
·Catégorie 3 : Chariots élévateurs frontaux en porte-à-faux (capacité nominale ≤ 6 tonnes),
·Catégorie 4 : Chariots élévateurs frontaux en porte-à-faux (capacité nominale > 6 tonnes),
·Catégorie 5 : Chariots élévateurs à mât rétractable,
·Catégorie 6 : Chariots élévateurs à poste de conduite élevable (hauteur de plancher > 1,20 m),
·Catégorie 7 : Conduite hors-production des chariots de toutes les catégories.
Ces certificats ont une validité de 5 ans.

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Supports pédagogiques
- Mises en situations pratique par le biais de différents exercices

## Accessibilité de la formation :

Cette formation peux être accessible aux personnes selon leur situation d'handicap.

## Evaluation:

Evaluation finale différente selon le type de formation :

- Epreuve certificative si formation CACES®
- Evaluation finale par le formateur en vue d'un avis pour une autorisation de conduite interne

## Les spécialistes ESSOR :

**STUCKI Damien**
06 76 91 92 85

# MONTAGE, VERIFICATION ET UTILISATION DES ECHAFAUDAGES ROULANTS

**Durée:** 7 heures

**Modalité :** Présentiel

**Tarif :** 700€ HT

**Public:** Tout public

**Effectif :** de 1 à 8 personnes

**Prérequis :** Aptitude médicale au travail en hauteur et Compréhension de la langue française

## Objectifs :

Être capable de vérifier, de monter, d'utiliser et de démonter des échafaudages roulant en toute sécurité.

## Programme :

- Caractéristiques réglementaires et notice d'utilisation.
- Risques liés aux opérations.
- Plan de montage, de démontage ou de transformation de l'échafaudage.
- Mesures de prévention des risques de chutes de personnes ou d'objets.
- Mesures de sécurité en cas de changement de conditions météorologiques.
- Sécurité lors du montage, du démontage ou de la transformation et mise en application des consignes de sécurité.
- Mise en application de la méthodologie apprise in-situ : montage et démontage d'un échafaudage roulant en sécurité sur le poste de travail.

L'évaluation en vu d'une autorisation interne comportent une partie théorique consistant en un questionnaire écrit, et une partie pratique, validant la capacité d'un participant à réaliser des actions déterminées. Ces évaluations font l'objet d'une fiche standardisée complétée par le formateur et signée par le participant.

**Le truc en** :

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Supports pédagogiques
- Mises en situations pratique par le biais de différents exercices

## Accessibilité de la formation :

Cette formation peux être accessible aux personnes selon leur situation d'handicap.

## Evaluation:

A l'issue des évaluations, le formateur rend un avis écrit sur les compétences acquises ou les axes d'amélioration des apprenants.

## Les spécialistes ESSOR :

**STUCKI Damien**
06 76 91 92 85

# TRAVAIL EN HAUTEUR
# PORT DU HARNAIS

**Durée:** 7 heures

**Modalité :** Présentiel

**Tarif :** 700€ HT

**Public:** Tout public

**Effectif :** de 1 à 10 personnes

**Prérequis :** Aptitude médicale au travail en hauteur et Compréhension de la langue française

## Objectifs :

Être capable de mettre en application les consignes de sécurité inhérentes aux postes de travail en hauteur et vérifier et utiliser l'équipement de protection individuelle contre les risques de chute de hauteur.

## Programme :

- Principes généraux de prévention définis par le code du travail.
- Réglementation concernant le travail en hauteur.
- Réglementation concernant les équipements de protection individuels.
- Caractéristiques des dispositifs de protection contre les chutes de hauteur.
- Caractéristiques et règles d'utilisation des échelles et escabeaux, des échafaudages et des plateformes élévatrices.
- Risques inhérents au port du harnais.
- Mise en application de la méthodologie apprise in-situ.

L'évaluation en vu d'une autorisation interne comportent une partie théorique consistant en un questionnaire écrit, et une partie pratique, validant la capacité d'un participant à réaliser des actions déterminées. Ces évaluations font l'objet d'une fiche standardisée complétée par le formateur et signée par le participant.

**Le truc en** :

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Supports pédagogiques
- Mises en situations pratique par le biais de différents exercices

## Accessibilité de la formation :

Cette formation peux être accessible aux personnes selon leur situation d'handicap.

## Evaluation:

A l'issue des évaluations, le formateur rend un avis écrit sur les compétences acquises ou les axes d'amélioration des apprenants.

## Les spécialistes ESSOR :

**STUCKI Damien**
06 76 91 92 85

# PREPARATION A L'AUTORISATION D'INTERVENTION A PROXIMITE DES RESEAUX (AIPR-OPERATEUR)

**Durée:** 7 heures

**Modalité :** Présentiel

**Tarif :** 130€ HT/stagiaires ou 700€ HT/groupe (12 stagiaires maximum)

**Public:** Tout public

**Effectif :** de 1 à 12 personnes

**Prérequis :** Compréhension de la langue française

## Objectifs :

Être capable d'identifier les risques en temps réel lors des interventions à proximité des réseaux et de mettre en œuvre les principes de prévention et les consignes reçues de l'encadrement.

## Programme :

- Rôle, missions et responsabilités de l'opérateur.
- Principaux types de réseaux aériens et souterrains.
- Risques afférents aux réseaux.
- Utilisation des moyens de protection individuelle et des moyens de protection collective.
- Compréhension et respect : marquage-piquetage, environnement, moyens de repérage...
- Identification des situations dangereuses ou inattendues et imprécision du positionnement des ouvrages et de la technique utilisée.
- Maintien de l'intégrité et du tracé des réseaux existants.
- Règle des « Quatre A ».
- Identification des réseaux selon les plans et le marquage-piquetage, analyse des risques sur la zone de travail, reconnaissance des matériels en lien avec les réseaux.

**Le truc en** **:**

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Supports pédagogiques
- Vidéos

## Accessibilité de la formation :

Cette formation peux être accessible aux personnes selon leur situation d'handicap.

## Evaluation:

L'évaluation de fin de formation se réalise au moyen d'un QCM en ligne encadré par l'Etat. Après validation, l'examen est valide pour une durée de 5 ans.

## Les spécialistes ESSOR :

**STUCKI Damien**
06 76 91 92 85

# COHÉSION ET PERFORMANCE D'EQUIPE
## avec la méthode BIRKMAN | Page 1/2

ESSOR Coopérative d'entrepreneurs

**Durée:** 1h/personne (individuel) + ½ journée (collectif)
**Modalité :** débrief individuel en visio + ½ présentiel en collectif
**Tarif :** sur devis

**Public:** Équipe complète (Manager + Collaborateurs)
**Effectif :** a définir selon la taille de l'équipe
**Prérequis :** Questionnaire Birkman® complété en ligne avant la formation

**Objectifs :**

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

- Développer la conscience de soi et comprendre l'impact de son style comportemental sur les autres
- Distinguer ce que l'on voit (Comportement) de ce que l'autre attend réellement (Besoins)
- Identifier les déclencheurs de stress individuels et collectifs pour prévenir les comportements improductifs
- Créer un langage commun et neutre pour désamorcer les conflits et valoriser la diversité

**Programme :**

### ÉTAPE 1 – Restitution individuelle (1h par participant)

**Format :** le test est passé en autonomie - débrieffing individuel en visioconférence pour valider le profil Birkman Signature® et préparer chaque collaborateur à l'échange collectif.

- **Exploration des Intérêts (Interests)**
  - Identifier ce qui motive intrinsèquement la personne
  - Repérer les activités vers lesquelles elle gravite naturellement (Ex : Artistique, Scientifique, Persuasif, Technique…)
- **Révélation des Besoins (Needs) — concept clé Birkman**
  - Comprendre que les besoins de soutien sont invisibles
  - Prendre conscience qu'ils sont souvent différents du comportement affiché (Ex : une personne très sociale peut avoir besoin de solitude pour recharger)
- **Analyse du Comportement Habituel (Usual Behavior)**
  - Mettre en lumière les points forts visibles
  - Identifier le style de communication « productif » (Ex : Compétitif, Réfléchi, Organisé, Empathique…)
- **Comportement sous Stress (Stress Behavior)**
  - Identifier ses réactions défensives personnelles (Ex : impatience, indécision, résistance au changement)
  - Comprendre le lien direct entre besoins non satisfaits et stress

### ÉTAPE 2 – Atelier collectif (Demi-journée — 4h00)

**Format :** atelier interactif en plénière — pour construire une compréhension partagée et un fonctionnement d'équipe plus fluide.

- **Séquence 1 – Cartographie de l'équipe (45 min)**
  - Visualisation des profils sur la grille Birkman (couleurs et symboles)
  - Tour de table des forces : chaque membre présente son style de Comportement Habituel
  - Identification de la "couleur" dominante de l'équipe (Ex: équipe orientée Action, Réflexion, Relation ou Organisation)
  - Prise de conscience des complémentarités et des zones de tension potentielles
- **Séquence 2 – Besoins vs Comportements : le cœur du réacteur (1h30)**
  - L'Iceberg Birkman : on juge les autres sur leurs comportements visibles, mais on se juge soi-même sur ses intentions
  - Analyse des écarts : exercices en binômes sur des situations réelles (Ex : comment mon besoin de directivité peut être mal interprété par un collègue ayant un besoin d'empathie ?
  - Sécurité Psychologique : comment satisfaire les besoins émotionnels de chacun pour maintenir l'engagement
  - Prise de conscience collective : la diversité des profils est une richesse, pas une source de friction
- **Séquence 3 – Prévention du stress & Plan d'action (1h30)**
  - Signaux d'alerte : apprendre à reconnaître les comportements sous stress chez ses collègues non comme de la mauvaise volonté, mais comme un besoin non satisfait
  - Charte de fonctionnement : co-construction de 3 à 5 règles d'or basées sur les profils présents (Ex : règles de réunion, formalisme des emails, gestion des délais)
  - Plan d'action individuel : chaque participant s'engage sur une action concrète pour mieux répondre aux besoins d'un collègue spécifique
  - Restitution et engagement collectif : lecture partagée de la charte et validation par l'équipe

# COHÉSION ET PERFORMANCE D'EQUIPE
## avec la méthode BIRKMAN | Page 2/2

**Durée:** 1h/personne (individuel) + ½ journée (collectif)
**Modalité :** débrief individuel en visio + ½ présentiel en collectif
**Tarif :** sur devis

**Public:** Équipe complète (Manager + Collaborateurs)
**Effectif :** a définir selon la taille de l'équipe
**Prérequis :** Questionnaire Birkman® complété en ligne avant la formation

## Objectifs :

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

- Développer la conscience de soi et comprendre l'impact de son style comportemental sur les autres
- Distinguer ce que l'on voit (Comportement) de ce que l'autre attend réellement (Besoins)
- Identifier les déclencheurs de stress individuels et collectifs pour prévenir les comportements improductifs
- Créer un langage commun et neutre pour désamorcer les conflits et valoriser la diversité

## Le truc en + :

Chaque participant repart avec son Rapport Birkman Signature® personnalisé, la Cartographie d'équipe et sa Charte de fonctionnement co-construite, des outils concrets à réutiliser au quotidien.




## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Rapport Birkman Signature® remis à chaque participant
- Cartographie d'équipe (Team Map) : visuel projeté positionnant tous les membres
- Exercices en binômes et mises en situation réelles
- Co-construction de la charte de fonctionnement d'équipe

## Accessibilité de la formation :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation - attestation de fin de formation remise au stagiaire
- Charte de fonctionnement co-construite, validée et remise à l'équipe
- Feuille d'émargement et attestation de formation délivrée

## Les spécialistes ESSOR :

Maggy **HENOCQUE URIER**
Coach certifiée Birkman®
contact@reussir2mains.com
Tel : 07 68 15 46 50

BIRKMAN

Save Contact

# LES FONDAMENTAUX DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

**Durée:** 1 jour (7 heures)

**Modalité :** Présentiel ou distanciel

**Tarif :** 2000€ la journée

**Public:** dirigeants d'entreprise, collaborateurs de services administratifs, commerciaux ou RH

**Effectif :** 6 à 10 participants

**Prérequis :** aucun pré-requis technique nécessaire

## Objectifs :

**À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :**

- Comprendre les concepts fondamentaux de l'IA et son histoire
- Identifier les familles et types d'IA (ML, Deep Learning, IA générative…)
- Connaître le cadre légal : IA Act, RGPD appliqué à l'IA
- Utiliser efficacement les outils d'IA via des techniques de prompting.

## Programme :

- **Comprendre l'IA**
  - Définition et histoire de l'IA
  - Les grandes familles d'IA : Machine Learning, Deep Learning, IA générative
  - Types de modèles et leur fonctionnement
  - Les grands acteurs et outils du marché (ChatGPT, Gemini, Copilot…)
  - Cas d'usage concrets par secteur d'activité

- **Cadre légal & Sécurité**
  - L'IA Act : principes, obligations et impacts pour les entreprises
  - RGPD appliqué à l'IA : données personnelles et traitement automatisé
  - Risques et bonnes pratiques éthiques
  - Responsabilités des utilisateurs et des organisations

- **Utiliser l'IA efficacement**
  - Introduction au prompting : principes de base
  - Structurer une requête claire et efficace
  - Techniques de formulation : contexte, rôle, format
  - Exercices pratiques sur des cas réels
  - Pièges à éviter et bonnes pratiques

**Le truc en plus :**

Chaque participant repart avec une fiche synthèse, une liste d'outils IA et une bibliothèque de prompts pour démarrer avec l'IA

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Apports théoriques et conceptuels
- Démonstrations en direct des outils IA
- Ateliers pratiques et mise en situation
- Guide apprenant remis aux participants
- Échanges et retours d'expérience

## Accessibilité de la formation :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation - attestation de fin de formation remise au stagiaire
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

## Les spécialistes ESSOR :

Maggy **HENOCQUE URIER**,
spécialisée en Intelligence Artificielle et transformation numérique

contact@reussir2mains.com
Tel : 07 68 15 46 50

Save Contact

# L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE DE A À Z :
## Fondamentaux, Prompting & Agents IA | Page 1/2

**Durée:** 3 jours (21 heures)

**Modalité :** présentiel ou distanciel

**Tarif :** à partir de 5400€

**Public:** dirigeants d'entreprise, collaborateurs de services administratifs, commerciaux ou RH

**Effectif :** 6 à 10 participants

**Prérequis :** notions de base en informatique, PC et internet, licence sur un outil IA est préférable

**Objectifs :**

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

- Comprendre l'IA, son histoire et son cadre légal (IA Act, RGPD)
- Utiliser les outils IA du quotidien avec méthode et efficacité
- Maîtriser le prompting, des bases aux techniques avancées
- Créer et configurer des agents IA personnalisés (GPTs, Gems, Projets Claude)
- Analyser un besoin métier et déployer une solution IA adaptée

**Programme :**

### Jour 1 : Comprendre l'IA & premiers pas avec le prompting

- **L'IA : définitions et histoire**
  - Qu'est-ce que l'IA ? Démystifier les idées reçues
  - Histoire et grandes étapes
  - Les familles d'IA : Machine Learning, Deep Learning, IA générative
  - Types de modèles : LLM, modèles de vision, audio, multimodal…
  - Les grands acteurs et outils du marché (ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot…)
  - Cas d'usage concrets par secteur d'activité

- **Cadre légal & Sécurité**
  - L'IA Act européen : niveaux de risque, obligations, impacts
  - RGPD appliqué à l'IA : données personnelles et traitement automatisé
  - Confidentialité des données dans les outils IA grand public
  - Risques de biais, hallucinations et désinformation
  - Bonnes pratiques éthiques pour une utilisation responsable

- **Initiation au Prompting:**
  - Pourquoi la qualité d'une question change tout
  - Les composantes d'un bon prompt et méthode de prompting
  - Exercices pratiques

### Jour 2 : Prompt Engineering : des bases aux techniques avancées

**Jour 2 : Prompt Engineering : des bases aux techniques avancées**

- **Techniques de prompting intermédiaires**
  - Affiner et itérer un prompt : méthode pas à pas
  - Prompting par rôle et persona
  - Structurer les sorties : listes, tableaux, JSON, Markdown
  - Gérer le contexte et la mémoire des conversations
  - Comparer les résultats selon les outils

- **Prompt Engineering avancé**
  - Techniques de prompting avancé (Chain-of-thought, Few-shot, reverse prompting,...etc)
  - Chaînage de prompts pour des tâches complexes
  - Créer sa bibliothèque de prompts pour gagner du temps
  - Ateliers sur des cas métiers réels des participants

# L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE DE A À Z :
## Fondamentaux, Prompting & Agents IA | Page 2/2

**Durée:** 3 jours (21 heures)

**Modalité :** présentiel ou distanciel

**Tarif :** à partir de 5400€

**Public:** dirigeants d'entreprise, collaborateurs de services administratifs, commerciaux ou RH

**Effectif :** 6 à 10 participants

**Prérequis :** notions de base en informatique, PC et internet, licence sur un outil IA est préférable

**Objectifs :**

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

- Comprendre l'IA, son histoire et son cadre légal (IA Act, RGPD)
- Utiliser les outils IA du quotidien avec méthode et efficacité
- Maîtriser le prompting, des bases aux techniques avancées
- Créer et configurer des agents IA personnalisés (GPTs, Gems, Projets Claude)
- Analyser un besoin métier et déployer une solution IA adaptée

**Programme :**

**Jour 3 – Agents IA personnalisés & Mise en œuvre métier**

- **Créer ses propres agents IA**
  - Qu'est-ce qu'un agent IA ? Différence avec un simple chatbot
  - Configuration des assistants IA GPTs, Gems, Projets
  - Personnalisation avancée et mémoire
  - Fonctionnalités avancées des outils d'IA
  - Cas pratiques : assistant de veille, rédacteur de contenu, conseiller client, gestion boite mail…
  - Bonnes pratiques et limites des agents no-code
- **Analyser un besoin & Déployer une solution IA**
  - Cadrer un problème métier avant de chercher une solution IA (méthode STEP, priorisation)
  - Les questions clés : ROI attendu, faisabilité, données disponibles
  - Cartographie des cas d'usage IA selon son activité
  - Choisir le bon outil selon le besoin (et éviter la sur-ingénierie)
  - Atelier fil rouge : chaque participant construit sa solution IA personnelle
  - Présentation, retour collectif et plan d'action individuel

**Le truc en plus :**

Chaque participant repart avec son agent IA personnel opérationnel, une bibliothèque de prompts prêts à l'emploi et son plan d'action pour intégrer l'IA dans son activité dès le lendemain.

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Démonstrations en direct des outils IA
- Ateliers pratiques (70% du temps de formation)
- Guide apprenant, bibliothèque de prompts et ressources remis aux participants

**Accessibilité de la formation :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation:**

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation - attestation de fin de formation remise au stagiaire
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

**Les spécialistes ESSOR :**

Maggy **HENOCQUE URIER**,
spécialisée en Intelligence Artificielle et transformation numérique

contact@reussir2mains.com
Tel : 07 68 15 46 50

# CONSTRUIRE UN ENTRETIEN ANNUEL LUDIQUE ET DYNAMIQUE

**Durée:** 7 heures une journée en groupe
+ une heure en individuel

**Modalité :** présentiel

**Tarif :** 1200€ par jour en intra entreprise groupe maxi 8 personnes
250€ par stagiaire en inter entreprise

**Public:** Manager, assistant RH, responsable RH, dirigeant
**Effectif :** 2 à 8 participants
**Prérequis :** Aucun. Un test de positionnement est effectué afin d'adapter le parcours pédagogique

## Objectifs :

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

- Comprendre les enjeux et l'utilité d'un entretien annuel structuré
- Préparer un entretien annuel
- Utiliser les outils et les techniques favorisant l'échange avec le collaborateur
- Adapter une posture d'écoute et communication constructive
- Co construire des objectifs professionnels

## Programme :

- **Objectif 1 : Les fondamentaux de l'entretien annuel:**
Les objectifs de l'entretien, les obligations légales, les erreurs fréquentes, les bonnes pratiques

- **Objectif 2: Préparer un entretien efficace:**
Anticiper les questions, structurer l'entretien, préparer les supports, respecter de l'objectif

- **Objectif 3: les outils ludiques pour dynamiser l'entretien:**
Découverte des outils, comprendre l'utilisation et les enjeux

- **Objectif 4: Conduire un entretien engageant:**
Techniques de questionnement, écoute active et constructive, posture du rôle

- **Objectif 5: Fixer les objectifs motivants:**
Définir les objectifs clairs et cohérents, co construction d'un plan d'actions, suivi des actions dans l'année

- **Objectif 6: Construire son entretien ludique en fonction de son entreprise:**
Création de la trame, utilisation des outils ludiques, concevoir le plan d'actions

## Le truc en plus :

Formation sur mesure en fonction des attentes des participants et de l'entreprise, fichiers PDF des outils ludiques, fiches pratiques, une heure de coaching en individuel avec chaque particopant à l'issue de la formation.

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Les apports théoriques sont proposés afin de permettre aux participants de comprendre les enjeux de l'entretien annuel
- Les participants sont invités à partager leurs pratiques, leurs difficultés, et leurs réussites afin de favoriser l'apprentissage collectif
- Des exercices, et jeux de rôle sont proposés tout au long de la formation
- Les supports de travail et jeux pédagogiques conçus par le formateur

## Accessibilité de la formation :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Test de positionnement en amont afin de définir les objectifs de chaque participant
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation - attestation de fin de formation remise au stagiaire
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

## Les spécialistes ESSOR :



**Audrey Caulier**
**realisetonchemin@gmail.com**
**06.07.24.09.24**

Formatrice depuis 2018, j'accompagne les professionnels dans le développement de leurs compétences avec une approche pédagogique participative et dynamique. Créative, disponible, bienveillante et à l'écoute, je veille à proposer un accompagnement adapté aux besoins de chacun, dans le respect de la discrétion et de la confidentialité.

# BIENTRAITANCE ET ÉTHIQUE PROFESSIONNELLE

**Durée:** 7 heures

**Modalité :** présentiel ou distanciel

**Tarif :** à définir

**Public:** Intervenants à domicile

**Effectif :** de 2 à 8 stagiaires

**Prérequis :** savoir communiquer en français

## Objectifs :

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

- Comprendre les notions de Bientraitance et de Maltraitance et les principes de l'éthique professionnelle
- Adopter une posture professionnelle éthique et bientraitante au quotidien
- Mettre en oeuvre des pratiques respectueuses des personnes accompagnées
- Savoir agir et réagir face à des situations de maltraitance.

## Programme :

- **Comprendre la bientraitance et la maltraitance**
  - Définitions de la bientraitance et de la maltraitance.
  - Les enjeux de la bientraitance dans l'accompagnement à domicile.
  - Les différents types de maltraitance.
- **Les principes et repères de la bientraitance**
  - Le cadre réglementaire et éthique :
  - Les piliers de la bientraitance :
- **Prévention des risques de maltraitance**
  - Identifier les signaux d'alerte et les facteurs de risque.
  - Comment agir? A qui en parler?
  - Le devoir d'alerte et de signalement.
- **L'éthique professionnelle dans l'aide à domicile**
  - Définition et principes de l'éthique professionnelle
  - Dilemmes éthiques courants au domicile
  - La posture professionnelle
- **Outils et bonnes pratiques pour la bientraitance**
  - Les attitudes et comportements à adopter: écoute active, observation, adaptation aux besoins, communication respectueuse.
  - Savoir dire non de manière professionnelle.

**Le truc en** **:**

Mise en place d'une formation qui prendra en compte les outils et procédures internes à la structure

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Le formateur alterne entre méthodes démonstrative, expositive et interrogative, active et participative.
- Pratique et illustration sur des cas concrets.

## Accessibilité de la formation :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation - attestation de fin de formation remise au stagiaire
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

## Les spécialistes ESSOR :

Isabelle FLIPON

# AUGMENTER SON IMPACT LORS D'UNE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

**Durée:** 7 heures

**Modalité :** présentiel ou distanciel

**Tarif :** 500€ HT Inter / Intra à définir

**Public:** tout public

**Effectif :** de 2 à 8 stagiaires

**Prérequis :** savoir communiquer en français

## Objectifs :

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

- Comprendre son trac
- Organiser ses prises de paroles
- Acquérir des outils et des méthodes
- Prendre la parole dans de bonnes conditions

## Programme :

- **Analyser sa posture**
  - Identifier les freins à la prise de parole
  - Gagner en savoir être
- **La préparation**
  - Organiser ses allocutions
  - Préparer sa voix
  - Gérer le trac
- **Analyser sa prise de parole**
  - Déterminer les axes d'amélioration
  - Améliorer ses prises de paroles

## Le truc en + :

Accompagnement individualisé d'une heure pour chaque participant sur une prise de parole devant un public

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Le formateur alterne entre méthodes démonstrative, expositive et interrogative, active et participative.
- Pratique et illustration sur des cas concrets.

## Accéssibilité personnes en situation de handicap :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation - attestation de fin de formation remise au stagiaire
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

## Les spécialistes ESSOR :

Anne-Sophie LEROY

Formatrice Commerce & Management
Consultante bilan de compétences

"On appartient à l'Humanité ! On aide à faire le monde chacun à son niveau parce que l'on donne et l'on reçoit en permanence ..."

# PROFESSIONNALISER SA DÉMARCHE COMMERCIALE DANS LE CADRE D'UNE VENTE DE SERVICE : LES FONDAMENTAUX

**Durée:** 3 jours

**Modalité :** présentiel

**Tarif :** 500€ HT par jour (Inter), Intra à définir

**Public:** Entrepreneurs

**Effectif :** de 2 à 6 stagiaires

**Prérequis :** Pas de prérequis

## Objectifs :

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

- Identifier les contours et la singularité de son activité et la confronter à son environnement professionnel
- Etablir un plan de prospection pertinent et mener des actions de prospections
- Réaliser un entretien de vente en utilisant les techniques et postures adaptées
- Entretenir le lien avec ses interlocuteurs et se démarquer

## Programme :

- **Mon activité de service dans son environnement :**
  - Le CQQCOQP appliqué à mon activité
  - L'identification de ma singularité et de mes valeurs professionnelles
  - La création d'un personae à convaincre
  - Confronter mon activité : PESTEL, SWOT et zone de chalandise
- **Les outils au service de la prospection client :**
  - Notions de bases et construction d'un ficher de qualification client
  - Postures et attitudes
  - La méthode CROC au service de ma prospection téléphonique
- **Les clefs de succès pour réaliser une vente de prestation de service :**
  - Appréhender mon interlocuteur
  - Les différentes étapes de l'entretien de vente
  - Création de son CAP pour convaincre et transformer l'essai
  - Fidéliser pour pérenniser son activité

**Le truc en + :**

Accompagnement individualisé d'une heure pour chaque participant à l'issue de la formation pour un travail affiné sur son activité

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Le formateur alterne entre méthodes démonstrative, expositive et interrogative, active et participative.
- Pratique et illustration sur des cas concrets.

## Accéssibilité personnes en situation de handicap :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation - attestation de fin de formation remise au stagiaire
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

## Les spécialistes ESSOR :

Anne-Sophie LEROY

Formatrice Commerce & Management
Consultante bilan de compétences

"On appartient à l'Humanité ! On aide à faire le monde chacun à son niveau parce que l'on donne et l'on reçoit en permanence ..."

# LES ENJEUX DE L'ÉGALITÉ FEMMES - HOMMES AU TRAVAIL

**Durée:** 7h

**Modalité :** présentiel

**Tarif :** à partir de 840€ HT en INTER ou INTRA

**Public:** salariés en situation de gestion de personnel, membres de CSE

**Effectif :** de 4 à 12 personnes

**Prérequis :** aucun prérequis nécessaire

**Objectifs :**

- Définir l'égalité professionnelle pour partager une culture commune
- Identifier le cadre légal relatif à l'égalité professionnelle
- Analyser les situations professionnelles vectrices de discrimination et d'inégalité
- Transmettre les outils pour la mise en place d'actions concrètes en entreprise

**Programme :**

- Introduction : égalité professionnelle et enjeux sociologiques

→ Définitions clés (égalité, discrimination, stéréotypes) et mécanismes des inégalités.

- L'illusion de l'égalité : chiffres et réalités

→ Analyse des données nationales (écarts salariaux, temps partiel, harcèlement) pour déconstruire les idées reçues.

- Cadre légal : droits, obligations et limites

→ Lois clés (Index Égalité, obligations des managers/CSE) et leurs applications pratiques.

- Repérer les discriminations au quotidien

→ Études de cas concrets (rémunération, promotion, harcèlement) et outils d'analyse.

- Agir en entreprise : leviers et bonnes pratiques

→ Actions réalistes pour les managers et CSE (sensibilisation, processus RH, signalement).

- Bilan et ressources

→ Synthèse des acquis + fiches outils et contacts utiles.

**Le truc en + :**

Une approche ancrée dans les sciences humaines et sociales : une analyse des enjeux, sans jugement, pour outiller les équipes en fonction de leurs besoins.

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Pédagogie active et participative
- Construction collective des savoirs
- Outils visuels et interactifs → Supports variés
- Approche ancrée dans les sciences sociales

**Accéssibilité personnes en situation de handicap :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation:**

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

**Les spécialistes ESSOR :**

Clément SORIAT
Hélène GOASGUEN

# PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES AU TRAVAIL (VSST)

**Durée:** 7h

**Modalité :** présentiel

**Tarif :** à partir de 840€ HT en INTER ou INTRA

**Public:** salariés du privé ou public, membres de CSE

**Effectif :** de 4 à 12 personnes

**Prérequis :** aucun prérequis nécessaire

**Objectifs :**

- Définir et identifier les violences sexistes et sexuelles au travail
- Identifier le cadre légal et les sanctions encourues
- Savoir comment réagir à la survenance d'événements pouvant relever de la VSST
- Connaître les obligations légales de l'employeur

**Programme :**

- Introduction : chiffres et notions clés

→ définitions, présentations des enquêtes nationale sur le sujet

- Caractériser les VSS

→ cadre légal de l'outrage sexiste, l'agissement sexiste, le harcèlement sexuel, l'agression sexuelle et le viol

- Approche sociologique

→ continuum des violences et contrôle coercitif

- Repérer et accompagner

→ les stratégies de l'agresseur, l'écoute de la parole de la victime, les ressources clés

- Les obligations de l'employeur

→ prévention primaire et secondaire

- Bilan et ressources

→ Synthèse des acquis + fiches outils et contacts utiles.

**Le truc en + :**

Une approche ancrée dans les sciences humaines et sociales : une analyse des enjeux, sans jugement, pour outiller les équipes en fonction de leurs besoins.

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Pédagogie active
- Supports visuels et interactifs
- Apports théoriques

**Accéssibilité personnes en situation de handicap :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation:**

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

**Les spécialistes ESSOR :**

Hélène GOASGUEN
Clément SORIAT

# MESURER ET LUTTER CONTRE LES DISCRIMINATIONS DANS SON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

**Durée:** 14h

**Modalité :** présentiel et/ou distanciel

**Tarif :** à partir de 1260€ HT en INTER ou INTRA

**Public:** salariés du privé ou public en situation de gestion de personnel. Dirigeants de structure, membres de CSE

**Effectif :** de 2 à 12 personnes

**Prérequis :** aucun prérequis nécessaire

**Objectifs :**

- Définir les discriminations (cadre légal et approche sociologique)
- Identifier les discriminations dans son entreprise grâce à des outils d'auto-diagnostic
- Partager les résultats des auto-diagnostics et co-construire un plan d'action
- S'approprier des outils et bonnes pratiques pour lutter contre les discriminations

**Programme :**

- **Jour 1: Comprendre et diagnostiquer l'ensemble des discriminations**
  - Le cadre légal de la lutte contre les discriminations
  - Une approche sociologique : les discriminations systémiques
  - Les indicateurs clés : écarts de salaire, répartition des postes, accès à la formation, accès aux promotions interne
  - Baromètre des discriminations dans mon entreprise
  - Analyser mes process RH (recrutement, évaluation, sanction)
  - Mener des entretiens spécifiques sur les discriminations

*A l'issue de cette journée, les stagiaires ont adapté les outils proposés à leur environnement professionnel. Ils profiteront de l'intersession pour tester ces outils en entreprise*

- **Jour 2 : Partager, analyser, agir**
  - Retour sur les auto-diagnostics
  - En fonction des besoins, compléments de formation : biais inconscients, mécanismes de signalisation, focus sur certaines discriminations
  - Co-construire un plan d'action contre les discriminations : formation en interne (managers, CSE, salariés), révision des process RH (grilles de salaire, critères de recrutement), référents égalité/diversité, campagne de sensibilisation

**Le truc en + :** **Une approche ancrée dans les sciences humaines et sociales : une analyse des enjeux, sans jugement, pour outiller les équipes en fonction de leurs besoins.**

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Pédagogie active et participative
- Construction collective des savoirs
- Outils visuels et interactifs → Supports variés
- Approche ancrée dans les sciences sociales

**Accéssibilité personnes en situation de handicap :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation:**

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

**Les spécialistes ESSOR :**

Clément SORIAT
Hélène GOASGUEN

# S'APPROPRIER LINKEDIN

## POUR OPTIMISER SON PROFIL ET GAGNER EN IMPACT/VISIBILITÉ…

**Durée :** 7h

**Modalité :** distance ou présentiel

**Tarif :** 850€ (Groupe 4 personnes + 150€ par personne complémentaire) - Inter / Intra 350€ / personne individuelle

**Public :** tout le monde.

**Effectif :** 4 à 10 personnes

**Prérequis :** Savoir utiliser l'outil informatique

## OBJECTIFS :

- Connaître les fondamentaux de Linkedin
- Rendre son profil plus impactant visuellement
- Acquérir les techniques de recherche de contacts et de mise en relation
- Savoir interagir pour gagner en visibilité
- Suivre ses statistiques

## PROGRAMME :

**Personal Branding & Linkedin**
Comprendre le marketing de soi
La e-reputation
Us et coutumes sur Linkedin

**Développer son réseau**
Recherche de profils / filtres
Mise en relation
Visibilité & Interactions

**Optimiser son profil**
Paramétrage / Clés de lecture
Eléments visuels (photo, bannière)
Eléments textuels (titre, bio)
Expériences & Formations
Compétences & Recommandations

**Créer des posts impactants**
Accroche et contenu
Le bon usage de @ et #
Visuel : emoji, photo, video…
Statistiques (SSI, indicateurs...)
Les interactions sous les posts

**Le truc en + :**

Une approche très pragmatique avec amélioration du profil de chacun pendant la formation et exercices pratiques d'usage de Linkedin.
Interactivité au sein du groupe pour un partage des bonnes pratiques
Une relecture avisée de chaque profil avec des conseils personnalisés

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Interactivité
- Apports théoriques
- Mises en situation
- Études de cas
- Débriefings

## Accessibilité personnes en situation de handicap :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation
- Évaluation des acquis par l'évolution des profils et des ateliers pratiques

## La spécialiste ESSOR :

**Valérie Patry**
Consultante et Formatrice
Communication 360 | Linkedin | Canva

# CANVA

## POUR CRÉER DES SUPPORTS DE COMMUNICATION IMPACTANTS

**Durée :** 7h

**Modalité :** distance ou présentiel

**Tarif :** 850€ (Groupe 4 personnes + 150€ par personne complémentaire) - Inter / Intra 350€ / personne individuelle

**Public :** tout le monde.

**Effectif :** 4 à 10 personnes

**Prérequis :** Savoir utiliser l'outil informatique

## OBJECTIFS :

- Devenir autonome dans sa communication visuelle
- Respecter sa charte graphique
- Comprendre les bases d'une création
- Structurer sa mise en page
- Concevoir un premier support de communication

## PROGRAMME :

**Identité de marque & CANVA**
Intention de communication
Logo & charte graphique
Couleurs, typographies, pictogrammes
Plateforme de marque

**Comprendre Canva**
Présentation de l'interface
Création d'un compte
Panorama des créations disponibles
Différence entre pro et gratuit
L'espace de travail

**Concevoir son support**
Création de design à partir de zéro / d'un fichier
Structuration de l'information selon le document
Règles graphiques
Conception d'une carte de visite
Et/ou création d'une bannière
Et/ou visuel de post réseaux sociaux

**Fonctionnalités et outils**
Fonctions universelles (position, lien, verrouiller, dupliquer, transparence)
Outils de mise en page
Insérer un QR code
Modifier une photo / vidéo

**Exports fichiers selon les usages (print/web)**

**LE TRUC EN + :**

Une approche très pragmatique avec création live d'un support de communication pendant la formation et exercices pratiques.
Interactivité au sein du groupe pour un partage des bonnes pratiques
Une relecture avisée des créations avec des conseils personnalisés

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Interactivité
- Apports théoriques
- Mises en situation
- Démonstration visuelle
- Débriefings

## Accessibilité personnes en situation de handicap :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation :

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation
- Évaluation des acquis par les créations vuelles réalisées

## La spécialiste ESSOR :

**Valérie Patry**
Consultante et Formatrice
Communication 360 | Linkedin | Canva

# GESTION DU STRESS

## DES CLÉS POUR UNE VÉRITABLE SÉRÉNITÉ AU QUOTIDIEN

ESSOR Coopérative d'entrepreneurs

**Durée :** De 7 à 14 H + 2 entretiens individuels d'une demi-heure

**Modalité :** présentiel ou distanciel

**Tarif :** 1000 € / jour ou 1700€/ 2 jours

**Public :** Tout public

**Effectif :** 4 à 8 personnes

**Prérequis :** Aucun

**Objectifs :**

- **Comprendre les mécanismes et les conséquences du stress**
- **Identifier les signaux et les différents facteurs déclencheurs et de renforcement**
- **Développer des stratégies adaptées**
- **Elaborer un plan d'action individuel**

**Programme :**

- **Comprendre le stress**

→ Définition du stress
→ Définition des mécanismes du stress
→ Les conséquences physique et psychologique individuelles
→ Les conséquences au sein d'un collectif

- **Identifier les signaux et les différents facteurs déclencheurs et de renforcement.**

→ Signaux forts et signaux faibles
→ Stress professionnel : environnement de travail, objectifs de performance...
→ Stress personnel : charge mentale, rythme de vie, accident de vie...
→ Définition des facteurs déclencheurs et de renforcement : interne et externe

- **Développer des stratégies adaptées**

→ Exploration des approches actuelles : physiologiques, émotionnelles, cognitives et organisationnelles...

- **Elaborer un plan d'action individuel**

→ Auto-diagnostic
→ Liste des axes à privilégier
→ Sélection d'actions à mettre en place sur le court terme et long terme.

**Le truc en + :** Suivi du plan d'action pour chaque participant à 1 mois et 6 mois, sous forme d'un entretien individuel d'une demi-heure.
Formatrice et secouriste en santé mentale.

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Apports théoriques
- Retours d'expérience
- Études de cas
- Mises en situation
- Débriefings
- Utilisation d'outils personnalisés

**Accessibilité personnes en situation de handicap :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation:**

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

**Les spécialistes ESSOR :**

En co-animation :
Adélaïde BARABAS
tél : 06 31 25 35 54
abarabas.formation@gmail.com
et
Sabina IDASIAK - Reliance et Sens
tél : 06 32 08 36 04
sabina.idasiak@reliance-et-sens.fr

# FORMATION DE PREMIER SECOURS EN SANTÉ MENTALE

ESSOR Coopérative d'entrepreneurs

**Durée:** 14h sur 2 jours

**Modalité :** présentiel

**Tarif :** Sur demande

**Public:** Tout le monde

**Effectif :** 8 personnes minimum

**Prérequis :** Avoir plus de 18 ans

**Objectifs :**

- **Acquérir des connaissances concernant les troubles de la santé mentale**
- **Reconnaître et appréhender les différents types de crise en santé mentale**
- **Renforcer ses compétences relationnelles : écoute sans jugement, rassurer et informer**

**Programme :**

- **Introduction à la santé mentale et aux interventions en temps de crise.**
  → Définition de la santé mentale et apprentissage de la méthode PSSM
- **La dépression**
  → définition et plan d'action spécifique
- **Les troubles anxieux.**
  → définition et plan d'action avec des études de cas
- **Les troubles psychotiques**
  → définition et plan d'action avec mise en situation sur la schizophrénie
- **Utilisation de substance (alcool, drogue...)**
  → définition et plan d'action en cas de crise avec études de cas
- **Bilan des deux jours et débriefing**

**Le truc en +** Attestation de secourisme, traitement administratif

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Mises en situation
- Études de cas
- Jeux de rôles
- Débriefings
- Apports théoriques et pratiques

**Accéssibilité personnes en situation de handicap :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation:**

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

**Les spécialistes ESSOR :**

**Adélaïde BARABAS**
**abarabas.formation@gmail.com**
**06.31.25.35.54**

**Formatrice accréditée**
Premiers Secours en Santé Mentale

# RÉDIGER POUR ÊTRE COMPRIS- AMÉLIORATION DES ÉCRITS PROS

ESSOR Coopérative d'entrepreneurs

**Durée:** 14 heures ( ½ journées ou journées complètes)

**Modalité :** présentiel

**Tarif :** 1 190 € + frais de déplacements

**Public:** éducateurs (protection de l'enfance)
**Effectif :** 5 à 8 stagiaires
**Prérequis :** savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Objectif :**

Maîtriser les techniques de la communication écrite professionnelle appliquées aux écrits de la protection de l'enfance

**Programme :**

- Intégrer les enjeux de l'écrit professionnel
- Rédiger pour informer
- Rédiger un texte clair
- Structurer son écrit
- Employer le mot juste pour être précis
- Evaluer son écrit
- En option : déjouer les principaux pièges de l'orthographe (+ 3 heures)

**Le truc en + :**

le support pédagogique et les exercices sont construits à partir d'écrits professionnels (retravaillés et anonymisés) du secteur de la protection de l'enfance.

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Alternance entre méthodes démonstrative, interrogative, active et participative
- Support pédagogique numérisé partagé
- Utilisation d'écrits professionnels pour réécriture

**Accéssibilité personnes en situation de handicap :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation:**

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation
- Évaluations formatives et sommative

**Les spécialistes ESSOR :**

Corinne Fourcin

à la ligne FORMATION
Mieux communiquer en français, mieux s'informer.

# DÉVELOPPER UNE POSTURE BIENTRAITANTE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

ESSOR Coopérative d'entrepreneurs

**Durée:** 7h

**Modalité :** distance ou présentiel

**Tarif :** 850€
**Option :** Analyse de pratique à 400 € HT 2h30

**Public:** tout le monde.
**Effectif :** 8 à 12 participants
**Prérequis :** Professionnels en contact avec du public

## Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'/de:

- Comprendre les principes fondamentaux de la bientraitance et leurs implications dans le cadre professionnel.
- Identifier les leviers et obstacles à une posture bientraitante.
- Prendre du recul sur sa pratique à travers une démarche réflexive et collective.
- Mettre en œuvre des actions concrètes favorisant un climat de travail serein et respectueux.

## Programme :

**Matin : Formation et mise en pratique**

- Introduction : attentes, représentations, différence bienveillance / bientraitance / complaisance
- Leviers et obstacles : facteurs individuels (valeurs, émotions, stress, posture), facteurs organisationnels, échanges et cas concrets
- Posture professionnelle bienveillante
- Communication non-violente : écoute active, reformulation, désamorcer conflits, accueillir émotions
- Synthèse et outils : création de fiches : 10 repères de la bientraitance, grille d'auto-évaluation

**Après-midi : Analyse de pratique professionnelle (APP)**

- Cadre et règles : confidentialité, non jugement, écoute active
- Analyse collective de situations vécues
- Méthode : description, ressenti, analyse, leviers et actions
- Repérage des comportements bientraitants et pistes d'amélioration
- Synthèse réflexive : tour de table, ce que je retiens et ce que je vais faire évoluer

**Option – Renforcement par l'analyse de pratique (2h30)**

Objectif : renforcer l'ancrage des apprentissages, identifier les bonnes pratiques et suivre leur mise en œuvre
Animation selon la même méthode structurée : partage, analyse, leviers d'action, plan individuel

**Le truc en + :**

- **Alternance théorie et pratique** avec mises en situation et plan d'action individuel.
- **Formateur coach expérimenté**, accompagnement personnalisé.
- Option **accompagnement prolongé** : analyse de pratique sur situations réelles pour **ancrer les compétences** et **renforcer la posture** professionnelle.

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Pédagogie active et participative
- Mises en situation et jeux de rôle
- Études de cas et échanges d'expérience
- Supports pédagogiques et documents fournis

## Accéssibilité personnes en situation de handicap :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

## Les spécialistes ESSOR :



Billitis GARNIER
CO-FONDATRICE | CONSULTANTE | COACH

MB CONSULTING
FORMATIONS | BILAN DE COMPÉTENCES | COACHING
07 45 08 31 36
mbconsulting-formations.com
billitis@consulting-formations.com

# PREVENTION DU RISQUE ROUTIER PROFESSIONNEL

**Durée:** 7h ou demi journée

**Modalité :** présentiel ou à distance

**Tarif :** selon prestation

**Public:** Tout conducteur

**Effectif :** à partir de 1 participant

**Prérequis :** titulaire du permis B

**Objectifs :**

- Savoir limiter son exposition au risque d'accident de la circulation,
- Maitriser des savoirs et savoir-faire et savoir être nécessaires à l'adoption d'une conduite responsable lors de déplacements professionnels.
- Connaitre le comportement en cas d'accident,

**Programme :**

- Théorie:
  - les grands chiffres
  - le risque routier au travail
  - accidentologie
  - les facteurs de risque ( vitesse, alcool, téléphone…)
  - l'état du véhicule
  - le comportement en cas d'accident
- Pratique:
  - installation au poste de conduite
  - exploration visuelle de l'environnement de conduite
  - placement sur la chaussée
  - manœuvres et stationnement
- Debriefing de la phase pratique en salle

**Le truc en + :**

Utilisation de dashcam
Intégration des nouvelles technologies de l'automobile

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Mises en situation
- Études de cas
- Ludo pédagogie
- Quizz
- Débriefings
- Apports théoriques

**Accéssibilité personnes en situation de handicap :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation:**

- Test de positionnement
- Évaluation des acquis.

**Le spécialiste ESSOR :**

**Remy BRUTEL**
Formateur en sécurité routière

**0675043331**
**remy.brutel@gmail.com**

# PRATIQUER L'ÉCO-CONDUITE

**Durée:** 7h ou demi journée

**Modalité :** présentiel ou à distance

**Tarif :** selon prestation

**Public:** Tout conducteur

**Effectif :** à partir de 3 participants

**Prérequis :** titulaire du permis B

**Objectifs :**

- Maitriser les savoirs, savoir-faire et savoir être nécessaires à l'adoption d'une conduite éco-responsable lors de ses déplacements professionnels.

**Programme :**

- Théorie:
  les enjeux de l'éco-conduite
  les comportements éco-responsables
  les principes de l'éco-conduite
  comment pratiquer l'éco-conduite
  le choix de la mobilité
- Pratique:
  1er audit de conduite avec mesure du logiciel dédié
  analyse des données recueillies
  mise en pratique des principes d'éco-conduite
  2e audit de conduite avec mesure du logiciel dédié
  comparaison des deux parcours
- Bilan et clôture de la formation

**Le truc en + :**

Utilisation d'un logiciel de mesure dédié à l'éco-conduite
Intégration des nouvelles technologies de l'automobile

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Mises en situation
- Études de cas
- Ludo pédagogie
- Quizz
- Débriefings
- Apports théoriques

**Accéssibilité personnes en situation de handicap :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation:**

- Test de positionnement
- Évaluation des acquis.

**Le spécialiste ESSOR :**

**Remy BRUTEL**
**Formateur en sécurité routière**
**0675043331**
**remy.brutel@gmail.com**

# DÉVELOPPER SA POSTURE PROFESSIONNELLE

ESSOR Coopérative d'entrepreneurs

**Durée:** 7h

**Modalité :** distance ou présentiel

**Tarif :** 850€
**Option :** Analyse de pratique à 400 € HT 2h30

**Public:** tout le monde.
**Effectif :** 8 à 12 participants
**Prérequis :** Professionnels en contact avec du public

## Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'/de:

- Renforcer sa posture professionnelle dans l'accueil et l'accompagnement du public ;
- Adapter sa communication et son attitude pour instaurer la confiance et la relation positive ;
- Ajuster ses pratiques en cohérence avec son rôle, ses valeurs et le cadre de son institution.

## Programme :

**Matin – Théorie et concepts**

- Comprendre la posture professionnelle (définition et importance, rôle et responsabilités, valeurs et cadre institutionnel, freins et leviers dans la relation d'accueil, auto-analyse de sa posture)
- Communiquer efficacement (communication verbale, paraverbale et non verbale, écoute active, reformulation, empathie, adaptation selon le profil du public, mises en situation et retours collectifs)

**Après-midi – Pratique et mise en application**

- Gérer les situations difficiles (identifier les situations à risque, maintenir sa posture, adapter langage et comportements, jeux de rôle et feedback)
- Plan d'action individuel (mises en situation consolidées, élaboration du plan d'action pour appliquer les compétences, échanges et feedback personnalisé)

**Option – Renforcement par l'analyse de pratique (2h30)**

Analyse de situations réelles rencontrées par les participants
Identification des bonnes pratiques et axes d'amélioration
Exercices collectifs pour consolider durablement la posture professionnelle
Échanges et feedback personnalisés du formateur

**Le truc en plus :**

- **Alternance théorie et pratique** avec mises en situation et plan d'action individuel.
- **Formateur coach expérimenté**, accompagnement personnalisé.
- Option **accompagnement prolongé** : analyse de pratique sur situations réelles pour **ancrer les compétences** et **renforcer la posture** professionnelle.

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Pédagogie active et participative
- Mises en situation et jeux de rôle
- Études de cas et échanges d'expérience
- Supports pédagogiques et documents fournis

## Accéssibilité personnes en situation de handicap :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

## Les spécialistes ESSOR :



Billitis GARNIER
CO-FONDATRICE | CONSULTANTE | COACH

MB CONSULTING
FORMATIONS | BILAN DE COMPÉTENCES | COACHING
07 45 08 31 36
mbconsulting-formations.com
billitis@consulting-formations.com

# RÉUSSIR SES 1ERS PAS DE MANAGER : LES ESSENTIELS DU MANAGEMENT

**Durée:** 2.5 jours

**Modalité :** distantiel, présentiel ou hybride

**Tarif :** 890 € HT par stagiaire
**Option :** Analyse de pratique à 110€ HT 2h30

**Public:** manager nouvellement en poste
**Effectif :** 8 à 12 participants
**Prérequis :** aucun

**Objectifs :**

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de/d':

- Identifier son rôle de manager au sein de l'équipe et de l'organisme.
- Connaître et appliquer différents styles de management selon les situations et les collaborateurs.
- Définir des objectifs collectifs et individuels et suivre les indicateurs de performance.
- Animer et accompagner l'équipe (réunions, entretiens, feedback, changements) avec une communication adaptée.
- Gérer les situations difficiles tout en organisant et pilotant l'activité de manière structurée.

**Programme :**

**Jour 1 – Prendre sa place de manager:**

- Missions et responsabilités du manager.
- Styles de management et impacts sur l'équipe.
- Posture assertive et légitime.

**Exemples / Activités :** Autodiagnostic du style de management, cas pratiques de recadrage ou communication difficile, échanges sur expériences personnelles.

**Jour 2 – Organiser et animer son équipe**

- Définir objectifs collectifs et individuels, suivre les indicateurs.
- Organisation, priorisation et suivi opérationnel.
- Conduite de réunions, entretiens et feedback.

**Exemples / Activités :** atelier plan d'action pour l'équipe. jeux de rôle sur entretien et réunion, partage de situations réelles.

**Demi-journée – Co-développement / Retour d'expérience**

Objectifs : Consolider les acquis et partager les bonnes pratiques.

- Analyse des situations vécues après la formation.
- Co-développement et apports collectifs.

**Le truc en plus :**

- Form'Action : chaque participant expérimente ses propres situations et repart avec des apports concrets. Les formateurs adaptent les exemples pour rendre l'apprentissage vivant.
- Micro-feedback entre pairs : retour constructif et co-développement.
- Option **accompagnement prolongé** : analyse de pratique sur situations réelles pour **ancrer les compétences** et **renforcer la posture** professionnelle.

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Pédagogie active et participative
- Mises en situation et jeux de rôle
- Études de cas et échanges d'expérience
- Supports pédagogiques et documents fournis

**Accéssibilité personnes en situation de handicap :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Evaluation:**

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation
- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques

**Les spécialistes ESSOR :**

# SE PROFESSIONNALISER EN ANGLAIS

**Durée:** à partir de 20h

**Modalité :** présentiel ou distanciel

**Tarif :** à définir

**Public:** salariés d'entreprises

**Effectif :** à partir de 1 stagiaire

**Prérequis :** validation de niveau préalable

## Objectifs :

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

- Communiquer efficacement avec des contacts étrangers
- Promouvoir ses produits et services en France et à l'international
- Maîtriser les expressions courantes à son poste
- Valoriser ses compétences et celles de ses collaborateurs

## Programme :

- **Communiquer efficacement avec des professionnels étrangers**
  - Adaptation interculturelle
  - Réunions à distance
  - Présentations collectives
  - Projets et plans d'actions
- **Promotion de produits et services**
  - Tendances & comportements
  - Stratégies commerciales & marketing
- **Anglais professionnel spécifique**
  - Vocabulaire dédié
  - Expressions techniques
- **Communication orale**
  - Présentation professionnelle « Elevator pitch »
  - Négociation
  - Afterwork / business lunch
  - Consignes & conseils
  - Débats, échanges d'opinions
  - Valorisation des compétences
  - Forces & réussites acquises
- **Communication écrite**
  - Échanges d'emails
  - Supports commerciaux

## Le truc en + :

Formation sur mesure motivante & interactive.
Théorie en contexte & pratique sur site.
Jeux de rôles authentiques pour une meilleure fixation des apprentissages.

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Mises en situation
- Jeux de rôles
- Débriefings
- Apports théoriques (Supports dématérialisés & conseils guidés pour le travail en autonomie complémentaire entre les cours)

## Accessibilité de la formation :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Evaluation:

- Une évaluation diagnostique individuelle permet un positionnement de niveau au démarrage de la formation.
- La validation des acquis se fait via des exercices écrits, oraux , quizz...
- Une évaluation finale validera les progrès.

## Les spécialistes ESSOR :

**Sandrine MAJKRZAK**

Formatrice professionnelle en anglais depuis plus de 20 ans, accompagnant les professionnels. et les apprentis en écoles supérieures (commerce, marketing, tourisme, restauration, RH...)