

Améliorer son quotidien :



Santé et Projet de vie

SOUTENIR SA MOTIVATION POUR PRÉPARER LE DÉTACHEMENT EN ENTREPRISE

PRÉPARER SA RETRAITE

APPRENDRE LES BASES DU GRAPHISME

PRENDRE SOIN DE SOI DE SA SANTE ET DE SON BIEN-ÊTRE :
APPROCHE PAR LA NATUROPATHIE

DÉVELOPPER SA CONFIANCE ET SON ESTIME DE SOI

AVOIR UNE TENUE VESTIMENTAIRE ET UNE PRÉSENTATION SOIGNÉE

SOIGNER SON ESTHÉTIQUE ET SON HYGIENE CORPORELLE

SOPHROLOGIE : APPRENDRE À SE RELAXER SUR SON POSTE DE TRAVAIL

MUSICOTHÉRAPIE : SE RELAXER PAR UN EVEIL SENSORIEL

FAIRE DES CHOIX POUR SA VIE AFFECTIVE ET SA SEXUALITÉ

CONNAÎTRE LES MESURES DE TUTELLE ET DE CURATELLE

ADOPTER DES GESTES ÉCOLOGIQUES ET RESPONSABLES

COMPRENDRE LES NOTIONS DE CITOYENNETÉ ET LAÏCITÉ AU TRAVAIL

RÉALISER UN MENU ÉQUILIBRÉ

APPRENDRE LES BASES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

CUISINER AU MICRO-ONDES

CONFECTIONNER UN REPAS MANGÉ AVEC LES MAINS (FINGER FOOD)



Respecter les règles de sécurité



Sécurité au travail

S'INITIER AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

CONDUIRE EN SÉCURITÉ UN CHARIOT AUTOMOTEUR (OPTION CACES)

DEVENIR SAUVETEUR SECOURISTE AU TRAVAIL - HABILITATION
CARSAT / INRS (FORMATION INITIALE OU MAC)

SE PRÉPARER A L'HABILITATION ÉLECTRIQUE – PERSONNEL NON
ÉLECTRICIEN (H0B0)

PRÉVENIR LES RISQUES DOMESTIQUES POUR ÊTRE DISPONIBLE AU
TRAVAIL

PRÉVENIR DES RISQUES D'INCENDIE PAR LA MANIPULATION DES
EXTINCTEURS

APPLIQUER LES TECHNIQUES DE GESTES ET POSTURES DANS SON
ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

TRAVAILLER EN HAUTEUR EN ASSURANT SA SÉCURITÉ

Acquérir et/ou actualiser ses compétences : de base dans la vie quotidienne



Autonomie et implication dans la vie sociale

OBTENIR SON CERTIFICAT CLEA

ACCROÎTRE SES SAVOIRS DE BASE CLEA

ACCROÎTRE SES SAVOIRS DE BASE

ACCROÎTRE SES CONNAISSANCES EN ORTHOGRAPHE – SE PRÉPARER
AU CERTIFICAT VOLTAIRE

GÉRER MES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

GÉRER MON BUDGET

MANIPULER L'ARGENT AU QUOTIDIEN

APPRENDRE LES BASES DE LA COMMUNICATION EN ANGLAIS

Sécurité routière

ÊTRE PIÉTON ET SÉCURISER SES DÉPLACEMENTS (SÉCURITÉ ROUTIÈRE)

AVOIR UNE ATTITUDE RESPONSABLE EN TANT QUE PASSAGER

RÉPARER UN CYCLE (VÉLO)

ENTREtenir UN CYCLE MOTEUR OU UN MOTOCYCLE

SE PRÉPARER AU CODE DE LA ROUTE

CONDUIRE EN SÉCURITÉ UN DEUX ROUES, UNE VOITURETTE OU UN VÉHICULE

RENFORCER SES COMPÉTENCES DE CHAUFFEUR LIVREUR

CONDUIRE DE FAÇON ÉCONOMIQUE ET RESPONSABLE



Entretien des véhicules

LAVÉ UN VÉHICULE SANS EAU

S'INITIER AUX TECHNIQUES DE POLISSAGE

Mieux communiquer :



Communication sur le lieu de travail

COMPRENDRE MON RÔLE EN ESAT

OUVRIR MON COMPTE CPF ET L'UTILISER SELON MON PROJET

DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ DANS LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

AMÉLIORER SA COMMUNICATION PAR L'APPROCHE THÉÂTRALE

APPRENDRE A RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS

APPRENDRE A COMMUNIQUER (NON LECTEUR)

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

DÉVELOPPER SA BIEN-ÊTRE PAR LA COMMUNICATION

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION RESPECTUEUSE

FAVORISER LA PRÉVENTION DES SITUATIONS DE HARCELEMENT

COMMUNICATION NON VERBALE (INITIATION)

S'INTÉGRER DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

GÉRER SON STRESS POUR MIEUX TRAVAILLER



APPRENDRE A GÉRER SES CONFLITS ET UTILISER DES CODES SOCIAUX
TRANSMETTRE SON SAVOIR PROFESSIONNEL
GÉRER LA RELATION AVEC LA CLIENTELE
PRENDRE LA PAROLE ET ARGUMENTER SON PROJET PROFESSIONNEL
S'APPROPRIER LE RÔLE DE L'ÉLU AU CONSEIL DE LA VIE SOCIALE (CVS)
SOUTENIR SA MOTIVATION DANS UN CONTEXTE DE VEILLE SANITAIRE
ADOPTER UNE POSTURE PROFESSIONNELLE DE L'ÉQUIPE DE NETTOYAGE
EN EPHAD

Acquérir et développer des compétences informatiques

OPTIMISER L'UTILISATION DE MON SMARTPHONE (VIRUS ET PROTECTION)
 CONNAÎTRE LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR ÉVITER LES DANGERS
 MESURER L'IMPACT DURABLE DE MES ACTIONS SUR LES RÉSEAUX
 (E-RÉPUTATION)



UTILISER DES TABLETTES (ECRAN TACTILE)
 GÉRER MES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE
 APPRENDRE A UTILISER UN ORDINATEUR
 UTILISER WINDOWS OFFICE 365 (INITIATION OU PERFECTIONNEMENT)
 APPRENDRE A UTILISER INTERNET (INITIATION OU PERFECTIONNEMENT)
 APPRENDRE A UTILISER WORD (INITIATION OU PERFECTIONNEMENT)
 APPRENDRE A UTILISER EXCEL (INITIATION OU PERFECTIONNEMENT)
 APPRENDRE A UTILISER POWER-POINT (INITIATION)
 UTILISER LA MESSAGERIE OUTLOOK (INITIATION OU PERFECTIONNEMENT)
 TRAVAILLER AVEC DES IMAGES MATRICIELLES ET VECTORIELLES
 OBTENIR SON CERTIFICAT CLÉA NUMÉRIQUE

Acquérir et développer des compétences métier

OBTENIR UNE RSFC (**R**ECONNAISSANCE DES **S**AVOIR **F**AIRE
COMPETENCES)

OBTENIR UN DIPLOME PAR LA VAE



Bilan de compétence

FAIRE UN POINT SUR SON PROJET PROFESSIONNEL



Formation pour les encadrants : Nous consulter

