

# Savoir de base - Niveau 1

## OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
8 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
10 séances de 2h  
Soit 20 h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de  
2100 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

- **Acquérir les bases de la lecture, de l'écriture et du calcul**
- **S'exprimer avec le vocabulaire adéquat dans les situations simples de la vie quotidienne**
- **Apprendre à écouter une consigne et l'appliquer**

## PROGRAMME

### FRANÇAIS

- Connaître les graphies de base :
- Savoir tracer des lettres (reconnaître les lettres de l'alphabet)
- Écrire sur une ligne
- Apprendre à lire son nom et son prénom

### CALCUL

- Compter, dénombrer
- Utiliser les relations d'ordre (avant, après, croissant, décroissant...)
- Revoir le calcul de monnaie (préparer et rendre sa monnaie)
- Activités ludiques pour le repérage dans l'espace

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives
- Apports de connaissances théoriques
- Exercices pratiques
- Échanges et débats
- Supports de travail en fonction des besoins des stagiaires et de son lieu de travail

## Savoir de base - Niveau 2

### OBJECTIFS

- **Perfectionner ses connaissances en français et en calcul**

#### PROGRAMME

##### FRANÇAIS

- Apprendre à écrire des mots et à construire des phrases courtes (adresse, compléter un formulaire simple, laisser une consigne...)
- Lire et comprendre des phrases et textes simples
- Consolider son orthographe et grammaire d'usage (études des temps simples, accord sujet verbe)
- Enrichir son vocabulaire

##### CALCUL

- Revoir la numération et l'écriture des chiffres et des nombres
- Revoir les notions élémentaires de calcul arithmétique
- Comprendre et résoudre des problèmes simples (évaluer et calculer un temps de déplacement...)

##### SE SITUER DANS L'ESPACE ET DANS LE TEMPS

- Se situer dans l'espace (lecture de plans et cartes...)
- Améliorer son raisonnement logique
- Se situer dans le temps (heure, date, calendrier, grille d'horaire...)

#### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives
- Apports de connaissances théoriques
- Exercices pratiques
- Échanges et débats
- Supports de travail en fonction des besoins des stagiaires et de son lieu de travail

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
5 à 8 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
10 séances de 2h  
Soit 20 h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF INTER-ÉTABLISSEMENTS**  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de  
2100 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

## Savoir de base - Niveau 3

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
5 à 8 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
10 séances de 2 h  
Soit 20 h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de  
2100 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

- **Perfectionner ses connaissances en français et en calcul**
- **Approfondir ses techniques de raisonnement**

### PROGRAMME

#### FRANÇAIS

- Écrire sans faire de faute (orthographe, grammaire)
- Réviser la conjugaison-étude des temps, accord sujet/verbe
- Apprendre à construire des phrases complexes
- Elaborer un répertoire de vocabulaire (lecture et explication de textes lus dans la presse, des revues...)
- Produire des textes courts (rédaction d'un courrier, transmission d'une consigne...)

#### CALCUL

- Revoir les notions élémentaires de calcul arithmétique des 4 opérations
- Comprendre et résoudre des problèmes complexes (savoir expliquer son raisonnement)
- Comprendre les unités de mesure
- Calculer les pourcentages

#### SE SITUER DANS L'ESPACE ET DANS LE TEMPS

- Développer son raisonnement à partir d'exercices de logique (évaluer un temps de déplacement...)
- Apprendre à mesurer le temps (révision de l'heure et mesures des durées...)

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives
- Apports de connaissances théoriques
- Exercices pratiques
- Échanges et débats
- Supports de travail en fonction des besoins des stagiaires et de son lieu de travail

## Autonomie dans la gestion de son logement

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
5 à 10 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3h  
Soit 6h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
**INTER-ÉTABLISSEMENTS**  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de 630€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

- **Acquérir l'autonomie nécessaire dans l'organisation de son logement**

### PROGRAMME

- Savoir entretenir son logement (gestion et utilisation des produits d'entretien)
- Aménager son intérieur en respectant les mesures d'hygiène
- Connaître les gestes simples afin de maîtriser sa consommation d'énergie

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives – Échanges et débats
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges à partir de l'expérience des participants
- Remise d'un livret en fin de formation

# VIE SOCIALE

Signature d'une  
convention

## Organiser son temps libre

### OBJECTIFS

- **Permettre au stagiaire d'être acteur de son temps libre**

### PROGRAMME

- Définir la notion de temps libre (sur une journée, une semaine, une année...)
- Lister les centres d'intérêt de chacun et les classer par thèmes
- Comprendre les démarches à effectuer, apprendre à s'informer, chercher de l'information (comment, quand, où...)
- Organiser son temps libre chez soi
- Budgéter son temps libre
- Élaborer un livret individuel

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives
- Remise d'un livret en fin de formation

#### PUBLIC CONCERNÉ

Travailleur en situation de handicap

#### PRÉ-REQUIS

Aucun

#### MODALITÉ D'ACCUEIL

5 à 10 personnes

#### DURÉE

Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé

2 séances de 3h

Soit 6h

#### LIEU

Sur site

#### DATES

Sessions de formation en fonction de vos besoins

#### CONTACT

Anne-Laure FRAUD

01 49 91 90 76

#### TARIF

INTER-ÉTABLISSEMENTS

A 20€/heure/stagiaire

ET TARIF GROUPE

A partir de 630€

#### DURÉE D'ACCÈS

Toute l'année

MODALITE D'INSCRIPTION

# VIE SOCIALE

Signature d'une  
convention

## Préparation à la retraite

*L'entrée en retraite plutôt que le départ en retraite !*

Accompagnement collectif

### OBJECTIFS

- **Savoir anticiper une vie « non-professionnelle »**
- **Appréhender sereinement un changement de vie et s'y préparer**

### PROGRAMME

#### POINT SUR LA RETRAITE

- Comprendre ce qu'est la retraite – Définition et statut juridique
- Informations administratives
- Échange autour de la représentation de chacun

#### SE PRÉPARER AU STATUT DE RETRAITÉ

- Travail sur un projet individuel (chaque stagiaire pourra réfléchir à son projet en fonction de son lieu d'habitation, ses envies, son potentiel)

#### LE RETRAITÉ ET SA SANTÉ

- Comment prendre soin de son corps (ce qui change dans l'organisme)
- Préserver l'hygiène et l'équilibre de vie (alimentation, activités...)

### ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Nous proposons également un accompagnement individuel. L'objectif est de construire un « livret de vie active en retraite ». En fonction du profil du stagiaire, de ses envies et de son environnement personnel, familial, médical, géographique... nous élaborons avec lui un projet personnalisé.

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleurs en situation de handicap proche de la retraite

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
7 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
4 séances de 3h  
Soit 12h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF INTER-ÉTABLISSEMENTS**  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de 1260€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**



# VIE SOCIALE

Signature d'une  
convention

## Gestion du budget

### OBJECTIFS

- **Acquérir l'autonomie nécessaire pour maîtriser son budget et en mesurer les enjeux**

### PROGRAMME

- Comprendre pourquoi et comment tenir un budget
- Élaborer un budget personnel (travailler les notions de débit/crédit et prévisionnel)
- Travailler les notions de compte bancaire/argent de poche et les modes de paiement
- Comprendre pourquoi et comment épargner (conseils pratiques pour limiter les dépenses)

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques et exercices d'application
- Remise d'un livret en fin de formation

#### PUBLIC CONCERNÉ

Travailleur en situation de handicap

#### PRÉ-REQUIS

Aucun

#### MODALITÉ D'ACCUEIL

5 à 8 personnes

#### DURÉE

Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3h  
Soit 6h

#### LIEU

Sur site

#### DATES

Sessions de formation en fonction de vos besoins

#### CONTACT

Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

#### TARIF

#### INTER-ÉTABLISSEMENTS

A 20€/heure/stagiaire

#### ET TARIF GROUPE

A partir de 630€

#### DURÉE D'ACCÈS

Toute l'année

#### MODALITE D'INSCRIPTION

Signature d'une convention



## Être sous tutelle

Protection judiciaire, droits et devoirs de chacun

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
5 à 8 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
1 séance de 3h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF INTER-ÉTABLISSEMENTS ET TARIF GROUPE**  
A 20€/heure/stagiaire  
A partir de 315€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

- **Rendre accessible aux stagiaires le fonctionnement des différentes mesures de protection juridique**
- **Apporter des réponses sur les droits et devoirs de chacun**

### PROGRAMME

- Expliquer l'intérêt d'une protection judiciaire
- Définir les différentes mesures de protection et leur mise en place
- Déterminer les droits et devoirs de chacun des acteurs. Quels sont leurs pouvoirs de décision et d'intervention ?
  - Tuteur/curateur : Gestion du budget, accompagnement et implication dans la vie du majeur protégé, ...
  - Majeur protégé : Quelle est sa participation dans la gestion de son budget, quels sont ses droits civiques, ...
  - Juge : Comment sont suivis et vérifiés les dossiers...

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives
- Apports de connaissances théoriques
- Échanges à partir de l'expérience des participants
- Remise d'un livret en fin de formation

## Autonomie dans les transports urbains/piétons

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
5 à 8 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 9h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de 945€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

- **Permettre au stagiaire d'être autonome dans les transports en commun et d'une manière générale de se déplacer par ses propres moyens**

### PROGRAMME

- Appréhender les différents moyens de transports (repérer et lister les difficultés rencontrées)
- Se repérer dans l'espace – travail sur le plan de ville / Itinéraire
- Aborder le code de la route – travail sur les panneaux
- Comprendre l'environnement urbain (lexique, numéro de rue)
- Mise en situation et visualisation sur le terrain
- Apprendre à demander son chemin

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives
- Apports de connaissances théoriques
- Exercices pratiques
- Remise d'un livret en fin de formation

# VIE SOCIALE

Signature d'une  
convention

## S'initier à la cuisine

### OBJECTIFS

- **S'initier à la réalisation de repas simples chez soi**
- **Acquérir la notion d'équilibre alimentaire**

### PROGRAMME

#### LA PREMIÈRE SÉANCE EST THÉORIQUE

- Apprendre à équilibrer les repas
- Apprentissage de l'hygiène alimentaire
- Élaboration du menu qui sera réalisé lors des séances pratiques
- Écrire sans faute de faute (orthographe, grammaire)

#### 3 SÉANCES PRATIQUES

- Réalisation d'une entrée
- Réalisation d'un plat de résistance
- Réalisation d'un dessert

#### Au cours de ces séances, il sera vu avec les stagiaires

- Les règles d'hygiène d'une cuisine
- Le respect de la chaîne du froid
- La gestion du temps
- Les techniques de préparation

#### LA DERNIÈRE SÉANCE EST THÉORIQUE

- Rappel des règles apprises lors de la réalisation des plats
- Élaboration de menus thématiques (en fonction des saisons, menu de fête, ...)

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et pédagogiques
- Exercices pratiques
- Remise d'un livret avec photos des stagiaires en fin de formation
- Le relais formation ne dispose pas de cuisine pédagogique

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
5 à 8 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
6 séances de 3h  
Soit 18h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF INTER-ÉTABLISSEMENTS ET TARIF GROUPE**  
A 20€/heure/stagiaire  
A partir de 1890€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITÉ D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

## Vie citoyenne - Vie quotidienne

### OBJECTIFS

PUBLIC CONCERNÉ Travailleur  
en situation de handicap

PRÉ-REQUIS  
Aucun

MODALITÉ D'ACCUEIL  
5 à 8 personnes

DURÉE  
Nombre et fréquence à  
définir / minimum  
conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 9h

LIEU  
Sur site

DATES  
Sessions de formation en  
fonction de vos besoins

CONTACT  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

TARIF  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de 945€

DURÉE D'ACCÈS  
Toute l'année

MODALITE D'INSCRIPTION  
Signature d'une  
convention

- **Comprendre l'environnement et la société**

### PROGRAMME

- Comprendre l'actualité
- Découvrir l'environnement géopolitique (les institutions et leurs rôles)
- Comprendre les supports de la vie quotidienne (presse écrite et radiophonique, documents administratifs, publicité...)

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Possibilité de mise en pratique par une sortie choisie et organisée par les participants
- Méthodes actives et participatives – Débats
- Différents supports de lecture de l'information (le journal, la radio, internet)
- Échanges à partir de l'expérience des participants
- Remise d'un livret en fin de formation



## Groupe d'expression autour de l'intimité, la vie affective et la sexualité

### OBJECTIFS

- **Échanger autour de la question du corps, de la vie affective et de la sexualité**

### PROGRAMME

3 cycles de discussion :

#### CYCLE 1 – PARLONS DE NOTRE ANATOMIE

- Échanges et présentation de l'anatomie du corps masculin et féminin
- L'évolution du corps de bébé à vieillard
- La perception du corps vu par l'autre sexe

#### CYCLE 2 – PARLONS DE LA VIE AFFECTIVE

- Qu'est-ce que l'intimité ?
- Comment préserver son intimité
- Quels sont les codes sociaux à respecter
- Comment dire « non » face à l'insistance
- Vie affective et séduction

#### CYCLE 3 – PLUS SI AFFINITÉ

- L'amour : déclinaison et sens
- Attitudes et comportements autour de la sexualité
- Qu'est-ce que faire l'amour ?
- Prévention des maladies sexuellement transmissibles et grossesse

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives – débats
- Apports théoriques
- Échanges à partir de l'expérience des participants
- Remise d'un livret en fin de formation

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
Jusqu'à 18 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
6 séances de 3h  
Soit 18h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF INTER-ÉTABLISSEMENTS ET TARIF GROUPE**  
A 20€/heure/stagiaire  
A partir de 1890 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

Signature d'une  
convention

## Comment réagir en cas d'accident ?

### OBJECTIFS

- **Acquérir les attitudes adaptées face à un accident**

### PROGRAMME

- Identifier une urgence
- Nommer et appréhender les réactions
- Apprendre à réagir avec les bons gestes et attitudes adaptées pour l'accidenté et pour soi
  - Observer : comprendre la situation
  - Protéger : agir auprès de la personne et sur la zone
  - Alerter : comprendre comment donner l'alerte et transmettre les informations

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques
- Méthodes actives et participatives (débats, échanges de perception, échanges d'expérience, jeux de rôle...)
- Remise d'un livret explicatif

#### PUBLIC CONCERNÉ

Travailleur en situation de handicap

#### PRÉ-REQUIS

Aucun

#### MODALITÉ D'ACCUEIL

12 personnes

#### DURÉE

1 journée de 6h

#### LIEU

Sur site

#### DATES

Sessions de formation en fonction de vos besoins

#### CONTACT

Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

#### TARIF

#### INTER-ÉTABLISSEMENTS

A 20€/heure/stagiaire

#### ET TARIF GROUPE

A partir de 930€

#### DURÉE D'ACCÈS

Toute l'année

#### MODALITE D'INSCRIPTION

Signature d'une convention

## Gestes et postures

*"Un dos pour la vie"*

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
10 personnes maximum

**DURÉE**  
1 jour ½ soit 9h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF INTER-ÉTABLISSEMENTS**  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de 1400€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITÉ D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

- **Sensibiliser aux risques spécifiques liés aux postures de travail ainsi qu'au port et déplacement d'une charge d'une manière générale**
- **Acquérir les gestes adaptés à l'activité professionnelle**

### PROGRAMME

Le programme est élaboré à partir de l'observation des postes de travail et des mises en situation concrètes

#### ANATOMIE

- Comprendre le mécanisme global du dos et des articulations sollicitées
- Expliquer les notions d'anatomie et de physiologie

#### COMPRENDRE SON CORPS FACE AUX DIFFÉRENTS POSTES DE TRAVAIL

- Repérer les positions néfastes pour le dos
- Identifier les différents éléments primordiaux à prendre en compte selon le type de poste de chacun : position assise ou debout, dynamique ou statique

#### MANUTENTION DES CHARGES

- Acquérir les bonnes postures lors de la manutention au travail et pour les activités quotidiennes chez soi
- Apprendre les principes de sécurité physique et d'économie à l'effort lors du port de charge manuel ou mécanique, seul et à plusieurs

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques
- Observation des postes de travail, mise en situation
- Méthodes actives et participatives
- Remise d'un livret explicatif avec résumé en images et photos de la formation

### 👉 LE + EN OPTION !

Nous vous proposons aussi d'intervenir auprès de vos activités quotidiennes et vous accompagner sur le terrain.

- **DURÉE** : À définir ensemble,
- **OBJECTIF** : Transferts des acquis en situation concrète
- **PRÉ-REQUIS** : Avoir effectué la formation gestes et postures

## Amélioration et aménagement du poste de travail au sein d'un ESAT

Formation assurée par des ergonomes

Notre but : Vous faire bénéficier de notre expérience auprès des entreprises

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de  
handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
10 personnes maximum

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à  
définir / minimum  
conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 9h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en  
fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de 945€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

- **Identifier les situations susceptibles de nuire à la santé de l'utilisateur et des encadrants**
- **Prendre en compte toutes les composantes de l'environnement de travail (aspects techniques, humains et organisationnels)**
- **Permettre aux usagers et encadrants de s'approprier la démarche**
- **Proposer des pistes d'amélioration de leur condition de travail**
- **Définir les priorités d'action et établir des recommandations en concertation**

### PROGRAMME

Le programme est élaboré à partir de l'observation des postes de travail et des mises en situation concrètes

#### CONTENU

- Analyse de l'activité réelle au sein de l'atelier à partir d'observations et d'échanges avec l'encadrant et les usagers
- Mise en situation : présentation et explication des situations à risque (port de charges, contraintes posturales ou gestuelles, ...)
- Interaction permanente entre les participants et l'ergonome pour proposer des pistes d'amélioration (proposition de matériels, préconisations pour un environnement de travail adapté aux handicaps)
- Transmission d'une synthèse avec les propositions de pistes d'amélioration coconstruites avec les participants
- Présentation de notions d'ergonomie en lien avec l'activité

#### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques
- Analyse à partir de prise de photos et vidéos
- Méthode participative (entretien, mise en situation)
- Projection de documents à l'aide d'un vidéoprojecteur pour permettre une meilleure compréhension visuelle
- Utilisation d'un paper board

Signature d'une  
convention

## Savoir prendre soin de son corps

### OBJECTIFS

- **Permettre au stagiaire de comprendre l'importance de l'image et du soin à apporter au corps**

### PROGRAMME

#### COMPRENDRE SON CORPS

- Acquérir des notions d'anatomie et de physiologie
- Découvrir comment fonctionne notre corps et comprendre l'importance d'en prendre soin
- Comprendre le rôle des virus, microbes et bactéries responsables d'infections et de contamination
- Comprendre les codes sociaux autour de l'hygiène

#### COMMENT ENTRETENIR SON CORPS

- Repérer les besoins fondamentaux en matière d'hygiène
- Connaître les différentes étapes et gestes de la toilette quotidienne en identifiant les produits corporels adaptés.

#### COMPRENDRE LE LIEN ENTRE ALIMENTATION ET SANTÉ

- Connaître les besoins nutritifs en respectant les normes d'hygiène pour une alimentation saine (les catégories d'aliments et leur rôle, lire et comprendre les étiquettes des aliments)
- Comprendre l'équilibre alimentaire, élaborer des menus

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques
- Méthodes actives et participatives
- Remise d'un livret en fin de formation

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
5 à 10 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 9h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF INTER-ÉTABLISSEMENTS ET TARIF GROUPE**  
A 20€/heure/stagiaire  
A partir de 945€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITÉ D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

## Stress...Comment réagir et agir pour soi et en collectif

- Cette formation peut être animée au sein d'un atelier ou dans une salle de formation
- Elle s'articule en deux temps : un temps d'échanges et de théories et un temps d'exercices pratiques
- La présence d'un moniteur est possible sur le temps d'exercices pratiques

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
15 à 20 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3 h  
Soit 9 h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
**INTER-ÉTABLISSEMENTS**  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de 945€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

## OBJECTIFS

- **Comprendre et reconnaître le stress dans la vie de tous les jours**
- **Réagir face à une situation de stress**

## PROGRAMME

- Définir le stress
- Comprendre et identifier les signes du stress
- Apprendre des techniques de gestion du stress – Sur soi-même – Sur une autre personne

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Exercices pratiques individuels et en binômes
- Méthodes actives et participatives
- Apports de connaissances théoriques
- Échanges à partir de l'expérience des participants
- Remise d'un livret en fin de formation



Signature d'une  
convention

## Une bonne alimentation pour une bonne santé

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de  
handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
5 à 10 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à  
définir / minimum  
conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 9h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en  
fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
**INTER-ÉTABLISSEMENTS**  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de 945€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

- **Comprendre le lien entre alimentation et santé**

### PROGRAMME

- Comprendre l'équilibre alimentaire (rations quotidiennes, mesures de santé) et ses bienfaits sur la santé
- Comprendre les risques d'une mauvaise alimentation sur la santé
- Élaborer des menus équilibrés

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges et débats
- Remise d'un livret en fin de formation

Signature d'une  
convention

## Vie affective et sexualité

« On répond à vos questions »

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
12 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 9h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
**INTER-ÉTABLISSEMENTS**  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de 945€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

- **Comprendre les changements du corps**
- **Analyser les différentes relations à l'autre**
- **Avoir des réponses sur les sujets qui touchent à la vie affective et la sexualité**

### PROGRAMME

- Schéma corporel et connaissance de l'anatomie
- La relation aux autres à travers ses émotions, les nommer, les décrypter
- Parlons d'amour : expliquer les termes et les ressentis.
- Les droits et devoirs face aux comportements déviants
- La sexualité féminine et masculine

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives
- Apports de connaissances théoriques
- Travail autour des représentations

Signature d'une  
convention

# Communication et expression orale

## OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de  
handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
8 à 10 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à  
définir / minimum  
conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 9h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en  
fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de 945€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

- **Développer des compétences de base en communication**
- **Désamorcer les freins à la communication**
- **Acquérir une aisance verbale et gestuelle**
- **Construire et argumenter un discours**

## PROGRAMME

- Développer une écoute active, savoir questionner et reformuler
- Communiquer avec bienveillance en exprimant ses besoins
- Renforcer sa communication non verbale (gestuelle, voix, regard...)
- Acquérir des techniques de prise de parole dans diverses situations de communication
- Travailler l'élocution et la relaxation
- Savoir structurer son discours à travers un partage d'expériences

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives – Débats
- Apports théoriques, exercices d'application
- Jeux de rôle – Mises en situation
- Échanges à partir de l'expérience des participants
- Remise d'un livret en fin de formation

Signature d'une  
convention

# Mieux parler de son handicap

## OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
8 à 10 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3h  
Soit 6h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
**INTER-ÉTABLISSEMENTS**  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de 630€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

- **Être plus à l'aise dans l'explication de son handicap et trouver le vocabulaire adapté**
- **Avoir une réflexion sur l'intégration sociale de la personne handicapée**

## PROGRAMME

- Travailler sur les représentations liées au handicap, qu'est-ce qu'être handicapé ? (Handicap visible et non visible)
- S'approprier le vocabulaire adapté pour mieux parler et comprendre le handicap (auprès de ses collègues, amis, famille, enfants, inconnus...)
- Apprendre à parler positivement de ses difficultés et de son mode de vie
- Comprendre ce qu'est une reconnaissance « travailleur handicapé »

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives – Échanges et débats
- Jeux de rôle
- Échanges à partir de l'expérience des participants
- Remise d'un livret en fin de formation



# Savoir-être dans un environnement professionnel

## OBJECTIFS

- **Développer les comportements adaptés au milieu professionnel**

### PROGRAMME

- Appréhender le fonctionnement d'une entreprise (classique, adaptée ou ESAT)
- Identifier et maîtriser les codes de l'entreprise et les codes sociaux
- Avoir la capacité de donner son point de vue
- Travailler en équipe
- Réagir en situation difficile (situation de conflit, de désaccord...)

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives – Échanges et débats
- Jeux de rôle
- Échanges à partir de l'expérience des participants
- Remise d'un livret en fin de formation

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
5 à 8 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 9h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de 945€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

Signature d'une  
convention

## Apprendre les bases de l'environnement numérique

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
6 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3h  
Soit 6h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
**INTER-ÉTABLISSEMENTS**  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de  
660 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

- **Comprendre l'utilisation des différents outils numériques (ordinateur, tablettes...)**
- **Résoudre des problèmes simples empêchant l'accès à un service numérique usuel**
- **Reconnaître et utiliser les périphériques nécessaires au bon fonctionnement de l'ordinateur.**
- **Utiliser les fonctions élémentaires du système d'exploitation et ses possibilités d'accessibilité**

### PROGRAMME

- Savoir identifier son environnement informatique (ordinateur ou tablette)
- Brancher son environnement informatique
- Savoir utiliser le clavier et la souris
- Connaître les périphériques associés
- Se repérer sur le bureau Windows et/ou Android
- Utiliser les fonctions élémentaires de son environnement numérique
- Utiliser les fonctions simples d'une application pour produire des contenus textuels
- Sauvegarder des fichiers dans l'outil numérique utilisé
- Découvrir les différents moyens de connexion à Internet
- Réaliser une recherche sur internet

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

### DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

## Communiquer et collaborer sur internet

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Avoir le niveau informatique adapté - Niveau 1 ou test d'évaluation obligatoire

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
6 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3h  
Soit 6h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF INTER-ÉTABLISSEMENTS ET TARIF GROUPE**  
A 20€/heure/stagiaire  
A partir de 660 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

- **Savoir utiliser sa messagerie électronique**
- **Partager des données sur les réseaux sociaux et les sécuriser**
- **Reconnaître des contenus inappropriés et savoir réagir**
- **Installer et savoir établir une connexion en VoIP**

### PROGRAMME

- Les différents moyens de communiquer sur internet
- Comprendre le principe du courrier électronique vs courrier postal
- Créer un courriel et le configurer sur différents supports
- Envoyer et recevoir des courriels avec un Webmail
- Fonctions essentielles d'une messagerie
- S'inscrire sur un formulaire de réseau social
- Configurer son profil sur le réseau social
- Interagir avec des individus pour échanger sur sa vie privée
- Les précautions à prendre sur les réseaux sociaux
- Reconnaître des contenus inappropriés et savoir réagir.
- Utiliser un outil de communication à distance (Skype, Zoom)

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

### DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

**Test d'évaluation gratuit à réaliser sur la plate-forme ONEDUC**

# Informatique Bureautique

MODALITE D'INSCRIPTION

Signature d'une  
convention

# Création et administration d'un blog

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

## OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Avoir le niveau Informatique adapté - Niveau 1 ou test d'évaluation obligatoire Initiation Word

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
6 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
4 séances de 3h00  
Soit 12h00

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de  
1220 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

- **Réaliser et administrer un site Wordpress afin de favoriser la communication de l'établissement entre salariés protégés**
- **Savoir configurer le blog afin de sécuriser les informations mode privé ou public)**

## PROGRAMME

- Créer et définir la vision globale du projet (ligne éditoriale...)
- Définir et comprendre la notion de serveur et de lien web
- Configurer WordPress : accès, date et indexation
- Personnaliser l'en-tête du blog
- Gérer les catégories
- Gérer les articles
- Insérer les images
- Les fonctions avancées des articles
- Ajouter un mot de passe pour lire l'article
- Créer les pages et savoir les différencier des articles
- Modifier, supprimer et afficher les pages
- Créer des liens
- Gérer les utilisateurs
- Personnaliser son blog

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

## DES FORMATIONS SUR MESURE

Durant toute la formation, nous appliquons une méthode d'apprentissage active permettant à l'apprenant de travailler sur des cas concrets. Il est constitué d'un atelier associé à une plateforme permettant un apprentissage hors formation.

- Un nom de domaine et un hébergement sont proposés
- Attestation de fin de stage mentionnant le résultat des acquis + badges téléchargeables en fin de formation
- 1 PC par personne

**Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur**

MODALITE D'INSCRIPTION

Signature d'une  
convention

## Créer du contenu numérique

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Avoir le niveau informatique adapté - Niveau 1 ou test d'évaluation obligatoire

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
6 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3h  
Soit 6h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de  
660 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

- **Savoir utiliser les fonctions essentielles d'un traitement de texte**
- **Connaitre les différents canaux de communication et comprendre avec qui les utiliser et pour quels usages**
- **Découvrir les grandes fonctions d'un tableur**
- **Connaitre les règles d'impression**

### PROGRAMME

- Reconnaître et différencier les types de connexion (3G, 4G, wifi) et les logos associés
- Différencier les types de réseaux (local, internet)
- Paramétrer une connexion wifi
- Réaliser une connexion internet sans wifi.
- Comprendre internet et son réseau mondial.
- Utiliser le navigateur (favori, historique, téléchargement).
- Effectuer une recherche simple en ligne en utilisant un moteur de recherche (image, texte, ..)
- Questionner la fiabilité et la pertinence des sources
- Télécharger un contenu en respectant le droit d'auteur
- Utiliser internet pour apprendre à se diriger ou se déplacer (RATP, google map, SNCF...), à s'informer (météo, stop-covid, journal) ou faire des démarches (Ameli, Impôts)
- Stocker ses données sur internet
- Savoir se protéger d'internet

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

### DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

**Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur**



# Informatique Bureautique

MODALITE D'INSCRIPTION

Signature d'une  
convention

## Démarches administratives en ligne

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Avoir le niveau informatique adapté - Niveau 1 ou test d'évaluation obligatoire

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
6 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 9h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de  
990 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

- **Savoir maîtriser l'usage du mail (Webmail, spam ...)**
- **Utiliser et comprendre le formulaire (sécuriser un document, une pièce jointe, ...)**
- **Être autonome pour réaliser les démarches administratives courantes**

### PROGRAMME

- Fonctions essentielles d'une messagerie (Envoyer et recevoir un mail, gestion des pièces jointes, Spam et sécurité)
- Les formulaires sur Internet et les principales contraintes à respecter
- Les principaux sites de démarche en ligne (état civil, impôts, formation...)
- Utilisation du site internet Améli (sécurité sociale) et de l'application mobile
- Présentation et connexion au site internet « Caisse d'Allocations Familiales » et focus sur la « prime d'activité »
- Se connecter à son « Compte Personnel de Formation »
- Se connecter à son compte impots.gouv.fr (si besoin)
- Créer et accéder son compte son compte Doctolib

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

### DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

### Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur

# Informatique Bureautique

Signature d'une  
convention

## Gérer des données numériques

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ** Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Avoir le

niveau Informatique adapté - Niveau 1 ou test d'évaluation obligatoire  
Initiation Word

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
6 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir /  
minimum conseillé  
2 séances de 3h  
Soit 6h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction  
de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
ET TARIF GROUPE**  
A 20€/heure/stagiaire  
A partir de  
660 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

- **Connaitre et savoir utiliser les périphériques d'enregistrement**
- **Savoir télécharger et sauvegarder des données numériques courantes**
- **Connaitre les différents types de stockage et savoir en utiliser au moins un**

### PROGRAMME

- Rappel des notions de base sur l'enregistrement de ses données
- Les périphériques d'enregistrement (disque dur, clé usb, carte sd)
- Transférer des données à partir d'un clé USB
- Télécharger un document sur internet du type pdf
- Transférer des données depuis un appareil photo ou un smartphone
- Les services de stockage en local ou cloud
- Transférer des données à partir d'un cloud
- Télécharger (uploader, downloader) du contenu et applications liées
- Stocker des fichiers dans des environnement numériques sécurisés
- Connaitre les grands principes de la Réglementation générale sur la protection des données et l'appliquer
- Sécuriser ses données (mot de passe, profil public/privé).

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

### DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins.

Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

**Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur**

# Gestion d'une boîte mail (outlook , gmail,..)

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

## OBJECTIFS

### PUBLIC CONCERNÉ

Travailleur en situation de handicap

### PRÉ-REQUIS

Informatique - Niveau 1  
Initiation Word ou test obligatoire pour évaluer le niveau

### MODALITÉ D'ACCUEIL

6 personnes

### DURÉE

Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3h  
Soit 6h

### LIEU

Sur site

### DATES

Sessions de formation en fonction de vos besoins

### CONTACT

Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

### TARIF

INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de  
660 €

### DURÉE D'ACCÈS

Toute l'année

- **Comprendre à quoi sert une boîte mail**
- **Savoir se servir d'une boîte mail**

## PROGRAMME

- Rappel de l'utilisation d'un mail et de son fonctionnement
- Connaître les fonctions essentielles
- Envoyer et recevoir un courrier électronique
- Réaliser et configurer un courrier électronique
- Répondre et ou faire suivre un message
- Créer et administrer une liste de contacts
- Utiliser l'agenda

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

## DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

## Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur

# Informatique Bureautique

MODALITE D'INSCRIPTION

Signature d'une  
convention

# Initiation à Excel

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

## OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Informatique - Niveau 1  
Initiation Word ou test d'évaluation obligatoire

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
6 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 9h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF INTER-ÉTABLISSEMENTS ET TARIF GROUPE**  
A 20€/heure/stagiaire  
A partir de 990 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

- **Comprendre les grandes fonctions d'Excel**
- **Savoir mettre en forme un tableau et des données**
- **Saisir des formules de calculs simples (somme, moyenne, soustraction)**
- **Savoir créer des graphiques simples**

## PROGRAMME

- Créer et enregistrer un document
- Sélectionner et manipuler des cellules
- Incrémenter des séries
- Mettre en forme des données et des cellules en fonction des principaux formats
- Reproduire une mise en forme
- Mettre en page et ajuster un tableau à une page au moment de l'impression
- Calculer avec des formules prédéfinies
- Gérer une liste de données
- Poser et utiliser le filtre automatique

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

## DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

**Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur**

# Informatique Bureautique

Signature d'une  
convention



# Initiation à Word

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

## OBJECTIFS

### PUBLIC CONCERNÉ

Travailleur en situation de handicap

### PRÉ-REQUIS

Informatique - Niveau 1 ou test d'évaluation obligatoire

### MODALITÉ D'ACCUEIL

6 stagiaires

### DURÉE

Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 9h

### LIEU

Sur site

### DATES

Sessions de formation en fonction de vos besoins

### CONTACT

Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

### TARIF

INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de  
990 €

### DURÉE D'ACCÈS

Toute l'année

### MODALITE D'INSCRIPTION

- **Connaitre l'interface et ses fonctionnalités**
- **Savoir mettre en forme un texte (bordures, styles, thèmes, images, tableaux...)**

## PROGRAMME

- Créer et enregistrer un document
- Sélectionner et manipuler du texte
- Mise en forme des caractères
- Mise en forme des paragraphes
- Mise en page d'un document type
- Différencier les types de tabulation
- Créer et structurer un tableau
- Intégrer et personnaliser une image
- Savoir se servir du correcteur d'orthographe

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

## DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

## Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur

# Informatique Bureautique

Signature d'une  
convention

## Les réseaux sociaux

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

### OBJECTIFS

#### PUBLIC CONCERNÉ

Travailleur en situation de handicap

#### PRÉ-REQUIS

Informatique - Niveau 1 ou test d'évaluation obligatoire

#### MODALITÉ D'ACCUEIL

6 stagiaires

#### DURÉE

Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 6h

#### LIEU

Sur site

#### DATES

Sessions de formation en fonction de vos besoins

#### CONTACT

Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

#### TARIF

INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de  
660 €

#### DURÉE D'ACCÈS

Toute l'année

#### MODALITE D'INSCRIPTION

- **Comprendre le principe d'Internet et ses implications dans le monde**
- **Comprendre la notion d'identité numérique**
- **Maitriser les grands principes des réseaux sociaux**
- **Savoir protéger sa vie privée et ses données**

### PROGRAMME

- Le fonctionnement d'internet et son vocabulaire
- Comprendre la différence avec le Web
- Qu'est-ce qu'une identité numérique
- Comment évaluer son identité numérique
- Présentation des réseaux sociaux (définition et fonction)
- Les réseaux sociaux et la confidentialité des données
- Réfléchir avant de cliquer, savoir détecter les arnaques et les sites sécurisés
- Focus sur les fakes News, le cyberharcèlement, le chantage web cam, pishing
- Quels sont les recours de plainte

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

### DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

### Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur

# Informatique Bureautique

Signature d'une  
convention

## Organiser son environnement informatique

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

### OBJECTIFS

#### PUBLIC CONCERNÉ

Travailleur en situation de handicap

#### PRÉ-REQUIS

Informatique - Niveau 1 ou test d'évaluation obligatoire

#### MODALITÉ D'ACCUEIL

6 stagiaires

#### DURÉE

Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3h  
Soit 6h

#### LIEU

Sur site

#### DATES

Séances de formation en fonction de vos besoins

#### CONTACT

Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

#### TARIF

INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de  
660 €

#### DURÉE D'ACCÈS

Toute l'année

#### MODALITE D'INSCRIPTION

- **Savoir classer, trier des fichiers numériques courants.**
- **Savoir effectuer une recherche dans des environnements numériques divers.**
- **Savoir partager et sécuriser des données, afin de pouvoir les réutiliser.**

### PROGRAMME

- Savoir distinguer les différents types de fichiers
- Connaître les propriétés d'un fichier (propriétaire, date, poids...)
- Savoir créer un répertoire et des fichiers associés et les gérer
- Utiliser le principe de l'arborescence pour retrouver des fichiers
- Utiliser l'explorateur de fichier Windows 10
- Supprimer et récupérer des répertoires et des fichiers
- Compresser ses fichiers
- Partager ses fichiers

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

### DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

### Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur

# Informatique Bureautique

Signature d'une  
convention

# Personnaliser son environnement numérique de travail

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

## OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
6 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3h  
Soit 6h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF INTER-ÉTABLISSEMENTS ET TARIF GROUPE**  
A 20€/heure/stagiaire  
A partir de 660 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

- **Savoir paramétrer personnaliser son environnement informatique**
- **Savoir installer et paramétrer les principales applications**
- **Connaitre les outils d'accessibilité facilitant l'utilisation de l'informatique**
- **Comprendre le principe de protection du matériel**

## PROGRAMME

- Se connecter avec son compte
- Paramétrer la personnalisation de son « Bureau »
- Paramétrer la personnalisation du menu « Démarrer »
- Réaliser une capture d'écran
- Utiliser les principales fonctions de Windows
- Utiliser l'accessibilité lié au système d'exploitation (Loupe, Narrateur, Reconnaissance vocal)
- Paramétrer les applications basiques de l'environnement Windows
- Installer et paramétrer des applications externes à l'environnement informatique
- Installer des applications personnalisé (en fonction des demande)
- Utiliser des applications afin de produire un contenu multimédia (audio, photo, vidéo,)
- Utilisation de périphériques associés aux applications
- Prévenir et se protéger des applications frauduleuses

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

## DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

# Protection et sécurité de l'environnement informatique

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

## OBJECTIFS

- **Identifier et régler les risques principaux qui menacent son environnement informatique**
- **Choisir et appliquer des mesures simples de protection de son environnement informatique**
- **Sécuriser ses accès aux environnements numériques**
- **Protéger sa santé, le bien-être et l'environnement**

## PROGRAMME

- Sécuriser l'utilisation de l'environnement numérique (mise à jour, antivirus, antispam)
- Sécurité informatique (mot de passe, reconnaissance faciale ou digitale)
- Dangers d'Internet et des réseaux sociaux
  - Qu'est-ce que l'identité numérique
  - Pourquoi protéger sa vie privée et ses données ?
  - La traçabilité sur Internet
  - Les formulaires sur Internet : que faut-il remplir ?
  - Se protéger du phishing et des brouteurs
  - Réagir aux situations de cyberharcèlement
  - Les conséquences de l'hyper-connexion

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

## DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

## Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Informatique - Niveau 1 ou test d'évaluation obligatoire

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
6 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3h  
Soit 6h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de  
660 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**



# Informatique Bureautique

Signature d'une  
convention

## Réalisation d'un document de communication interne (flyer, journal, ...)

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

### OBJECTIFS

- **Être autonome pour réaliser un document d'A à Z avec les outils de l'établissement.**

#### PROGRAMME

- Présentation du logiciel (à définir ensemble au préalable)
- Utiliser / modifier une composition prédéfinie
- Insérer / déplacer des zones de texte
- La mise en forme de paragraphe (alignement, espacement, retrait)
- Les propriétés des objets (taille, couleur, position)
- Créer et mettre en page son modèle de composition
- Réaliser un gabarit d'impression

#### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

#### DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

#### Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Informatique - Niveau 1  
Initiation Word ou test d'évaluation obligatoire

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
5 stagiaires +  
1 accompagnant

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
3 séances de 3h  
= 9h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
**INTER-ÉTABLISSEMENTS**  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de  
990 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

# Informatique Bureautique

Signature d'une  
convention

## Sensibilisation sur « les nouvelles technologies et ses pièges »

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

### OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
12 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
1 séance de 3h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de  
330 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

- **Prévenir et limiter les risques générés par le numérique sur la vie privée, la santé, le bien-être et l'environnement**

#### PROGRAMME

- Avantages et inconvénients des différents supports numériques
- Préventions sur les périphériques
- Fonctionnement d'internet
- L'identité numérique et risques liés à son utilisation
- Réseaux sociaux en mode privé
- Risques liés à l'utilisation des réseaux sociaux : cyberharcèlement, fakes news, chantage à la webcam
- Risques liés au spam et phishing
- Importance des mots de passe sécurisés
- Connaître les recours de plainte

#### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

#### DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

#### Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur

# Utiliser Internet

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

## OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
6 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3 h  
Soit 6 h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
**INTER-ÉTABLISSEMENTS**  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de  
660 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITÉ D'INSCRIPTION**  
Signature d'une convention

- **Comprendre le fonctionnement d'internet et les utilisations qui en découlent**
- **Distinguer les différents types de connexion Internet et savoir les utiliser**
- **Différencier le navigateur du moteur de recherche**
- **Aperçu de quelques applications de bases**
- **Télécharger et sécuriser ses données sur internet**

## PROGRAMME

- Reconnaître et différencier les types de connexion (3G, 4G, wifi) et les logos associés
- Différencier les types de réseaux (local, internet)
- Paramétrer une connexion wifi
- Réaliser une connexion internet sans wifi.
- Comprendre internet et son réseau mondial.
- Utiliser le navigateur (favori, historique, téléchargement).
- Effectuer une recherche simple en ligne en utilisant un moteur de recherche (image, texte, ..)
- Questionner la fiabilité et la pertinence des sources
- Télécharger un contenu en respectant le droit d'auteur
- Utiliser internet pour apprendre à se diriger ou se déplacer (RATP, google map, SNCF....), à s'informer (météo, stop-covid, journal) ou faire des démarches (Ameli, Impôts)
- Stocker ses données sur internet
- Savoir se protéger d'internet

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

## DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.



# Word Niveau 2

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

## OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Informatique - Niveau 1  
Initiation Word ou test d'évaluation obligatoire

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
6 stagiaires

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
3 séances de 3h  
Soit 9h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
☎ 01 49 91 90 76

**TARIF INTER-ÉTABLISSEMENTS ET TARIF GROUPE**  
A partir de 990 €

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

- **Maitriser les fonctions avancées de mise en page et de personnalisation des documents (illustrations personnalisées, citations, bas de page, définir des index, ...)**
- **Savoir utiliser le publipostage**
- **Réaliser un projet personnel (CV, calendrier, carte de vœux, invitation, courrier...)**

## PROGRAMME

- Insérer, découper, habiller et modifier un dessin et une image
- Créer, appliquer, modifier et enchaîner les styles
- Créer et structurer un tableau
- Organiser des documents longs
- Création de fichiers de données de publipostage
- Création de documents types : lettres, enveloppes ou étiquettes
- Utilisation des champs de fusion des documents
- Insérer des objets externes (vidéo, liens, sons, ...)

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

## DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

**Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur**

# Informatique Bureautique

Signature d'une  
convention



## Tablette et/ou smartphone

Nous utilisons la plateforme digitale Onéduc.fr pour l'apprentissage de toutes nos formations en informatique

### OBJECTIFS

- Configurer et prendre en main sa tablette ou son smartphone
- Gérer sa messagerie et ses contacts
- Naviguer sur Internet et communiquer en direct
- Découvrir des applications tactiles

### PROGRAMME

- Prendre en main et configurer la tablette/smartphone
- Rechercher et gérer les applications courantes les plus utilisées
- Communiquer avec la tablette et utiliser l'assistant vocal
- Fonctions multimédia (photo, vidéo, audio)
- Skype, zoom, WhatsApp, lequel choisir ?
- Lire, répondre, transférer ses mails
- Découvrir les applications bureautiques,
- Le téléchargement, le partage et le stockage des données
- Utilisation du GPS

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Application Onéduc.fr, exercices d'application web, avec livret de suivi
- Méthode active et participative permettant à l'apprenant de continuer les exercices hors formation
- Badges de progression téléchargeables
- 1 PC ou 1 tablette par personne (nous consulter)
- Les stagiaires peuvent venir avec leur matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable)
- Remise d'une attestation de formation

### DES FORMATIONS SUR MESURE

Nous vous proposons des formations sur mesure en fonction de vos besoins. Nous vous accompagnons et bâtissons ensemble le parcours le mieux adapté à votre contexte, vos enjeux et votre activité.

### Test d'évaluation gratuit à réaliser avec le formateur

#### PUBLIC CONCERNÉ

Travailleur en situation de handicap

#### PRÉ-REQUIS

Informatique - Niveau 1 ou test d'évaluation obligatoire

#### MODALITÉ D'ACCUEIL

6 stagiaires

#### DURÉE

Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
2 séances de 3h  
Soit 6h

#### LIEU

Sur site

#### DATES

Séances de formation en fonction de vos besoins

#### CONTACT

Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

#### TARIF

INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de  
660 €

#### DURÉE D'ACCÈS

Toute l'année

#### MODALITE D'INSCRIPTION

# Informatique Bureautique

Signature d'une  
convention

# Rôle et fonctions d'une équipe de délégués élus

Élaboration d'une procédure de fonctionnement en équipe

## OBJECTIFS

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Travailleurs en ESAT élus délégués

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
L'équipe de délégués élus (titulaires et suppléants)

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
5 séances de 3h  
Soit 15h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de 1575€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

- **Comprendre la fonction et le rôle d'une équipe de délégués**
- **Acquérir les savoir-faire et savoir-être pour optimiser sa fonction de délégué**

## PROGRAMME

### OPTIMISATION ET MISE EN PLACE DE L'ÉQUIPE DE DÉLÉGUÉS

- Identifier le rôle et la fonction des délégués
- Comprendre l'objectif du CVS
- Appréhender les textes de loi – Règlement intérieur du CVS

### OPTIMISATION DES RELATIONS AVEC LES USAGERS ET LE CVS

- Comment recenser les questions
- Comment restituer l'information

### AMÉLIORER SA COMMUNICATION EN TANT QUE DÉLÉGUÉ

- Savoir reformuler
- Savoir développer une écoute active
- Savoir argumenter son discours

### CONSTRUIRE DES OUTILS PRATIQUES

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives – Échanges et débats
- Jeux de rôle
- Échanges à partir de l'expérience des participants
- Remise d'un livret en fin de formation

**Nous proposons aussi un tutorat afin d'accompagner l'équipe de délégués dans son fonctionnement durant le mandat. Nous pouvons venir à votre convenance en fonction de vos besoins.**

# TRAVAILLEUR EN ESAT

## MODALITE D'INSCRIPTION

Signature d'une  
convention

## Rôle et fonctions d'un délégué en ESAT

### À titre d'information avant élection

La loi de 2002 oblige les ESAT à mettre en place un Conseil de la Vie Sociale. Ainsi, dans chaque établissement sont élus ce que l'on appelle des délégués qui sont chargés de représenter les travailleurs. Les élections des délégués approchent et vous hésitez à vous présenter car vous souhaitez plus de renseignements. Vous avez raison car il est essentiel avant un tel engagement de comprendre le rôle et les missions d'un délégué.

**PUBLIC CONCERNÉ**  
Travailleur en situation de handicap

**PRÉ-REQUIS**  
Aucun

**MODALITÉ D'ACCUEIL**  
5 à 8 personnes

**DURÉE**  
Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
1 séance de 3h  
Soit 3h

**LIEU**  
Sur site

**DATES**  
Sessions de formation en fonction de vos besoins

**CONTACT**  
Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

**TARIF**  
**INTER-ÉTABLISSEMENTS**  
A 20€/heure/stagiaire  
**ET TARIF GROUPE**  
A partir de 315€

**DURÉE D'ACCÈS**  
Toute l'année

**MODALITE D'INSCRIPTION**

## OBJECTIFS

- **Comprendre le rôle des Conseils de la Vie Sociale**
- **Comprendre le rôle et les fonctions d'un délégué avant de s'engager**

## PROGRAMME

- Expliquer le rôle d'un Conseil à la Vie sociale
- Identifier le rôle d'un délégué et ses fonctions (notions de droits et de devoirs)
- Lister les missions du délégué
- Recenser les questions des stagiaires

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives – Échanges et débats
- Remise d'un livret en fin de formation

# TRAVAILLEUR EN ESAT

Signature d'une  
convention

## Droits et devoirs des usagers en ESAT

### OBJECTIFS

- **Comprendre son environnement professionnel**
- **Comprendre ses droits et devoirs au sein de l'établissement**

### PROGRAMME

- Comprendre l'organisation et le fonctionnement d'un ESAT
- Identifier le statut, le rôle et les fonctions de chacun (organigramme)
- Connaître les droits et les devoirs d'un usager

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives – Échanges et débats
- Jeux de rôle
- Échanges à partir de l'expérience des participants
- Remise d'un livret en fin de formation

#### PUBLIC CONCERNÉ

Travailleur en situation de handicap

#### PRÉ-REQUIS

Aucun

#### MODALITÉ D'ACCUEIL

5 à 8 personnes

#### DURÉE

Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
1 séance de 3h

#### LIEU

Sur site

#### DATES

Sessions de formation en fonction de vos besoins

#### CONTACT

Anne-Laure FRAUD  
01 49 91 90 76

#### TARIF

#### INTER-ÉTABLISSEMENTS

A 20€/heure/stagiaire

#### ET TARIF GROUPE

A partir de 315€

#### DURÉE D'ACCÈS

Toute l'année

#### MODALITE D'INSCRIPTION

Signature d'une convention

# Agent d'accueil - Standardiste

## OBJECTIFS

- Acquérir les compétences pour assurer l'accueil physique
- Acquérir les compétences pour assurer l'accueil téléphonique

## PROGRAMME

### SAVOIR-ÊTRE

- La fonction de standardiste, son rôle et ses différentes missions
- Valoriser sa présentation physique (Travailler sa tenue vestimentaire, sa voix, sa posture et sa présentation)
- Connaître et transmettre les valeurs de l'association

### SAVOIR-FAIRE

- Apprendre à se servir d'un poste téléphonique, prendre un appel, mettre en attente, transférer un appel, reprendre un appel
- Savoir prendre un message, le noter et le restituer
- Maîtriser l'attitude et le langage face aux situations (attitude et vocabulaire)
- Apprendre à poser sa voix, parler distinctement, travailler le vocabulaire adapté
- Apprendre à gérer les situations délicates
- Gérer les priorités et organiser son travail
- Comprendre la structure dans laquelle le stagiaire évolue (organigramme de la structure, fonction de chacun)

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Élaboration d'outils pratiques individualisés (mémo, lexique,
- Élaboration de fiches)
- Apports théoriques, mise en situation concrète par des jeux de rôle
- Méthodes participatives – Échanges et débats
- Remise d'un livret de fin de formation

### PUBLIC CONCERNÉ

Travailleur en situation de handicap

### PRÉ-REQUIS

Maîtriser la lecture

### MODALITÉ D'ACCUEIL

4 stagiaires minimum

### DURÉE

Nombre et fréquence à définir / minimum conseillé  
4 séances de 3h  
Soit 12h

### LIEU

Sur site

### DATES

Sessions de formation en fonction de vos besoins

### CONTACT

Anne-Laure FRAUD  
☎ 01 49 91 90 76

### TARIF

INTER-ÉTABLISSEMENTS  
A 20€/heure/stagiaire  
ET TARIF GROUPE  
A partir de 1260€

### DURÉE D'ACCÈS

Toute l'année

### MODALITÉ D'INSCRIPTION

Signature d'une convention