



Formation & Conseil

# CATALOGUE 2022

**Organisme de formation spécialisé dans la sécurité au travail et les CSE**

**Ressources humaines**

**Comité Social et économique**

**Santé & Sécurité**

**Bureautique**

**La formation autrement**

[www.licseo.com](http://www.licseo.com)

## **EDITO 2022**

Notre nouvelle offre de formation a été construite pour répondre aux besoins des entreprises et des comités sociaux et économiques.

L'année 2021 aura été dans la continuité de la précédente marquée par une situation sanitaire difficile.

Cela aura été le moment pour les entreprises de se réinventer, de faire face à de nouveaux défis et de s'adapter en permanence aux nouvelles dispositions réglementaires.

2022 sera une année riche d'actualités par la mise en œuvre de la loi sur le renforcement de la prévention ayant des impacts directs sur les entreprises et les instances du personnel. 2022 sera d'ailleurs l'année de renouvellement des premiers CSE mis en place en 2018.

Le dialogue social sera donc au centre des préoccupations et devra être présent devant tous les défis des Entreprises en matière de gestion de l'Humain (Recrutement—Santé— Formation).

Toutes ses actualités ont mis en lumière la nécessité pour les entreprises de mieux s'organiser et de mieux se former.

Toutes nos formations ont donc été prévues pour permettre aux salariés ou aux élus une montée en compétence rapide et efficace pour faire face aux challenges de demain.

De plus, les formations CSE sont accompagnées d'une hot-line de 1 an pour permettre une acquisition des connaissances associée à la mise en pratique.

### **Notre offre de formation est basée sur thématiques principales :**

Le Comité Social et économique

La santé et la sécurité au travail

Les ressources humaines

La bureautique

Tous nos programmes peuvent être personnalisés en fonction de votre contexte. Contactez nous, nous trouverons ensemble le programme qu'il vous faut.

Romuald MIRALLES

Président et Formateur CSE

**Taux de Satisfaction des apprenants**

**en 2021**

**99.1%**

**Retrouvez nos références et témoignages sur notre site ou notre blog :**

[www.licseo.com](http://www.licseo.com)

[www.formationcsemontpellier.com](http://www.formationcsemontpellier.com)

**OBJECTIF** : Appréhender les missions du CSE et réaliser efficacement et en sécurité son mandat d' élu

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Le cadre légal :
  - Introduction
  - Personnalité
  - Règlement Intérieur
2. La composition du CSE :
  - Les membres du CSE & Les moyens
  - Les heures de délégation
  - Le statut de l' élu
3. Le fonctionnement :
  - Les Missions du CSE :
  - Economiques et sociales
  - Réclamations
  - La SSCT
  - Réunions : de l'ODJ au PV
  - Expertise et droit d'alerte
  - Bases de données économiques et sociales (BDES)
4. Les activités sociales et culturelles :
  - Les grandes catégories d'ASC
  - Les pratiques
5. Le budget du CSE :
  - Subventions
  - Trésorerie et obligations comptables

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée** : 2 ou 3 jours

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 820 € H.T par jour en intra

### **OBJECTIF** : Appréhender le cadre légal et les missions du CSE

Instaurer un dialogue social au sein de l'Entreprise

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Le cadre légal :
  - Introduction
  - Personnalité & Règlement Intérieur
2. La composition du CSE :
  - Les membres du CSE & Les moyens
  - Les heures de délégation
  - Le statut de l'élu
3. Le fonctionnement :
  - Les Missions du CSE :
  - Economiques et sociales
  - Réclamations
  - La SSCT
  - Réunions : de l'ODJ au PV - BDES
  - Expertise et droit d'alerte
4. Les activités sociales et culturelles :
  - Les grandes catégories d'ASC
  - Les pratiques
5. Le budget du CSE :
  - Subventions
  - Trésorerie et obligations comptables
6. Les documents comptables de l'Entreprise
6. Les documents comptables de l'Entreprise :
  - Bilan
  - Compte de résultat et SIG
  - La gestion prévisionnelle
7. Le cadre du droit du travail
  - La hiérarchie des normes
  - Le contrat de travail
  - Les ruptures individuelles et collectives
  - La négociation collective

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée** : De 3 à 5 jours

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820 € Nets de TVA par jour en intra

**LICSEO**

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - [contact@licseo.com](mailto:contact@licseo.com)

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

**OBJECTIF** : Appréhender les missions santé sécurité du CSE et devenir acteur efficace de la prévention dans l'Entreprise

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Le contexte légal et réglementaire :
  - Obligation de l'employeur et des travailleurs
  - Les plans de prévention
2. L'environnement en Santé et Sécurité au Travail
3. Les Accidents et Maladies Professionnelles
4. L'analyse à priori des risques :
  - Les principes généraux de la prévention
  - La hiérarchisation des risques
5. Intégrer la pénibilité dans son document unique :
  - L'évolution de son DUER
  - Intégrer et appréhender les RPS
6. Le fonctionnement du CSE ou CHSCT et ses moyens
  - Les acteurs internes et externes
  - Les réunions et la communication
  - Le règlement intérieur

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée** : 3 j < 300 salariés & 5 j > 300

**Format** : - Formation en intra en France

- Formation en Inter à Montpellier

**Public** : Membres de CSE - RS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 890€ nets la session en Inter - à partir de 930 € nets par jour Intra

## INTITULE DE LA FORMATION : Le référent Harcèlement sexuel du CSE

### **OBJECTIF** : Appréhender la mission de référent Harcèlement sexuel du CSE

Connaître le cadre légal du référent harcèlement sexuel du CSE

Définir les missions et moyens du référent harcèlement sexuel du CSE

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Prévenir le risque de harcèlement sexuel et comportements sexistes

2. Réagir à une situation de harcèlement sexuel

3. Reconnaître un harcèlement sexuel

- Savoir repérer les symptômes de stress
- Savoir prendre en compte les indicateurs d'absentéisme et de relations sociales au travail
- Signaler des faits de harcèlement sexuel ou agissement sexiste à l'employeur

4. Identifier les agissements sexistes dans l'entreprise

- Savoir repérer les agissements sexistes : reconnaître les éléments constitutifs
- Savoir repérer les facteurs permettant de caractériser un agissement sexiste

5. Orienter la victime vers les services compétents

6. Accompagner la victime dans ses démarches juridiques

- Savoir protéger la victime contre le licenciement et contre toutes mesures discriminatoires
- Savoir accompagner la victime pour agir en justice devant le conseil des Prud'hommes/pénal

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée** : 2 jours

**Format** : Formation en Inter - France

**Public** : Référent Harcèlement sexuel du CSE

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 690€ nets la session en Inter

**INTITULE DE LA FORMATION : Trésorier du CSE**

**OBJECTIF : Appréhender la mission de trésorier du CSE**

Comprendre le cadre légal du CSE

Réaliser sa mission de trésorier en sécurité

**PROGRAMME FORMATION :**

1. Le socle réglementaire du budget du CSE
2. La gestion du budget des activités sociale et culturelles du CSE
3. La gestion du budget de fonctionnement du CSE
4. La comptabilité du CSE et le suivi des budgets - Les outils et les pratiques
5. La présentation annuelle des comptes
6. Les bonnes pratiques et les risques, les transferts
7. Le Quitus : définition
8. Les responsabilités du trésorier
9. L'importance du Règlement Intérieur du CSE

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

**Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 1 jour

**Format :** Formation en intra en France

**Public :** Trésorier de CSE et membres de CSE

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 820 € H.T par jour en intra

## INTITULE DE LA FORMATION : Les consultations obligatoires du CSE

**OBJECTIF :** Donner les moyens aux élus d'être force de proposition lors des consultations obligatoires  
Comprendre le cadre légal du CSE  
Identifier les enjeux des consultations obligatoires

### PROGRAMME FORMATION :

1. Les consultations obligatoires
2. La BDES et les sources d'informations
3. La lecture des documents ; l'analyse des données de l'Entreprise
4. Interroger la Direction
5. Donner et présenter un avis à la consultation
6. Le droit à l'expertise du CSE

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée :** 1 jour

**Format :** Formation en intra en France

**Public :** Membres de CSE - RS

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820 € H.T par jour en intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Communication des élus

### **OBJECTIF : Améliorer les techniques de communication pour faire passer son message**

Améliorer son efficacité en réunion de CSE

Passer un message clair et compris à la Direction

### **PROGRAMME FORMATION :**

1. Mieux se connaître
2. Adopter un comportement et une gestuelle appropriés
3. Maîtriser les techniques d'expression orale pour capter l'attention
4. Apprendre à contrôler votre respiration, votre voix, votre souffle
5. Construire une présentation pour être écouté
6. Savoir gérer les interruptions et les perturbations sans vous laisser déstabiliser
7. Travaux Pratiques

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée** : 1 jour

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS - DS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 820 € H.T par jour en intra

**LICSEO**

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - [contact@licseo.com](mailto:contact@licseo.com)

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

**OBJECTIF** : Mettre en place un Règlement Intérieur permettant la réalisation de son mandat

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Le cadre légal :
  - Le rôle du RI
  - Validation et mise en place
2. La composition et moyen du CSE
  - Les membres du CSE & Les moyens
  - Les heures de délégation
3. Le fonctionnement de l'instance
  - Les réunions
  - Les consultations
4. La rédaction du Règlement Intérieur
  - Mise en pratique
  - Rédaction d'un modèle
  - Les points essentiels

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -  
En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée** : 1 jour

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820 € H.T par jour en intra

### **OBJECTIF** : Appréhender les missions du CSE en matière d'ASC et les budgéter

Comprendre le cadre légal du CSE

Mener une politique sociale efficace

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Le cadre légal :
  - Introduction
  - Règlement intérieur
  - Rôle Social du CSE
2. La composition du CSE :
  - Les membres du CSE internes et externes
3. Le fonctionnement :
  - Définir sa politique sociale
  - Définition de l'équité
  - Les décisions du CSE
4. Les activités sociales et culturelles :
  - Les grandes catégories d'ASC
  - Les pratiques
  - Savoir communiquer
  - La position du CSE par rapport aux URSAFF
5. Le budget du CSE :
  - Subventions
  - Trésorerie et obligations comptables

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée** : 1 jour

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 820 € H.T par jour en intra

**OBJECTIF :** Donner les moyens aux élus de connaître la base du droit du travail et de pouvoir effectuer des recherches efficaces

### PROGRAMME FORMATION :

1. Introduction au droit
2. L'embauche du salarié
  - Le choix du futur salarié
  - L'avant contrat de travail : la promesse d'embauche
  - Les formalités obligatoires liées à l'embauche
3. Le contrat de travail
  - Définition
  - Le CDI
  - Le contrat à temps partiel
  - Les CDD
4. La gestion de la relation de travail
  - Le bulletin de paie, la durée du travail
  - Les cas de suspension du contrat de travail
  - La procédure disciplinaire
  - Les congés : parental, paternité, Bilan de compétences
5. Les cas de ruptures du contrat de travail et ses conséquences financières
  - Le licenciement pour motif personnel
  - Le licenciement pour motif économique : notions
  - La rupture conventionnelle
  - La retraite : départ et mise à la retraite
6. Les représentants du personnel : rôle et prérogatives
  - Le Comité Social et Economique (CSE)
  - La Commission Santé Sécurité et Conditions de Travail (SSCT)
7. La négociation collective - Les accords - Les NAO

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**  
**En cas de situation de handicap .**  
**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 2 ou 3 jours

**Format :** Formation en intra en France

**Public :** Membres de CSE - RS - DS - Managers - RH

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820 € H.T par jour en intra

**OBJECTIF :** Donner les moyens aux élus d'être force de proposition lors des consultations obligatoires et négociations

### PROGRAMME FORMATION :

1. Initiation au vocabulaire économique
2. Lire un bilan
3. Analyser un bilan
4. Le Compte de résultat
5. L'analyse des Soldes intermédiaires de gestion
6. Le rôle des représentants du personnel
7. Travaux pratiques : Exercices

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 2 jours

**Format :** Formation en intra en France

**Public :** Membres de CSE - RS

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 820 € H.T par jour en intra

**OBJECTIF** : Améliorer les techniques de communication pour faire passer son message

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Mieux se connaître
2. Adopter un comportement et une gestuelle appropriés
3. Maîtriser les techniques d'expression orale pour capter l'attention
4. Apprendre à contrôler votre respiration, votre voix, votre souffle
5. Construire une présentation pour être écouté
6. Savoir gérer les interruptions et les perturbations sans vous laisser déstabiliser
7. Travaux Pratiques

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée** : 1 jour

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS - DS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820 € H.T par jour en intra

**OBJECTIF** : Améliorer les techniques de communication pour faire passer son message

**PROGRAMME FORMATION** :

1. Définition du cadre juridique
2. Le rôle des représentants : CSE & DS
3. Préparer sa négociation : les thèmes
4. Créer une équipe efficace : les rôles
5. Les techniques de négociation
6. Les restitutions
7. Travaux Pratiques

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

**Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée** : 2 jours

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS - DS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820 € H.T par jour en intra

## INTITULE DE LA FORMATION : Réussir ses réunions

**OBJECTIF** : Améliorer les techniques de communication pour optimiser les temps de réunion et les restitutions

**PROGRAMME FORMATION** :

1. Les composantes d'une réunion
2. Définition des objectifs
3. Les étapes de la réunion
4. Animation et gestion des échanges
5. Formaliser les décisions
6. Le suivi des réunions
7. Travaux pratiques

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

**Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

En cas de situation de handicap .

Contactez l'organisme.

**Durée** : 1 jour

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS - DS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 820 € H.T par jour en intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Prise de note et rédaction du PV

**OBJECTIF** : Améliorer les techniques pour la prise de notes et la rédaction du PV de réunion du CSE.

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Le cadre légal du PV du CSE
2. les méthodes de rédaction
3. Les outils et les pratiques
4. La synthèse
5. La rédaction du PV
7. Travaux pratiques

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée** : 1 jour

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS - DS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 950 € H.T par jour e nintra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Préparer les négociations au sein du CSE

### **OBJECTIF : Améliorer ses techniques pour la négociation**

#### **Connaître les thématiques et enjeux**

- Valoriser son mandat
- Développer l'aptitude à la négociation et de son équipe
- Réussir une négociation efficace et communiquer

### **PROGRAMME FORMATION :**

#### 1 - Le cadre de la négociation

Le contexte  
Le rapport de force  
L'histoire

#### 2 - La stratégie de la négociation

Définition des priorités  
Définir des stratégies  
L'équipe de négociation  
Conduire une négociation

#### 3 - Préparer sa négociation

Structurer son intervention  
Préparer ses arguments  
Affirmation du négociateur et techniques

#### 4 - La négociation collective

La loi Travail et la primauté des accords  
Dispositions selon la taille de l'Entreprise  
La Négociation Annuelle Obligatoire

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**  
**En cas de situation de handicap .**  
**Contactez l'organisme.**

**Durée** : 2 jours

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS - DS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820 € H.T par jour en intra

## INTITULE DE LA FORMATION : Gestion du stress par les neurosciences

**OBJECTIF** : Permettre aux élus de comprendre et prévenir le stress  
Identifier les stressseurs et utiliser les neurosciences pour les combattre.

### PROGRAMME FORMATION :

Module 1 - « Reconnaître le stress et ses mécanismes »

- 1- Introduction
- 2- Stress test
  - Où en suis-je dans l'échelle du stress ?
- 3 - Qu'est-ce que le stress ?
- 4- Identifier les stressseurs
  - Les associations neuronales
  - A chacun sa source de stress : reconnaître les stressseurs

Module 2 - « Solutions et outils »

- 1- Introduction
- 2- Solutions anti-stress
  - Les trois postures : physique, mentale, émotionnelle
  - Ce qui existe : sophrologie, relaxation, sport, ...
- 3- Outils de gestion du stress
  - Solutions physiques
  - Solutions émotionnelles
  - Solutions mentales
  - Intégrité / communication / affirmation de soi
- 4- Conclusion

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Mises en situation professionnelle et jeux de rôle
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 60 jours

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -  
En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée** : 2 jours

**Format** : Formation en Inter- France

**Public** : Membres de CSE - RS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 1250 € H.T par jour Intra  
490 € H.T par jour Inter

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Gestion du temps et des priorités

**OBJECTIF** : Acquérir des méthodes de gestion du temps afin de mieux conjuguer ses activités .

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Le temps
  - Sa relation avec le temps et les conséquences
  - La maîtrise de son temps
  - Les chronophages
2. L'organisation, la communication
  - La réunion
  - L'équilibre, les priorités
  - Savoir dire « NON »
3. La planification
4. Votre Contrat
5. Travaux pratiques : Jeux de rôles et cas pratiques.

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Mises en situation professionnelle et jeux de rôle
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 60 jours

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -  
En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée** : 2 jours

**Format** : Formation en Inter- France

**Public** : Membres de CSE - RS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 900 € H.T par jour Intra  
300 € H.T par jour Inter

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

**INTITULE DE LA FORMATION : Gestion des conflits**

**OBJECTIF :** Prévenir les situations délicates et adapter sa communication  
Diagnostiquer et analyser les différents types et niveaux de conflits  
Traiter et supprimer les tensions  
Négocier une sortie de conflit profitable aux 2 parties

**PROGRAMME FORMATION :**

- 1- Comprendre les origines et les mécaniques d'un conflit
  - La définition du conflit
  - Faut-il toujours les éviter ?
  - Les différents types de conflits
  - La négativité
  - Identification des ressources pour éviter un conflit
- 2- Mieux communiquer pour sortir d'un conflit
  - Savoir écouter et faire passer les messages
  - Mesurer l'influence de sa communication non verbale sur l'autre
  - Gérer le stress et l'agressivité
  - Les non-dits à l'origine du conflit
- 3- Mener une négociation pour sortir d'un conflit
  - Identifier son style de négociateur
  - Les outils de la communication
  - Eviter les mauvais compromis
  - S'engager à agir

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

**Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Mises en situation professionnelle et jeux de rôle
- Suivi conseil « post-formation » de 60 jours

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée :** 2 jours

**Format :** Formation en Inter- France

**Public :** Membres de CSE - RS

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 1200 € H.T par jour Intra  
450 € H.T par jour Inter

**OBJECTIF** : Donner aux élus les moyens de lire efficacement le DUER et d'être force d'analyse

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Le cadre légal
2. les notions élémentaires
3. Les principes généraux de la prévention
4. Lire son DUER
5. Les RPS
6. Le rôle du CSE
7. Travaux pratiques : Exercices

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée** : 1 jour

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820 € H.T par jour en intra

## INTITULE DE LA FORMATION : Les risques psychosociaux

**OBJECTIF** : Donner aux élus les moyens d'appréhender les notions de RPS et d'être force de prévention

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Pourquoi parler des RPS ?
2. La réglementation
3. La notion de RPS
4. Stress / Burn-out
5. Harcèlement / Violence au travail
6. Source et repérage des RPS
7. Evaluer et Prévenir les RPS
8. Notions de prévention

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

En cas de situation de handicap .

Contactez l'organisme.

**Durée** : 2 jours

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS - Managers - RH

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 820 € H.T par jour en intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

**OBJECTIF :** Donner aux élus les moyens d'appréhender les notions de RPS et de Qualité de vie au travail,

1 - Le cadre de la négociation

Le contexte

Le rapport de force

L'histoire

**PROGRAMME FORMATION :**

1 - Le cadre de la négociation

Le contexte

Le rapport de force

L'histoire

2 - La stratégie de la négociation

Définition des priorités

Définir des stratégies

L'équipe de négociation

Conduire une négociation

3 - Préparer sa négociation

Structurer son intervention

Préparer ses arguments

Affirmation du négociateur et techniques

4 - La négociation collective

La loi Travail et la primauté des accords

Dispositions selon la taille de l'Entreprise

La Négociation Annuelle Obligatoire

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

**Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »

- Partage d'expériences

- Support d'animation complet

- Evaluations

- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 2 jours

**Format :** Formation en intra en France

**Public :** Membres de CSE - RS - Managers - RH

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 1 250 € H.T par jour Intra

450 € H.T par jour Inter

## INTITULE DE LA FORMATION : Sensibilisation au harcèlement moral

**OBJECTIF** : Comprendre ce que recouvre le harcèlement moral et sexuel

Connaître le cadre légal

Identifier les facteurs de risques favorisant les agissements du harcèlement

**PROGRAMME FORMATION** :

1 - Le cadre de la négociation

Le contexte  
Le rapport de force  
L'histoire

2 - La stratégie de la négociation

Définition des priorités  
Définir des stratégies  
L'équipe de négociation  
Conduire une négociation

3 - Préparer sa négociation

Structurer son intervention  
Préparer ses arguments  
Affirmation du négociateur et techniques

4 - La négociation collective

La loi Travail et la primauté des accords  
Dispositions selon la taille de l'Entreprise  
La Négociation Annuelle Obligatoire

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

**Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -  
En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée** : 1 jour

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS - Managers - RH

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 1 100 € nets par jour Intra  
390 € nets par jour Inter

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Gestion du temps et des priorités

**OBJECTIF** : Acquérir des méthodes de gestion du temps afin de mieux conjuguer ses activités .

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Le temps
  - Sa relation avec le temps et les conséquences
  - La maîtrise de son temps
  - Les chronophages
2. L'organisation, la communication
  - La réunion
  - L'équilibre, les priorités
  - Savoir dire « NON »
3. La planification
4. Votre Contrat
5. Travaux pratiques : Jeux de rôles et cas pratiques.

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Mises en situation professionnelle et jeux de rôle
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 60 jours

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -  
En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée** : 2 jours

**Format** : Formation en Inter- France

**Public** : Tout personnel de l'Entreprise

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 930 € nets par jour Intra  
350 € nets par jour Inter

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Gestion du stress par les neurosciences

**OBJECTIF :** Comprendre et prévenir le stress dans le milieu professionnel et personnel  
Identifier ses stresseurs et utiliser les neurosciences pour le combattre.

### PROGRAMME FORMATION :

Module 1 - « Reconnaître le stress et ses mécanismes »

- 1- Introduction
  - Présentations
  - Tour de table
- 2- Stress test
  - Où en suis-je dans l'échelle du stress ?
- 3 - Qu'est-ce que le stress ?
- 4- Identifier les stresseurs
  - Les associations neuronales
  - A chacun sa source de stress : reconnaître les stresseurs

Module 2 - « Solutions et outils »

- 1- Introduction
- 2- Solutions anti-stress
  - Les trois postures : physique, mentale, émotionnelle
  - Ce qui existe : sophrologie, relaxation, sport, ...
- 3- Outils de gestion du stress
- 4- Conclusion

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Mises en situation professionnelle et jeux de rôle
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 60 jours

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 2 jours

**Format :** Formation en Inter- France

**Public :** Tout personnel de l'Entreprise

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 1200 € nets par jour Intra  
390 € nets par jour Inter

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

**INTITULE DE LA FORMATION : Gestion des conflits**

**OBJECTIF :** Prévenir les situations délicates et adapter sa communication  
Diagnostiquer et analyser les différents types et niveaux de conflits  
Traiter et supprimer les tensions  
Négocier une sortie de conflit profitable aux 2 parties

**PROGRAMME FORMATION :**

- 1- Comprendre les origines et les mécaniques d'un conflit
  - La définition du conflit
  - Faut-il toujours les éviter ?
  - Les différents types de conflits
  - La négativité
  - Identification des ressources pour éviter un conflit
- 2- Mieux communiquer pour sortir d'un conflit
  - Savoir écouter et faire passer les messages
  - Mesurer l'influence de sa communication non verbale sur l'autre
  - Gérer le stress et l'agressivité
  - Les non-dits à l'origine du conflit
- 3- Mener une négociation pour sortir d'un conflit
  - Identifier son style de négociateur
  - Les outils de la communication
  - Eviter les mauvais compromis
  - S'engager à agir

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

**Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Mises en situation professionnelle et jeux de rôle
- Suivi conseil « post-formation » de 60 jours

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée :** 2 jours

**Format :** Formation en Inter- France

**Public :** Tout personnel de l'Entreprise

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 1200 € nets par jour Intra  
390 € nets par jour Inter

**OBJECTIF :** Donner les bases du droit du travail et de pouvoir effectuer des recherches efficaces

### PROGRAMME FORMATION :

1. Introduction au droit
2. L'embauche du salarié
  - Le choix du futur salarié
  - L'avant contrat de travail : la promesse d'embauche
  - Les formalités obligatoires liées à l'embauche
3. Le contrat de travail
  - Définition
  - Le CDI
  - Le contrat à temps partiel
  - Les CDD
4. La gestion de la relation de travail
  - Le bulletin de paie, la durée du travail
  - Les cas de suspension du contrat de travail
  - La procédure disciplinaire
  - Les congés : parental, paternité, Bilan de compétences
5. Les cas de ruptures du contrat de travail et ses conséquences financières
  - Le licenciement pour motif personnel
  - Le licenciement pour motif économique : notions
  - La rupture conventionnelle
  - La retraite : départ et mise à la retraite
6. Les représentants du personnel : rôle et prérogatives
  - Le Comité Social et Economique (CSE)
  - La Commission Santé Sécurité et Conditions de Travail (SSCT)
  - Le délégué Syndical
7. La négociation collective & les accords d'Entreprise

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**  
**En cas de situation de handicap .**  
**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 2 ou 3 jours

**Format :** Formation en intra en France

**Public :** Salariés, chercheurs d'emploi, apprentis

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 930 € nets par jour Intra  
350 € nets par jour Inter

**OBJECTIF** : Apprendre à agir sur son DUERP

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Le cadre légal
2. les notions élémentaires
3. Les principes généraux de la prévention
4. Lire son DUER
5. Les RPS
6. Le rôle du CSE
7. Travaux pratiques : Exercices

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée** : 1 jour

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Dirigeants et Managers - RH - QSE

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 930 € nets par jour Intra  
350 € nets par jour Inter

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Prévenir les risques psychosociaux

**OBJECTIF :** Donner aux salariés RH, Direction les moyens d'appréhender les notions de RPS et d'être force de prévention

### PROGRAMME FORMATION :

1. Pourquoi parler des RPS ?
2. La réglementation
3. La notion de RPS
4. Stress / Burn-out
5. Harcèlement / Violence au travail
6. Source et repérage des RPS
7. Evaluer et Prévenir les RPS
8. Notions de prévention

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 2 jours

**Format :** Formation en intra en France

**Public :** Dirigeants et Managers - RH - QSE

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 930 € nets par jour Intra

350 € nets par jour Inter

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

**INTITULE DE LA FORMATION :** La GPEC (Gestion prévisionnelle des emplois et des compétences)

**OBJECTIF :** Comprendre et mettre en place une GPEC  
Identifier les acteurs  
Maîtriser les outils

**PROGRAMME FORMATION :**

- 1- Définition de la GPEC
- 2- Les conditions et la mise en œuvre
- 3- Les enjeux de la démarche et de la stratégie
- 4- Gérer les potentiels
- 5- Bilan de compétences
- 6- Recrutement et mobilité
- 7- Formation professionnelle
- 8- Les entretiens
- 9- Evaluation de la démarche

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

**Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Mises en situation professionnelle et jeux de rôle
- Suivi conseil « post-formation » de 60 jours

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -  
En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée :** 2 jours

**Format :** Formation en Inter- France

**Public :** Dirigeants et RH

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 1000 € H.T par jour Intra  
300 € H.T par jour Inter

**LICSEO**

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

**OBJECTIF :** Donner l'essentiel des leviers d'action du manager pour améliorer la performance des équipes

### **PROGRAMME FORMATION :**

- 1- Programme Jour 1
  - Définition et analyses individuelles Les Styles de management
  - Pouvoir & Autorité
  - Management par objectifs / par compétences
  - La motivation
- 2- Programme Jour 2
  - Les Entretiens
  - Les retours
  - La communication
  - Les réunions
- 3- Programme Jour 3
  - Notion de droit social et d'IRP
  - Le Stress
- 4- Conclusion

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Mises en situation professionnelle et jeux de rôle
- Suivi conseil « post-formation » de 60 jours

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 2 ou 3 jours

**Format :** Formation en Inter- France

**Public :** Membres de CSE - Managers - RH

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 1200 € nets par jour Intra  
390 € nets par jour Inter

**OBJECTIF** : Manager l'activité professionnelle des salariés en intégrant le droit du travail

### **PROGRAMME FORMATION** :

#### 1- Le légal

- Acquérir les bons réflexes juridiques en matière de recrutement et d'embauche : explication des bonnes pratiques et fondement légal

- Connaître les formes de contrats possibles et les distinguer des contrats voisins : CDI, CDD, contrats aidés

- Description des contrats et des obligations liées à chacun (exemples)

#### 2- Le CDI

- Rédiger le contrat à durée indéterminée en évitant les erreurs

- Respecter les clauses obligatoires : cadre légal

- Rédiger avec soin les clauses de souplesse

- Gérer la période d'essai avec vigilance : définition des risques et des bonnes pratiques

#### 3- Le temps partiel

- Rédiger et gérer les contrats à temps partiel depuis la Loi de Sécurisation de l'Emploi

- Insérer les clauses obligatoires (horaires, répartition...)

- Modifier la répartition des horaires à temps partiel

- Explication et contrat type

#### 4- Les modifications contractuelles

- Souplesse et contraintes des avenants

- Distinguer modifications du contrat ou des conditions d'exécution du contrat

- Modifier le lieu de travail, la qualification, la rémunération

- Tirer les conséquences du refus du salarié

#### 5- Conclusion

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »

- Partage d'expériences

- Support d'animation complet

- Mises en situation professionnelle et jeux de rôle

- Suivi conseil « post-formation » de 60 jours

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée** : 1 jour

**Format** : Formation en Inter- France

**Public** : Dirigeants et Managers

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 1200 € nets par jour Intra

390 € nets par jour Inter

**OBJECTIF :** Savoir préparer un entretien d'évaluation et en mesurer les enjeux.  
Maîtriser la structure et la conduite d'un entretien annuel d'évaluation.  
Savoir communiquer les objectifs, les résultats et traiter les objections de façon constructive

### PROGRAMME FORMATION :

- 1- Les enjeux et les critères de performance :
  - Identifier et évaluer les enjeux pour l'entreprise, le manager et le collaborateur.
  - Les critères de performance et de valeurs : choix, mesurabilité et conséquences.
- 2- Préparation de l'entretien :
  - Prendre date et inviter le collaborateur à préparer l'entretien.
  - Explication de la trame de préparation pour le manager et l'évalué.
  - La réussite de l'entretien : « les règles du jeu », état d'esprit, méthode. Les différents types d'objectifs.
- 3- Structure et conduite de l'entretien :
  - Etablir un contact factuel.
  - Réguler l'entretien, le temps de parole manager/évalué.
  - S'affirmer sans s'imposer, échanger les points de vue.
  - L'écoute active, déceler les craintes, gérer l'émotionnel.
  - Savoir dire « Non », formuler une critique, féliciter et valoriser l'évalué.
  - Concrétiser un accord sur les objectifs, les points de progrès, la formation, la rémunération.
- 4- Suivi de l'entretien :
  - Juger l'adhésion et la motivation de l'évalué (état d'esprit).
  - Faire du support d'évaluation un outil de progrès.
  - Gérer le suivi et les engagements tout au long de l'année.
  - Lien avec le service des ressources humaines : compte-rendu, gestion des compétences, formation.

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Mises en situation professionnelle et jeux de rôle
- Suivi conseil « post-formation » de 60 jours

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**  
**En cas de situation de handicap .**  
**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 1 jour

**Format :** Formation en Inter- France

**Public :** Dirigeants et Managers

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 900 € nets par jour Intra  
300 € nets par jour Inter

**OBJECTIF :** Appréhender le cadre réglementaire de l'Entretien professionnel  
 Maîtriser les notions clés de l'évolution professionnelle  
 Connaître les étapes de l'entretien professionnel

### PROGRAMME FORMATION :

- 1- Comprendre les enjeux de l'entretien professionnel
  - L'entretien professionnel dans l'univers RH de la société.
  - Comprendre le dispositif de formation tout au long de la vie.
  - Faire la distinction entre un entretien d'évaluation et un entretien professionnel.
- 2- Maîtriser les notions clés de l'évolution professionnelle
  - Maîtriser le vocabulaire des compétences (connaissances, aptitudes, aptitudes professionnelles...).
  - Maîtriser les outils d'analyse des compétences (référentiel de compétences, métier...).
  - Comprendre l'utilité des grilles de compétences et savoir les utiliser.
  - Connaître les dispositifs et outils d'orientation professionnelle (VAE, passeport formation, CIF, CPF)
- 3- Connaître les quatre temps de l'entretien professionnel
  - Savoir dresser un bilan, étudier les besoins et définir les orientations.
  - Suivre les actions engagées à l'issue de l'entretien.
  - Adopter une posture adaptée à chaque phase de l'entretien professionnel.
  - Savoir utiliser les supports de l'entretien professionnel.
- 4- Conduire un entretien professionnel
  - Maîtriser les techniques d'écoute active.
  - Favoriser le dialogue par les techniques de questionnement.
  - Gérer les entretiens professionnels après une longue absence : congé de maternité, maladie, congé sabbatique...
- 5- Réaliser l'entretien professionnel récapitulatif tous les 6 ans
  - Clarifier les notions d'action de formation, progression salariale ou

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Mises en situation professionnelle et jeux de rôle
- Suivi conseil « post-formation » de 60 jours

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**  
**En cas de situation de handicap .**  
**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 1 jour

**Format :** Formation en Inter- France

**Public :** Dirigeants et Managers

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
 À partir de : 900 € nets par jour Intra  
 300 € nets par jour Inter

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

### **OBJECTIF :** Obtenir le certificat de Sauveteur Secouriste du Travail

Etre capable de mettre en application ses compétences de SST au service de la prévention des risques professionnels dans son entreprise.

Etre capable d'intervenir face une situation d'accident du travail

### **PROGRAMME FORMATION :**

Les bases de la prévention

Se situer dans le cadre juridique de son intervention

Réaliser une protection adaptée

Examiner une ou des victimes avant et pour la mise en œuvre d'une action de secours

Faire alerter ou alerter selon l'organisation de l'entreprise

Secourir :

- Les saignements abondants
- Les étouffements
- Les malaises
- Les brûlures
- La victime se plaint de douleurs pénibles empêchant certains mouvements
- Les plaies ne saignant pas abondamment
- La victime ne répond pas mais elle respire
- La victime ne répond pas et ne respire pas

**Prérequis** : Etre apte à mettre en œuvre l'ensemble des compétences attendues du SST

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action », formative et certificative
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation

**Attendu** : Certificat de formation remis par

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée** : 2 jours

**Format** : - Formation Intra-groupe de 4 à 10 - France  
- Session Inter sur Montpellier

**Public** : Salariés, chercheurs d'emploi, apprentis

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 280€ nets par pers en inter

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Formation MAC SST : Maintien et actualisation des compétences

### **OBJECTIF :** Renouveler le certificat de Sauveteur Secouriste du travail

Etre capable de mettre en application ses compétences de SST au service de la prévention des risques professionnels dans son entreprise.

Etre capable d'intervenir face une situation d'accident du travail

### **PROGRAMME FORMATION :**

Maintenir et actualiser les bases de la formation initiale

Réaliser une protection adaptée

Examiner une ou des victimes avant et pour la mise en œuvre d'une action de secours

Faire alerter ou alerter selon l'organisation de l'entreprise

Secourir :

- Les saignements abondants
- Les étouffements
- Les malaises
- Les brûlures
- La victime se plaint de douleurs pénibles empêchant certains mouvements
- Les plaies ne saignant pas abondamment
- La victime ne répond pas mais elle respire
- La victime ne répond pas et ne respire pas

**Prérequis** : Détenir le certificat SST

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action », formative et certificative
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation

**Attendu** : Certificat de formation remis par

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée** : 1 jour

**Format** : - Formation Intra-groupe de 4 à 10 - France  
- Session Inter sur Montpellier

**Public** : Salariés, chercheurs d'emploi, apprentis

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 180€ nets par pers en inter

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Gestes et postures

**OBJECTIF :** Dépister les attitudes, activités et postures à risques liées à son travail  
Améliorer sa gestuelle et ses postures pour protéger son dos et ses articulations  
Comprendre les règles de fonctionnement du corps humain

### PROGRAMME FORMATION :

1. La prévention des risques liés aux activités de manutention
2. Les bases anatomiques du fonctionnement
3. Les traumatismes physiques, les troubles musculo squelettiques
4. les maladies professionnelles
5. Les règles de manutention, d'ergonomie et d'économie d'effort
6. Mise en pratique

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnelle, jeux de rôle
- Evaluations

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 1 jour

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Salariés, chercheurs d'emploi, apprentis

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 700€ nets par jour Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - [contact@licseo.com](mailto:contact@licseo.com)

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

**OBJECTIF** : Donner aux élus les moyens de lire efficacement le DUER et d'être force d'analyse

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Le cadre légal
2. les notions élémentaires
3. Les principes généraux de la prévention
4. Lire son DUER
5. Les RPS
6. Le rôle du CSE
7. Travaux pratiques : Exercices

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée** : 1 jour

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820 € H.T par jour en intra

## INTITULE DE LA FORMATION : Les risques psychosociaux

**OBJECTIF** : Donner aux élus les moyens d'appréhender les notions de RPS et d'être force de prévention

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Pourquoi parler des RPS ?
2. La réglementation
3. La notion de RPS
4. Stress / Burn-out
5. Harcèlement / Violence au travail
6. Source et repérage des RPS
7. Evaluer et Prévenir les RPS
8. Notions de prévention

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Evaluations
- Suivi conseil « post-formation » de 1 an

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

En cas de situation de handicap .

Contactez l'organisme.

**Durée** : 2 jours

**Format** : Formation en intra en France

**Public** : Membres de CSE - RS - Managers - RH

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 820 € H.T par jour en intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Habilitation électrique non électricien

(B0-H0v Exécutant)

**OBJECTIF :** Exécuter en toute sécurité des opérations à proximité d'installations et d'équipements électriques basse

tension dans le respect des prescriptions de la publication NC UTEC 18-510

Permettre au personnel d'exécuter des opérations d'ordre non électrique dans des locaux réservés aux électriciens à proximité de pièces nues sous tension

Obtenir l'habilitation électrique H0B0 H0V

### PROGRAMME FORMATION :

1. Généralités :

- Grandeurs Electriques
- Analyse des Risques
- Les principaux facteurs de gravité du Courant Electrique & effets
- Les Domaines de Tension
- Zones d'Environnement et leurs limites
- Les Equipements de protection
- Les mesures de Prévention
- Les gestes qui sauvent
- Les incendies d'Origine Electrique

2. Thèmes spécifiques aux titres B0/H0v :

- Acteurs concernés par les travaux (rôle et fonctions)
- Habilitation indice 0

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée :** 1 jour

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Personnel non Electricien qui travaille dans des locaux ou à proximité de réseaux électriques

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 700€ nets par jour Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Habilitation électrique non électricien

(B0-H0v Chargé de Chantier)

**OBJECTIF :** Exécuter en toute sécurité des opérations à proximité d'installations et d'équipements électriques basse

tension dans le respect des prescriptions de la publication NC UTEC 18-510

Permettre au personnel d'exécuter des opérations d'ordre non électrique dans des locaux réservés aux électriciens à proximité de pièces nues sous tension

Obtenir l'habilitation électrique H0B0 H0V

### PROGRAMME FORMATION :

1. Généralités :

- Grandeurs Electriques
- Analyse des Risques
- Les différents types de Courant
- Les principaux facteurs de gravité du Courant Electrique
- Effets du Courant sur le corps humain (Electrisation, Bru-

lures,

Electrocution)

- Les Domaines de Tension
- Zones d'Environnement et leurs limites
- Principes
- Symbole
- Limite et formalisation
- Les Equipements de protection individuelle
- Les Equipements de Protection Collectifs
- Les mesures de Prévention
- Les incendies d'Origine Electrique

2. Thèmes spécifiques aux titres B0/H0v :

- Acteurs concernés par les travaux (rôle et fonctions)
- Limites
- Analyse de risques et mesure de prévention
- Zone de travail
- Mise en place
- Surveillance

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès :** 1 Mois -

En cas de situation de handicap .

Contactez l'organisme.

**Durée :** 1 jour

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Personnel non Electricien qui travaille dans des locaux ou à proximité de réseaux électriques

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 700€ nets par jour Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Habilitation électrique non électricien

(BS/BE MANOEUVRE)

**OBJECTIF :** Exécuter en toute sécurité des opérations sur les installations et équipements électriques basse tension dans le respect des prescriptions de la publication NC UTEC 18-510

Avoir les connaissances requises sur les risques électriques et les installations électriques d'une installation  
Savoir rentrer dans un local électrique en toute sécurité

Réaliser des opérations simples d'ordre électrique (remplacement de fusibles, ampoul

### PROGRAMME FORMATION :

1. Généralités :

- Grandeurs Electriques
- Analyse des Risques
- Effets du Courant sur le corps humain (Electrisation, Bru- lures, Electrocuton)
- Les Domaines de Tension
- L'habilitation Electrique

2. Thèmes spécifiques aux titres BS Intervention BT ELEMEN- TAIRE :

- Limite de l'habilitation BS
- Echanges avec le chargé d'exploitation électrique (informations et documents)
- Matériels électriques dans leur environnement
- Mise en sécurité d'un circuit
- VAT

3. Thèmes spécifiques au titre BE MANOEUVRE :

- Habilitation lettre E
- Limites
- Manœuvres permises
- Equipements de Protection individuelle : identifier, vérifier et utiliser
- Acteurs concernés par les manœuvres : chargé d'exploita- tion électrique et chargé de consignation

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expé- riences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pra- tiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée :** 2 jours

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Personnel non Electricien qui travaille dans des locaux ou à proximité de réseaux électriques

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 700€ nets par jour Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## **INTITULE DE LA FORMATION :** Habilitation électrique électricien basse tension (BR/BC/B2V/B1V/BE ESSAI/BE VERIFICATION/BE MESURAGE)

### **OBJECTIF :** Exécuter en toute sécurité des opérations sur les installations et équipements électriques basse tension dans le respect des prescriptions de la publication NC UTEC 18-510

Respecter les prescriptions de sécurité définies par la norme NFC 18510 lors de l'exécution d'opération sur les ouvrages électriques - Adapter ces prescriptions sur les situations propres à votre entreprise - Obtenir l'habilitation électrique B1 B2 BR BC

### **PROGRAMME FORMATION :**

#### 1. Généralités :

- Grandeurs Electriques
- Analyse des Risques & Les différents types de Courant
- Les principaux facteurs de gravité du Courant Electrique & Effets du Courant sur le corps humain

#### - L'habilitation Electrique

- Limite et formalisation
- Les Equipements de protection
- Les incendies et accidents sur ou près des ouvrages électriques

#### 2. Thèmes spécifiques aux habilitations B1V, B2V, B2v ESSAI, BE ESSAI, BE MESURAGE, BE VERIFICATION :

- Caractérisation des travaux et limites
- Sous tension avec ou sans voisinage
- Chargé de consignation et chargé d'exploitation électrique
- Mesure de prévention à appliquer lors de travaux
- Matériels électriques dans leur environnement
- Instruction de sécurité pour Essai (pour attribut « ESSAI »)

#### 3. Thèmes spécifiques à l'habilitation BC

- Fonction des matériels électriques :
- Coupure - Protection - Commande - Séparation
- Chargé de travaux et chargé d'exploitation électrique
- Etapes et documents applicables lors d'une consignation
- Procédure de consignation d'un chargé de consignation

#### 4. Thèmes spécifiques à l'habilitation BR Chargé d'intervention BT général

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée :** 3 jours

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Personnel Electricien qui opère dans des zones où existent des risques électriques

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 700€ nets par jour Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## **INTITULE DE LA FORMATION :** Habilitation électrique électricien haute tension

(H1V, H2V, HC, HE ESSAI, HE MANOEUVRE)

**OBJECTIF :** H1V, H2V : Exécuter en sécurité des travaux sur les installations électriques HT dans le respect des prescriptions NC UTEC 18-510

HC : Effectuer une consignation électrique HT

HE Manœuvre : Savoir effectuer une manœuvre d'équipement Electrique HT

### **PROGRAMME FORMATION :**

#### 1. Rappels

- Définitions, réglementation, normes et recommandations
- Domaines de tension - Distances de sécurité par rapport aux pièces actives
- Habilitation
- Effets physiopathologiques du courant électrique & mécanismes d'électrisation
- Incendie d'origine électrique
- Notions de secourisme

#### 2. Distribution de l'énergie électrique :

- Production d'énergie électrique & Réseaux de transports et de distribution
- Le matériel électrique utilisé en haute tension
- Signalisation et repérage des supports de ligne et des canalisations enterrées
- Postes HT & Classification des postes
- Equipement d'un poste de transformation : fixe
- Protection contre les surtensions atmosphériques
- Caractéristiques des transformateurs
- Puissance nominale, tensions et courants nominaux de chaque enroulement
- Modes de refroidissement (immergés, secs)
- Risques dus aux PCB et au SF6 & Phénomènes de surtension

#### 3. Opérations sur tout ou partie d'un ouvrage électrique

- Locaux d'accès réservés aux électriciens
- Travaux ou interventions sur des équipements des domaines BT et TBT comportant des circuits haute tension
- Opérations hors tension
- Consignes et documents écrits

**Prérequis :** - Avoir les connaissances requises sur les risques électriques et les installations électriques  
- Savoir rentrer dans un local électrique en toute sécurité et appliquer les règles de pré-

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée :** 3 jours

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Personnel Electricien qui exécutent des opérations en Haute Tension

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 700€ nets par jour Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Recyclage Habilitation électrique non électricien

(BS/BE MANOEUVRE)

**OBJECTIF :** Exécuter en toute sécurité des opérations sur les installations et équipements électriques basse tension dans le respect des prescriptions de la publication NC UTEC 18-510

Avoir les connaissances requises sur les risques électriques et les installations électriques

Savoir rentrer dans un local électrique en toute sécurité

Réaliser des opérations simples d'ordre électrique & Appliquer les règles de précaution pour réarmer u

### PROGRAMME FORMATION :

1. Généralités :

- Grandeurs Electriques & Analyse des Risques
- Les différents types de Courant
- Effets du Courant sur le corps humain (Electrisation, Bru-lures, Electrocuton)
- Les Equipements de protection
- Les incendies et accidents sur ou près des ouvrages élec-triques

2. Thèmes spécifiques aux titres BS Intervention BT ELEMEN-TAIRE :

- Limite de l'habilitation BS
- Echanges avec le chargé d'exploitation électrique (informations et documents)
- Mise en sécurité d'un circuit
- Remise sous Tension
- Mesure de prévention à appliquer lors d'une intervention BT élémentaire
- Procédure de remplacement/Raccordements et instructions de sécurité associées

3. Thèmes spécifiques au titre BE MANOEUVRE :

- Habilitation lettre E
- Limites & Manœuvres permises
- Acteurs concernés par les manœuvres : chargé d'exploita-tion électrique et chargé de consignation
- Instructions de sécurités spécifiques aux manœuvres

**Prérequis :** Détenir l'habilitation initiale

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expé-riences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pra-tiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée :** 1,5 jours

**Format :** Formation en Inter- France

**Public :** Personnel non Electricien qui travaille dans des locaux ou à proximité de réseaux électriques

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 700€ nets par jour Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## **INTITULE DE LA FORMATION : Recyclage Habilitation électrique électricien basse tension (BR/BC/B2V/B1V/BE ESSAI/BE VERIFICATION/BE MESURAGE)**

**OBJECTIF :** Exécuter en toute sécurité des opérations sur les installations et équipements électriques basse tension dans le respect des prescriptions de la publication NC UTEC 18-510

Respecter les prescriptions de sécurité définies par la norme NFC 18-510

Adapter ces prescriptions dans les domaines et les situations propres à votre établissement

Obtenir l'habilitation B1 B2 BR BC

### **PROGRAMME FORMATION :**

#### 1. Généralités :

- Grandeurs Electriques
- Analyse des Risques
- Les principaux facteurs de gravité du Courant Electrique
- Effets du Courant sur le corps humain (Electrisation, Brulures, Electrocutation)
- Les incendies et accidents sur ou près des ouvrages électriques

#### 2. Thèmes spécifiques aux habilitations B1V, B2V, B2v ESSAI, BE ESSAI, BE

##### MESURAGE, BE VERIFICATION :

- Caractérisation des travaux et limites
- Mesure de prévention à appliquer lors de travaux
- Documents applicables lors de travaux
- Equipements de travail utilisés
- Instruction de sécurité pour Essai (pour attribut « ESSAI »)

#### 3. Thèmes spécifiques à l'habilitation BC

- Fonction des matériels électriques
- Chargé de travaux et chargé d'exploitation électrique
- Procédure de consignation d'un chargé de consignation

#### 4. Thèmes spécifiques à l'habilitation BR Chargé d'intervention BT général

- Limites des habilitations BS et BR
- Chargé d'exploitation électrique
- Echanges avec le chargé d'exploitation électrique (informations et documents)

**Prérequis :** Détenir l'habilitation initiale

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 2 jours

**Format :** Formation en Inter- France

**Public :** Personnel Electricien qui opère dans des zones

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 700€ nets par jour Intra

où  
exis-  
tent

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## **INTITULE DE LA FORMATION :** Recyclage Habilitation électrique électricien haute tension (H1V, H2V, HC, HE ESSAI, HE MANOEUVRE)

**OBJECTIF :** H1V, H2V : Exécuter en toute sécurité des travaux HT dans le respect des prescriptions NC UTEC 18-510

HC : Effectuer une consignation électrique HT

HE Manœuvre : Savoir effectuer une manœuvre d'équipement Electrique HT

### **PROGRAMME FORMATION :**

#### 1. Rappels

- Définitions, réglementation, normes et recommandations
- Domaines de tension & Habilitation
- Distances de sécurité par rapport aux pièces actives
- Effets physiopathologiques du courant électrique
- Mécanismes d'électrisation
- Incendie d'origine électrique
- Enceintes confinées

#### 2. Distribution de l'énergie électrique :

- Production d'énergie électrique & Réseaux de transports et de distribution
- Le matériel électrique utilisé en haute tension
- Equipement d'un poste de transformation : fixe (accès, signalisation, schémas, mises à la terre, écrans...)
- Protection contre les surtensions atmosphériques
- Caractéristiques des transformateurs
- Puissance nominale, tensions et courants nominaux de chaque enroulement
- Modes de refroidissement (immergés, secs)
- Risques dus aux PCB et au SF6

#### 3. Opérations sur tout ou partie d'un ouvrage électrique

- Locaux d'accès réservés aux électriciens
- Travaux ou interventions sur des équipements des domaines BT et TBT comportant des circuits HT
- Opérations hors tension & Opération au voisinage en HTA

**Prérequis :** Détenir l'habilitation initiale

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnelle

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée :** 2 jours

**Format :** Formation en Inter- France

**Public :** Personnel Electricien qui exécutent des opérations en Haute Tension

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 700€ nets par jour Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

**OBJECTIF : Apprendre à réagir en cas de départ de feu**

Savoir donner l'alerte

Savoir utiliser les moyens de première intervention

Connaître les notions élémentaires de prévention

Etre capable d'organiser l'évacuation

**PROGRAMME FORMATION :**

1. Présentation des risques quotidiens dans l'entreprise
  - Dangers de l'incendie
  - Statistiques des assurances
2. Le feu - la combustion
  - La théorie du triangle du feu
  - Les différentes classes de feux
  - Agents extincteurs
  - Moyens et procédés d'extinction
3. Le rôle préventif de l'équipe de première intervention
  - Connaissance de l'établissement
  - Connaissance, emplacement et fonctionnement des moyens de secours
4. Les risques
  - Encombrement des circulations et issues de secours
  - Evacuation des handicapés et des femmes enceintes
  - Travaux par points chauds
5. L'alerte
  - Téléphone, Interphone, T.A.S.A.L
  - Donner l'alerte
  - Provoquer l'alarme
6. L'intervention
  - Combattre
  - Eviter la propagation
  - Fermeture des portes et fenêtres
  - Arrêt de la climatisation
7. L'évacuation
  - Interdire l'utilisation des ascenseurs et des monte-charges
  - Vérification de la complète évacuation du niveau
  - Comptage du personnel au point de rassemblement
  - Difficultés liées à l'état de certains occupants

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

**Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 1 jour

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Tout personnel de l'Entreprise

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé

À partir de : 700€ nets par jour Intra

**LICSEO**

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Incendie : Maniement des extincteurs

### **OBJECTIF :** Apprendre à réagir en cas de départ de feu

Savoir donner l'alerte

Savoir utiliser l'extincteur approprié face aux différentes classes de feux

Connaître les notions élémentaires de prévention

### **PROGRAMME FORMATION :**

#### 1. Présentation des risques quotidiens dans l'entreprise

- Danger de l'incendie

#### 2. Le feu - la combustion

- La théorie du triangle du feu
- Les différentes classes de feux
- Les agents extincteurs

#### 3. L'alerte

- Téléphone, Interphone, T.A.S.A.L
- Donner l'alerte
- Provoquer l'alarme

#### 4. L'intervention

- Combattre le début d'incendie
- Eviter la propagation

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès :** 1 Mois -

En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée :** 0,5 Jour

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Tout personnel de l'Entreprise

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 500€ nets par session Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Incendie : Evacuation

**OBJECTIF :** Savoir déclencher l'alarme et donner l'alerte  
Etre capable d'organiser l'évacuation

### PROGRAMME FORMATION :

1. Présentation des risques quotidiens dans l'entreprise
  - Danger de l'incendie
2. Le rôle préventif des chargés d'évacuation
  - Connaissance de l'établissement
  - Encombrement des circulations et issues de secours
3. L'évacuation
  - L'alarme
  - Interdire l'utilisation des ascenseurs et des monte-charges
  - Guider l'évacuation du secteur
  - S'assurer de l'évacuation totale du niveau
  - Comptage du personnel au point de rassemblement
  - Buts des exercices d'évacuation
  - Difficultés liées à l'état de certains occupants

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès :** 1 Mois -

En cas de situation de handicap .

Contactez l'organisme.

**Durée :** 1 jour

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Tout personnel de l'Entreprise

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 700€ nets par jour Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

## INTITULE DE LA FORMATION : Les travaux par points chauds - Le permis de feu

**OBJECTIF :** Connaître les mesures préventives relatives aux travaux par points chauds  
Connaître les mesures de surveillance relatives aux travaux par points chauds

### **PROGRAMME FORMATION :**

1. Le feu - La combustion
  - La théorie du Triangle du feu
2. Les travaux par points chauds
  - Définition
  - Les opérations concernées
3. Le permis de feu
  - Présentation
  - Rédaction
  - La responsabilité des signataires
4. L'évaluation des risques- Les consignes de sécurité
  - Avant les travaux
  - Pendant les travaux
  - Après les travaux

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès :** 1 Mois -

En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.

**Durée :** 1 jour

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Tout public

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 700€ nets par jour Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

**OBJECTIF :** Cette formation vise à approfondir les connaissances incendies des équipiers de 1ère intervention, à les former à l'intervention dans l'attente des sapeurs pompiers.

### PROGRAMME FORMATION :

1. Présentation des risques quotidiens dans l'entreprise
  - Dangers de l'incendie
  - Connaissance, emplacement et fonctionnement des moyens de secours
2. Le feu - la combustion
  - La théorie du triangle du feu & Les différentes classes de feux
  - Agents extincteurs
  - Moyens et procédés d'extinction
  - Comportement aux feux des matériaux et éléments de construction
3. Les moyens de première intervention
  - Les différents extincteurs- appareils mobiles
  - Le Robinet d'Incendie Armé (RIA)
4. Les moyens de seconde intervention
  - Extincteurs sur roue, motopompe, lances à incendie
  - Le générateur de mousse
  - L'appareil Respiratoire Isolant (ARI)
5. La sécurité de l'établissement
  - Inventaire des mesures de prévention mises en place dans l'établissement
  - Attitude à adopter en cas de début d'incendie
  - Consignes générales et particulières
6. L'intervention
  - Combattre
  - Eviter la propagation
  - Fermeture des portes et fenêtres
  - Arrêt de la climatisation

**Prérequis :** Etre équipier de Première Intervention

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**  
**En cas de situation de handicap .**  
**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 2 jours

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Tout personnel de l'Entreprise

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 700€ nets par jour Intra

## INTITULE DE LA FORMATION : Equipier de Seconde Intervention (ESI) avec ARI

**OBJECTIF :** Cette formation vise à approfondir les connaissances incendies des équipiers de 1ère intervention, à les former à l'intervention dans l'attente des sapeurs pompiers.

### PROGRAMME FORMATION :

1. Présentation des risques quotidiens dans l'entreprise
  - Dangers de l'incendie
  - Connaissance, emplacement et fonctionnement des moyens de secours
2. Le feu - la combustion
  - La théorie du triangle du feu & Les différentes classes de feux
  - Moyens et procédés d'extinction
  - Comportement aux feux des matériaux et éléments de construction
3. Les moyens de première intervention
  - Les différents extincteurs- appareils mobiles
  - Le Robinet d'Incendie Armé (RIA)
4. Les moyens de seconde intervention
  - Extincteurs sur roue, motopompe, lances à incendie
  - Le générateur de mousse
  - L'appareil Respiratoire Isolant (ARI)
5. La sécurité de l'établissement
  - Inventaire des mesures de prévention mises en place dans l'établissement
  - Organisation générale de lutte contre l'incendie
  - Attitude à adopter en cas de début d'incendie
  - Intervention des ESI
6. L'intervention

**Prérequis :** Etre équipier de Première Intervention

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**  
**En cas de situation de handicap .**  
**Contactez l'organisme.**

**Durée :** 3 jours

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Tout personnel de l'Entreprise

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 700€ nets par jour Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

**OBJECTIF :** Mieux appréhender les enjeux de la sécurité aux différents postes de travail de l'entreprise  
Connaître les risques pour les maîtriser

### PROGRAMME FORMATION :

1. Présentation des risques quotidiens dans l'entreprise
  - Information Statistiques des assurances
  - Les accidents du travail
2. Les risques professionnels
  - Définitions
3. Les protections face aux risques
  - La suppression du risque à la source
  - Les protections collectives
  - Les protections individuelles
4. Etude des risques par la recherche des situations dangereuses
  - La chute de plain pied
  - La chute de hauteur
  - Les risques liés à la manutention manuelle
  - Les risques liés à la manutention mécanique
  - Les risques liés aux circulations et aux déplacements
  - Les risques liés aux effondrements et aux chutes d'objets
  - Les risques liés aux machines et aux outils
  - Les risques liés aux bruits
  - Les risques liés aux produits, aux émissions et aux déchets
  - Le risque d'incendie et d'explosion Les risques liés à l'éclairage
    - Les risques liés à l'utilisation d'écrans
    - Les risques liés aux ambiances climatiques
    - Les risques liés au manque d'hygiène
    - Les risques liés à l'intervention d'entreprises extérieures
    - Les risques liés au manque de formation

**Prérequis :** Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Dispositif pédagogique :

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnelle, jeux de rôle
- Evaluations

**Attendu :** - Attestation de Formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée :** 1 jour

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Tout personnel de l'Entreprise

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 700€ nets par jour Intra

LICSEO

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

### **OBJECTIF : Acquérir les bases du logiciel**

Être capable de créer des tableaux comportant des calculs, de générer des graphiques  
Organiser une liste de données en triant et filtrant les valeurs

### **PROGRAMME FORMATION :**

1. Prendre ses repères
  - Utiliser le ruban, la barre d'accès rapide, la barre d'état
  - Enregistrer, modifier un classeur, saisir et recopier le contenu des cellules
  - Construire une formule de calcul
2. Concevoir, présenter et imprimer un tableau simple
  - Saisir les données, les formules
  - Formater les cellules : présenter les chiffres, le texte, les titres
3. Exploiter la puissance de calcul : formules et fonctions
  - Utiliser les calculs manuels : addition, soustraction, multiplication, division
  - Utiliser les fonctions automatiques : SOMME, MOYENNE, MIN, MAX
  - Appliquer une condition : la fonction =SI()
  - Bloquer des cellules : références absolues ou relatives
4. Organiser feuilles et classeurs
  - Insérer, déplacer, copier une ou plusieurs feuilles
  - Construire des tableaux de synthèse
  - Protéger la feuille ou le classeur
5. Exploiter une liste de données
  - Trier, filtrer une liste de données
  - Insérer des sous-totaux
6. Générer un graphique
  - Modifier le type : histogramme, courbe, secteur
  - Ajuster les données source
7. Liens avec Word et PowerPoint
  - Insérer un tableau ou un graphique Excel dans Word ou PowerPoint

**Prérequis :** Savoir manipuler la souris et le clavier

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnelle

**Attendu :** Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée :** 2 jours

**Format :** Formation en Inter - France

**Public :** Toute personne voulant acquérir les bases du logiciel

**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820€ nets par jour Intra  
250€ nets par jour en Inter

**LICSEO**

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - [contact@licseo.com](mailto:contact@licseo.com)

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

### **OBJECTIF : Améliorer son efficacité sur Excel**

Créer des calculs complexes - Automatiser sa mise en forme - Générer des graphiques élaborés  
Utiliser les tableaux croisés dynamiques permettant d'établir des calculs sur des bases de données

### **PROGRAMME FORMATION :**

1. Révision, mise à niveau sur les concepts de base
  - Utiliser le ruban, la barre d'accès rapide, la barre d'état, saisir et recopier le contenu des cellules
2. Concevoir, présenter et imprimer un tableau (mise en forme, thèmes et styles)
3. Exploiter la puissance de calcul : formules et fonctions
  - Calculer des pourcentages, des ratios et effectuer des statistiques
  - Utiliser les fonctions date
  - Automatiser la recopie des formules : références absolues ou relatives
4. Construire des formules de calcul élaborées
  - Mettre en place des conditions simples, complexes, imbriquées : SI, OU, ET, ESTVIDE...
  - Calculer des statistiques : NBVAL, NB, NB.SI, MEDIANE...
  - Utiliser les fonctions de regroupement : SOMME.SI.ENS...
  - Mettre en relation des données avec la fonction RECHERCHEV
  - Calculer des dates, des heures : DATE, JOUR, MOIS...
5. Organiser feuilles et classeurs
  - Insérer, déplacer et modifier plusieurs feuilles simultanément
  - Construire des tableaux de synthèse
6. Lier et consolider des données
7. Générer un graphique
8. Gagner du temps pour présenter ses tableaux
9. Mettre en place des tableaux croisés dynamiques

**Prérequis** : Être utilisateur d'Excel - Savoir-faire un calcul (somme)

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnelle

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée** : 2 jours

**Format** : Formation en Inter - France

**Public** : Toute personne ayant déjà les bases du logiciel et souhaitant améliorer son efficacité

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820€ nets par jour Intra  
250€ nets par jour en Inter

### **OBJECTIF** : Acquérir les bases du logiciel

Gérer des documents de type courrier  
Insérer des logos et des tableaux  
Mettre en place du publipostage (mailing)

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Acquérir les principes de base
  - Se repérer dans l'écran : ruban, barre d'accès rapide, barre d'état
  - Créer un document avec méthode : saisir, enregistrer, présenter
2. Bien présenter un document
  - Choisir les polices et leurs attributs, gérer les paragraphes, tabulations...
  - Créer des listes à puces ou numérotées
  - Gagner du temps : appliquer, modifier, créer un style, copier la mise en forme
3. Modifier un document
  - Modifier ponctuellement un document- Afficher/Masquer les marques de mise en forme
  - Supprimer, déplacer, recopier du texte, corriger un texte
4. Concevoir un courrier, une note
  - Positionner les différentes parties du document, présenter le corps du texte, mettre en page et imprimer
5. Insérer des illustrations
  - Insérer et modifier une image, un texte décoratif WordArt, un diagramme SmartArt
  - Insérer un tableau, un graphique Excel
6. Présenter l'information dans des tableaux, des colonnes
7. Automatiser la présentation de vos documents
8. Construire un document structuré
9. Initiation au mailing (publipostage)

**Prérequis** : Savoir utiliser le clavier, la souris

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée** : 2 jours

**Format** : Formation en Inter - France

**Public** : Toute personne voulant acquérir les bases du logiciel

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820€ nets par jour Intra  
250€ nets par jour en Inter

**INTITULE DE LA FORMATION : Word : Réaliser des rapports et utiliser les fonctions publipos-****tage - Niveau 2****OBJECTIF : Acquérir les techniques de travail sur des documents longs et utiliser les fonctions de publipostage**

Gérer des documents de type rapport (document long) - Insérer des tableaux

Automatiser les mises en forme et mises en page

Envoyer du courrier en nombre (publipostage, mailing)

**PROGRAMME FORMATION :**

1. Présentation de l'interface et notions de bases
2. Construire un document de type rapport
  - Les styles et listes, numérotation, définir les sauts de page, les sauts de section
  - Table des matières, les en-têtes et pieds de page
3. Automatiser la présentation de vos documents
  - Les mises en forme répétitive, les styles
  - Agir sur l'aspect global du document
  - S'organiser : créer des modèles
4. Présenter l'information dans des tableaux, des colonnes
  - Dessiner et modifier un tableau
  - Fusionner et fractionner des cellules
  - Présenter le texte
5. Personnaliser Word
  - Définir la police, les marges par défaut
  - La barre d'accès rapide, le ruban, les raccourcis clavier
  - La correction automatique et contenus réutilisables : QuickPart
  - Exploiter les outils de traduction
6. Collaborer sur un même document
  - Suivre des modifications multi-utilisateurs, les commentaires
  - Partager le document
7. Envoyer un mailing (publipostage) ou un e-mailing ciblé
8. Accélérer la production de documents répétitifs grâce à la fonction mailing

**Prérequis :** Être déjà utilisateur de Word**Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu :** Attestation de formation**Délai d'accès : 1 Mois -****En cas de situation de handicap .****Contactez l'organisme.****Durée :** 2 jours**Format :** Formation en Inter - France**Public :** Toute personne voulant acquérir les techniques de travail sur des documents longs et voulant**Prix :** toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnaliséÀ partir de : 820€ nets par jour Intra  
250€ nets par jour en Inter**LICSEO**

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état

### **OBJECTIF : Réaliser des présentations sur Powerpoint**

Créer une présentation composée de différentes diapositives incluant des listes à puces, des tableaux, des images...

Maîtriser les techniques pour animer et projeter un diaporama

### **PROGRAMME FORMATION :**

1. Concevoir une présentation
  - Identifier les points clés d'une présentation réussie
  - Se poser les bonnes questions
  - Mettre au point son plan
2. Définir la ligne graphique
  - Utiliser les thèmes pour apporter une cohérence visuelle
  - Modifier les couleurs, les polices et les effets du thème
  - Exploiter les masques pour personnaliser la ligne graphique
  - Insérer un logo ou un objet graphique
  - Modifier les puces, l'alignement ou l'interligne du texte
  - Gérer en-têtes et pieds de page
3. Organiser ses diapositives
  - Exploiter le mode trieuse de diapositives
  - Supprimer, déplacer, dupliquer ou masquer des diapositives
4. Enrichir le contenu de chaque diapositive
  - Choisir une disposition adaptée au contenu de la diapositive
  - Insérer une photo et la personnaliser
  - Construire un tableau, tracer un graphique
  - Élaborer des schémas ou des organigrammes SmartArt
  - Insérer un tableau ou graphique Excel
  - Positionner, aligner et répartir les différents objets
  - Dissocier, grouper, fusionner des objets
5. Mettre au point le diaporama et le projeter
  - Appliquer des effets de transition
  - Animer le texte, les objets
  - Exécuter le diaporama avec aisance et le mode présentateur
6. Créer la documentation associée

**Prérequis** : Savoir utiliser le clavier, la souris

### **Dispositif pédagogique :**

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnelle

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès : 1 Mois -**

**En cas de situation de handicap .**

**Contactez l'organisme.**

**Durée** : 2 jours

**Format** : Formation en Inter - France

**Public** : Toute personne voulant réaliser des présentations (diaporama)

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820€ nets par jour Intra  
250€ nets par jour en Inter

## INTITULE DE LA FORMATION : Les bases de Outlook

**OBJECTIF** : Se familiariser avec l'interface Outlook

### **PROGRAMME FORMATION** :

1. Découvrir Outlook
  - Démarrer le logiciel & Découvrir l'environnement.
2. Envoyer des messages
  - Créer, envoyer un message.
  - Créer un message en utilisant un papier à lettres.
  - Insérer une signature Insérer une pièce jointe.
  - Sélectionner les destinataires dans un carnet d'adresse.
  - Définir les options de suivi d'un message.
  - Envoyer une réponse automatique en cas d'absence.
3. Gérer les courriers reçus
  - Lire les messages dans la boîte de réception.
  - Identifier la nature d'un message.
  - Archiver ses messages.
  - Sauvegarder un fichier attaché.
  - Supprimer des messages.
  - Transférer un courrier.
  - Gérer les accusés de réception.
4. Gérer son agenda et les réunions
  - Paramétrer son calendrier.
  - Planifier ses rendez-vous.
  - Confronter des agendas pour planifier une réunion.

**Prérequis** : Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### **Dispositif pédagogique** :

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnell

**Attendu** : Attestation de formation

**Délai d'accès** : 1 Mois -

**En cas de situation de handicap .  
Contacter l'organisme.**

**Durée** : 1 jour

**Format** : Formation en Inter - France

**Public** : Toute personne utilisant la suite Office

**Prix** : toutes prestations fera l'objet d'un devis gratuit et personnalisé  
À partir de : 820€ nets par jour Intra  
250€ nets par jour en Inter

**LICSEO**

4 chemin de la gare

34 570 St Paul et Valmalle

Siret : 818 773 251 00019 - contact@licseo.com

Enregistré par la DREETS sous le numéro 76 34 08962 34 et ne vaut pas agrément par l'état