



OTOS 13 FORMATION



**REACTIVITE | ADAPTABILITE | PARTAGE | MUTUALISATION
FORMATION | BILAN DE COMPETENCES | VAE**

CATALOGUE DE FORMATION 2026

A destination des personnes
en situation de handicap

N°DA 93 13 13975 13 | SIRET 53213677700028

TABLE DES MATIERES

Autonomie > Savoirs de base

Certification Socle de compétences et de connaissances professionnelles (CléA) CPF	9
Développer ses savoirs en français et en mathématiques	9
Apprendre les bases du graphisme	9
Apprendre les bases de la communication en anglais Nouveau	10
Gérer mes démarches administratives.....	10

Autonomie > Vie pratique

Manipuler l'argent au quotidien.....	10
Manger équilibré avec son budget Nouveau	11
Cuisiner au micro-ondes.....	11
Confectionner un repas mangé avec les mains ou Finger food	11
Adopter des gestes écologiques et responsables au quotidien	12
Gérer mon budget au travers de la vie quotidienne	12
Lire sa fiche de rémunération	12

Sécurité routière

Être piéton et sécuriser ses déplacements.....	13
Entretenir un cycle ou un motocycle	13
Conduire en sécurité un deux roues, une voiturette ou un véhicule	13
Evaluer sa conduite en prévision de l'hiver Nouveau	14
Conduire de façon économique et responsable	14
Préparer son code de la route	14
Renforcer ses compétences de chauffeur-livreur	15
Réparer un cycle (Vélo).....	15
Conduire ses passagers en sécurité	15
Être apte à la conduite des véhicules d'ESAT	16
Habilitation à la conduite et à la manœuvre d'un camion benne espace vert.....	16
Avoir une attitude responsable en tant que passager.....	16

Communication > Au travail

Gérer son stress pour mieux travailler	17
Transmettre son savoir professionnel (pair-aidant).....	17
Développer sa confiance et son estime de soi	17

Développer son efficacité au travail dans le travail en équipe	18
Améliorer sa communication par l'approche théâtrale	18
Apprendre à communiquer - non lecteur	18
Comprendre mon rôle en ESAT	19
Développer sa bientraitance par la communication	19
Apprendre à gérer ses conflits et utiliser des codes sociaux adaptés	19
Apprendre à se connaître pour mieux communiquer	20
Prendre la parole et argumenter son projet professionnel	20
Apprendre à reconnaître ses émotions	20
Favoriser la prévention des situations de harcèlement	21
Communication non verbale (gestes/paroles) Initiation	21
S'intégrer dans son environnement professionnel	21
Travailler en autonomie et prestation extérieur	22
Proposer sa candidature vers l'emploi	22
Comprendre son handicap	22
Mieux vivre ses émotions au travail grâce au yoga Nouveau	23
Ouvrir son CPF et créer son identité numérique Nouveau	23

Communication > Instances représentatives ESAT

S'approprier le rôle de l' élu au CVS	23
Représenter les usagers en tant que délégué.....	24
Le rôle de l'instance mixte en ESAT.....	24
M'engager en ESAT	24

Communication > Santé et projet de vie

Faire des choix pour sa vie affective et sa sexualité	25
Connaître les mesures de Tutelle et Curatelle	25
Préparer sa cessation d'activité.....	25
M'autodéterminer pour être auteur de ma vie	26
Prendre part à sa qualité de vie au travail Nouveau	26
M'autodéterminer : découverte de la notion	27
Mieux communiquer grâce à l'art thérapie Nouveau	27
Soigner son esthétique et son hygiène corporelle	27
Sophrologie : Apprendre à se relaxer	28
La musicothérapie : se relaxer par un éveil sensoriel	28

Prévenir les risques aux addictions	28
Prendre soin de son hygiène de vie	29
Prendre soin de ma santé au quotidien en vieillissant.....	29
Communiquer et se relaxer avec le yoga du rire	29

Compétences techniques > Accueil et secrétariat

Accueillir la clientèle : au téléphone ou face à face	30
S'initier au métier d'agent d'accueil	30
Développer ses compétences sur la prise de note	30

Compétences techniques > Blanchisserie

Appliquer la norme RABC (NF14065) en blanchisserie.....	31
Reconnaitre les textiles pour mieux les entretenir	31
Appliquer les techniques de pliage et repassage du linge.....	31

Compétences techniques > Conditionnement

Palettiser en sécurité en respectant les normes et la qualité	32
Manier un transpalette manuel	32
Conduire un transpalette électrique et un gerbeur	32
Conduire en sécurité un transpalette électrique	33
Travailler dans un magasin de stockage	33
Appliquer les règles d'hygiène en atelier de conditionnement alimentaire	33
Débuter en atelier au conditionnement.....	34
Conditionner des produits.....	34
Analyser les pictogrammes	34

Compétences techniques > Couture

S'initier à la machine à coudre	35
S'initier à la broderie et au tricotage.....	35
Réaliser des coutures à la main et des petites reprises.....	35

Compétences techniques > Entretien des locaux

Appliquer les techniques de nettoyage manuel des locaux.....	36
Utiliser l'autolaveuse de façon efficace et en sécurité	36
Appliquer le protocole d'entretien des sanitaires	36
Développer une approche écologique dans l'hygiène des locaux	37
Réaliser des gestes écologiques dans un hôtel Nouveau	37

Compétences techniques > Entretien des véhicules

Laver un véhicule sans eau	37
----------------------------------	----

Compétences techniques > Espaces verts

Renforcer ses techniques en espaces verts.....	38
Préparer un sol de plantation avec un motoculteur en sécurité	38
Entretien du matériel à moteur en espaces verts	38
Conduire une tondeuse autoportée	39
Tailler des végétaux.....	39
Identifier les végétaux de son espace d'intervention - Notions de botanique	39
S'initier à la maçonnerie paysagère	40
Utiliser un taille haie thermique ou électrique Nouveau	40
Créer / restaurer un système d'arrosage automatique.....	40
Débroussailler en toute sécurité	41
Assurer sa sécurité en atelier espaces verts	41
Utiliser la cisaille.....	41
Tailler un olivier.....	42
Réaliser une taille ornementale - art topiaire	42
Préparer son permis de tronçonner	42
Hygiène et sécurité en espaces verts.....	43
Réaliser un jardin sec	43
Apprendre à mieux vivre ensemble par le soin aux plantes Nouveau	43

Compétences techniques > Menuiserie

Menuiserie et montage de meubles.....	44
Assurer sa sécurité en menuiserie	44
Renforcer ses compétences de poseur - installateur	44

Compétences techniques > Peinture

Peindre les murs et les plafonds	45
Apprendre à bricoler en autonomie	45
Application de peinture en cabine Nouveau	45

Compétences techniques > Restauration

Appliquer la méthode HACCP	46
Organiser le service en salle	46
Appliquer les règles d'hygiène en restauration, cuisine et salle	46
Nettoyer les batteries de cuisine	47

Accroître ses compétences de serveur en restauration.....	47
Développer sa polyvalence (entretien et service en salle)	47
Réceptionner les repas, remise en température	48
Renforcer sa technique en taillage de fruits et légumes.....	48
Apprendre les bases de la pâtisserie	48
Utiliser la balance en restauration	49
Rappels des règles d'hygiène en liaison froide	49

Compétences techniques > Soudure

S'initier à la soudure et à l'électricité (cartes électroniques)	49
--	----

Compétences techniques >Tapisserie d'ameublement

Connaître l'histoire des styles en tapisserie d'ameublement.....	50
Réaliser un coussin d'assise Nouveau	50
Apprendre à garnir et à couvrir un fauteuil Crapaud.....	50
Confectionner une garniture en crin	51

Compétences techniques > Vente

Avoir une posture professionnelle chez le client.....	51
Accueillir le client dans le cadre d'un service location de salle Nouveau	51
Mener un entretien de vente.....	52

Compétences techniques > Viticulture

Prévenir les risques dans un domaine viticole	52
Renforcer les techniques de taille dans un domaine viticole	52

Compétences techniques > Voirie

Sécuriser la voirie lors de chantiers espaces verts.....	53
Débroussailler en ville Nouveau	53

Informatique

Apprendre à utiliser un ordinateur	53
Utiliser Windows - Initiation	54
Approfondir l'utilisation des logiciels bureautique Word, Excel	54
Travailler avec des images matricielles et vectorielles	54
Optimiser l'utilisation de mon Smartphone	55
Développer ses compétences informatiques	55
Obtenir son certificat CléA numérique 	55
Utiliser une tablette tactile Android.....	56

PIX - Utiliser l'environnement informatique au quotidien	CPF	56
PIX - Développer ses compétences informatiques	CPF	56
Apprendre à utiliser les logiciels bureautique Word,Excel		57
Utiliser la messagerie Outlook		57

Internet et réseaux

Apprendre à utiliser Internet - Initiation		57
Apprendre à utiliser Internet - Perfectionnement		58
Identifier les risques de malveillance lors de l'utilisation d'une tablette tactile		58
Utiliser les réseaux sociaux et se prémunir de la cyber-malveillance		58
Devenir autonome dans mes démarches en ligne		59
Lutter contre les arnaques et le harcèlement en ligne	Nouveau	59
Apprendre à présenter son activité créative sur les réseaux	Nouveau	59
Être plus autonome en utilisant l'intelligence artificielle	Nouveau	60

RSE - Responsabilité Sociétale des Entreprises

Sensibilisation à la réglementation générale de la protection des données		60
Mettre en place des actions écologiques en ESAT	Nouveau	60

Sécurité au travail

S'initier aux gestes de premiers secours		61
Devenir Sauveteur Secouriste au Travail - Initial		61
Maintenir et actualiser ses compétences SST - MAC		61
Travailler en hauteur		62
Conduire en sécurité un chariot automoteur à conducteur porté (R489)		62
Prévenir les risques domestiques pour être disponible au travail		62
Appliquer les techniques de gestes et postures dans son environnement de travail		63
Prévenir des risques d'incendie par la manipulation d'extincteurs		63
Se préparer à l'habilitation électrique – personnel non électricien (H0B0)		63
S'initier aux premiers secours en santé mentale		64
Réagir en cas d'attaque terroriste	Nouveau	64
Être acteur PRAP 2S	Nouveau	64
Être acteur PRAP IBC	Nouveau	65
Se préparer à l'habilitation électrique – personnel non électricien habilitations B0 H0V BS BEM		65
Se préparer à l'habilitation électrique- H0 B0 H0v Chargé de chantier		65
Préparer à l'évacuation incendie (SSI)		66

Former les Equipiers de 1ère intervention (EPI).....	66
--	----

Bilans et VAE

Bilan de compétences CPF	67
---------------------------------------	----

Accompagnement VAE CPF	67
-------------------------------------	----

RSFC - A personnaliser en nous contactant : voici quelques exemples

RSFC - Reconnaissance des compétences et des savoir-faire.....	67
--	----

RSFC - Reconnaissance des compétences et des savoir-faire.....	68
--	----

Salariés

Formations personnalisées.....	69
--------------------------------	----



OTOS 13 FORMATION

Organisation de nos sessions de formation

L'ensemble de nos formations s'organise en inter ou en intra dans votre établissement ou dans nos locaux.

Les formations sont maintenues à partir de 6 participants inscrits.

Adhésion à notre association

Notre association, organisme de formation créé par les ESSMS du département 13, s'inscrit dans une démarche d'inclusion et de professionnalisation des acteurs du médico-social.

Pour garantir son fonctionnement, une politique de cotisation a été adoptée : chaque association gestionnaire contribue à hauteur de 150 € par an, et chaque établissement rattaché verse également 150 € s'il a bénéficié d'une formation l'année précédente.

Ce principe repose sur la solidarité et l'équité. La cotisation n'est pas seulement financière : elle traduit un choix éthique et une volonté de coopération. Elle permet de mutualiser les moyens, d'assurer la qualité des formations et de soutenir l'innovation au service des personnes en situation de handicap.

Les établissements qui choisissent de ne pas adhérer se verront appliquer un tarif de formation plus élevé, afin de maintenir un équilibre juste entre membres et non-membres.

Tarification

Le coût adhérent d'une session collective (6 à 8 personnes) s'élève à 650€ ou 725€/jour net de charges selon la thématique et hors déplacements.

Le coût non-adhérent d'une session collective (6 à 8 personnes) s'élève à 780€ ou 870€/jour net de charges selon la thématique et hors déplacements.

Un devis personnalisé vous sera adressé sur simple demande à
contact@otos13formation.com

Certification Socle de compétences et de connaissances professionnelles (CléA)

Objectifs

Certificat CléA par évaluation connaissances et compétences, 7 domaines certifiés CléA : Français, mathématiques, information et communication numérique. Travailler en équipe, autonomie, objectif individuel. Apprendre. Gestes, postures, hygiène, sécurité, environnement.



Référence OFAN003

Éligible CPF Certif. socle de compétences&connaissances prof. (CléA) (RS: 7003 CertifInfo: tmp-677d72e381b69) (18/12/2024 - 18/12/2029)

Durée 28 heures Mixte

Développer ses savoirs en français et en mathématiques

Objectifs

Acquérir des automatismes en lecture et écriture. Compléter les documents administratifs dans vie quotidienne et professionnelle. Communiquer à l'oral et à l'écrit, adapter son discours selon la situation. Règles de base du calcul et raisonnement mathématiques.

Référence OFAN004-2025

Durée 35 heures Présentiel

Apprendre les bases du graphisme

Objectifs

Savoir décomposer une image et appliquer les règles de perspective. Associer les couleurs selon le cercle chromatique. Acquérir des techniques des dessins : contrastes, dégradés. Reproduire des images.

Référence OFAN008

Durée 7 heures Présentiel

Apprendre les bases de la communication en anglais

Objectifs

Connaître le vocabulaire de base. Compréhension de demandes simples formulées en langue anglaise par interlocuteur. Formulation de réponses adaptées.

Référence OFAN009

Nouveau

Durée 7 heures Présentiel

Gérer mes démarches administratives

Objectifs

Apprendre à lire les documents que je reçois. Vérifier mes droits (CMI, prime d'activité, CNI). Comprendre mes documents bancaires (livrets, moyens de paiement, crédit, budget). Suivre sa santé (Carte vitale, espace santé, Doctolib).

Référence OFAC011-2025

Durée 14 heures Présentiel

Manipuler l'argent au quotidien

Objectifs

Réactiver les savoirs de base en mathématiques : compter, dénombrer. Réaliser un calcul simple (à la main ou avec une calculatrice). Être autonome pour les achats du quotidien : faire l'appoint, choisir un billet. Comprendre ses tickets d'achat.

Référence OFAC016

Durée 14 heures Présentiel

Manger équilibré avec son budget

Objectifs

Les bonnes pratiques alimentaires (choix, préparation, stockage et conservation des aliments).
Élaborer un menu équilibré et adapté à son budget. Habitudes de vie saines dans son quotidien. Risques de santé liés à une mauvaise hygiène de vie.

Référence OFAF004-2025

Nouveau

Durée 21 heures Présentiel

Cuisiner au micro-ondes

Objectifs

Connaître les recommandations actuelles en matière d'alimentation. Apprendre à élaborer un menu équilibré avec un micro onde. Renforcer ses notions de diététique.

Référence OFAF006

Durée 14 heures Présentiel

Confectionner un repas mangé avec les mains ou Finger food

Objectifs

Appliquer les règles de sécurité alimentaire. Identifier le matériel et les aliments susceptibles d'être mangés à la main. Apprendre les techniques de fabrication "finger-food".

Référence OFAF007

Non Éligible CPF

Durée 21 heures Présentiel

Adopter des gestes écologiques et responsables au quotidien

Objectifs

Connaitre les grands principes de l'écologie. Mettre en œuvre quotidiennement les éco gestes. Se responsabiliser en respectant son environnement. Adhérer à la responsabilité sociétale de l'entreprise (RSE).

Référence OFAN010

Durée 7 heures Présentiel

Gérer mon budget au travers de la vie quotidienne

Objectifs

Comprendre les dépenses obligatoires. Prioriser ses dépenses Analyser son budget à partir d'une expérience de jeu. Effectuer des calculs simples. Différencier besoins et envies. Prendre la parole en groupe Exprimer et argumenter ses choix.

Référence OFAN011

Durée 14 heures Présentiel

Lire sa fiche de rémunération

Objectifs

Identifier les grandes parties de la fiche de rémunération. Connaître le vocabulaire de la fiche de rémunération. Faire le lien entre les cotisations versées et les prestations sociales.

Référence OFAN015

Durée 7 heures Présentiel

Être piéton et sécuriser ses déplacements

Objectifs

Connaître les dangers liés aux déplacements en secteur urbain. S'initier aux règles de sécurité du code de la route en tant que piéton. Connaître les personnes à prévenir.

Référence OFAE001

Durée 7 heures Présentiel

Entretenir un cycle ou un motocycle

Objectifs

Développer son autonomie pour les premières réparations. Effectuer les dépannages simples de son véhicule. Analyser les pannes survenues, apprendre à les localiser. Intervenir en toute sécurité.

Référence OFAE002

Durée 14 heures Présentiel

Conduire en sécurité un deux roues, une voiturette ou un véhicule

Objectifs

Risques d'utilisation d'un véhicule motorisé ou non, risques d'un défaut d'entretien de son véhicule. Equipements de protection individuelle. Essentiel du code de la route- Identifier un code de « bonne conduite ». Identifier les actes à réaliser en cas d'incident ou d'accident

Référence OFAE003

Durée 14 heures Présentiel

Evaluer sa conduite en prévision de l'hiver

Objectifs

Renforcer ses connaissances en sécurité routière. Connaître les réactions des véhicules en conduite. Prendre conscience des dangers occasionnés par sa conduite.

Référence OFAE005-2025

Nouveau

Durée 7 heures Présentiel

Conduire de façon économique et responsable

Objectifs

Perfectionner ses connaissances en conduite économique. Renforcer ses connaissances en sécurité routière. Connaître les réactions des véhicules en conduite. Appliquer les règles du bien vivre ensemble. Prendre conscience des dangers occasionnés par sa conduite.

Référence OFAE006

Durée 14 heures Présentiel

Préparer son code de la route

Objectifs

Formation dans le cadre de l'accès à l'autonomie dans les déplacements par l'initiation aux dangers de la chaussée que l'on soit piéton ou conducteur. Elle s'appuie sur le référentiel du code de la route. A l'issue le stagiaire connaît son niveau s'il souhaite s'inscrire en auto-école.

Référence OFAE007

Durée 14 heures Présentiel

Renforcer ses compétences de chauffeur-livreur

Objectifs

Préparer efficacement sa tournée. Compléter les documents administratifs. S'assurer du bon état du véhicule et risques liés. Entretenir une relation client, réagir suivant l'humeur du client. Essentiel du code de la route, code de « bonne conduite », actes lors d'incident ou accident.

Référence OFAE009-2020

Durée 21 heures Présentiel

Réparer un cycle (Vélo)

Objectifs

Acquérir les connaissances générales. Comprendre la mécanique générale. Savoir assumer les réparations de base.

Référence OFAE010

Durée 7 heures Présentiel

Conduire ses passagers en sécurité

Objectifs

Définir et appliquer un code de bonne conduite à ses passagers. Prendre conscience des dangers occasionnés par sa conduite dans la gestion des passagers.

Référence OFAE011

Durée 7 heures Présentiel

Être apte à la conduite des véhicules d'ESAT

Objectifs

Respecter les prescriptions de sécurité durant la conduite. Manœuvrer avec précision en appliquant les règles de sécurité supprimant ou diminuant les risques. Manipuler les charges transportées en toute sécurité. Confirmer les manœuvres pour une bonne utilisation.

Référence OFAE012

Durée 7 heures Présentiel

Habilitation à la conduite et à la manœuvre d'un camion benne espace vert

Objectifs

Respecter les prescriptions de sécurité durant la conduite du camion. Manœuvrer avec précision en appliquant les règles de sécurité supprimant ou diminuant les risques. Manipuler les charges transportées en toute sécurité. Confirmer les manœuvres.

Référence OFAE013

Durée 7 heures Présentiel

Avoir une attitude responsable en tant que passager

Objectifs

Connaître les réactions des véhicules en conduite. Appliquer les règles du bien vivre ensemble. Prendre conscience des dangers occasionnés par son comportement

Référence OFAE014

Durée 14 heures Présentiel

Gérer son stress pour mieux travailler

Objectifs

Identifier les sources de stress et les facteurs déclenchants sur le poste de travail. Evaluer son niveau de stress et attitudes liées aux tensions en équipe. Stratégies pour réduire son stress et rester performant. Utiliser les outils de la communication efficace en situation professionnelle.

Référence 2020-OFAC015

Durée 21 heures Présentiel

Transmettre son savoir professionnel (pair-aidant)

Objectifs

Comprendre les enjeux du tutorat, quel est son rôle, quelles sont ses responsabilités ? Acquérir des repères pour participer à l'accueil et l'intégration d'un stagiaire. Transmettre des savoir-faire. Identifier les modes de communication possibles. Participer à l'évaluation des acquis.

Référence 2020-OFAC018

Durée 14 heures Présentiel

Développer sa confiance et son estime de soi

Objectifs

Définir les mécanismes d'estime de soi et de confiance en soi. Apprendre à renforcer son sentiment de sécurité interne. Prendre conscience de sa position face aux autres. Accepter ses spécificités et développer son processus d'évolution personnelle.

Référence 2020-OFAC022

Durée 14 heures Présentiel

Développer son efficacité au travail dans le travail en équipe

Objectifs

S'approprier la notion de travail en équipe ses enjeux, ses contraintes. Trouver sa place dans l'équipe dans le respect des normes et des autres. Identifier les principales difficultés du travail en équipe. Adapter ses outils de communication pour faciliter le travail en équipe.

Référence OFAC001

Durée 14 heures Présentiel

Améliorer sa communication par l'approche théâtrale

Objectifs

Comprendre le fonctionnement de la communication. S'approprier les outils de base la communication. S'adapter aux différentes situations de communication. Expérimenter des techniques de communication empruntées au théâtre. Questionner sa posture professionnelle.

Référence OFAC002

Non Éligible CPF

Durée 21 heures Présentiel

Apprendre à communiquer - non lecteur

Objectifs

Encourager le besoin d'expression. Comprendre son rôle dans les échanges. Optimiser sa communication non verbale pour pallier ses difficultés. Repérer et agir sur ses freins à l'expression.

Référence OFAC003-2020

Durée 14 heures Présentiel

Comprendre mon rôle en ESAT

Objectifs

Identifier le sens du travail et les facteurs de motivation. Comprendre le contexte de l'ESAT au travers du plan de transformation. Être au clair sur les règles de fonctionnement. Réussir son intégration en ESAT.

Référence OFAC012-2024

Durée 14 heures Présentiel

Développer sa bientraitance par la communication

Objectifs

Acquérir les bases de la communication bientraitante. M'exprimer dans le respect de mon interlocuteur. Identifier et éviter les situations complexes. Adapter sa communication dans les situations conflictuelles.

Référence OFAC013-2025

Durée 14 heures Présentiel

Apprendre à gérer ses conflits et utiliser des codes sociaux adaptés

Objectifs

Appréhender les notions de conflits afin d'acquérir une capacité d'analyse des situations difficiles. Identifier et agir sur les situations à risques de conflit. Trouver des stratégies pour sortir des conflits. Adapter sa communication dans les situations conflictuelles.

Référence OFAC017-2020

Durée 14 heures Présentiel

Apprendre à se connaître pour mieux communiquer

Objectifs

Identifier son mode de fonctionnement. Acquérir des clefs de compréhension de l'autre. Identifier les principales difficultés de communication. Adapter ses outils de communication pour faciliter les échanges.

Référence OFAC019-2020

Durée 14 heures Présentiel

Prendre la parole et argumenter son projet professionnel

Objectifs

Rôle de l'ESAT, organisation, contraintes et s'approprier la notion de projet professionnel personnalisé. Point sur son capital "compétences". Reconnaître, exprimer ses souhaits, projets, compétences. Posture professionnelle, acteur de son projet. Confiance en soi et prise de parole.

Référence OFAC020

Durée 14 heures Présentiel

Apprendre à reconnaître ses émotions

Objectifs

Comprendre l'origine des émotions. Découvrir le lien entre les émotions et les relations interpersonnelles. Apprendre à nommer ce qui est ressenti. Apprivoiser ses émotions afin d'améliorer son quotidien professionnel.

Référence OFAC024-2020

Durée 14 heures Présentiel

Favoriser la prévention des situations de harcèlement

Objectifs

Identifier les situations de harcèlement. Prendre la mesure des interdictions. Trouver des clés pour changer de comportement. Oser signaler des actes anormaux. Adopter une communication respectueuse.

Référence OFAC025

Durée 10,5 heures Présentiel

Communication non verbale (gestes/paroles) Initiation

Objectifs

Présenter les bases de la communication non verbale. Découvrir l'alphabet. Apprendre le vocabulaire de base. Apprendre à développer ses connaissances en autonomie.

Référence OFAC027

Durée 7 heures Présentiel

S'intégrer dans son environnement professionnel

Objectifs

Cadre d'intervention du travail protégé (ESAT ou EA), les différents interlocuteurs internes. Objectifs et contraintes spécifiques de son établissement. Procédures et règlements sécurité. Différencier les sphères professionnelle et privée. Identifier ses compétences. S'intégrer.

Référence OFAC028

Durée 14 heures Présentiel

Travailler en autonomie et prestation extérieur

Objectifs

Travailler sur les représentations de l'entreprise pour rendre compte de la réalité et lever les freins. Comprendre et évaluer son degré d'autonomie dans le travail. Trouver des solutions pour accroître son autonomie. Trouver des repères pour résoudre les situations compliquées.

Référence OFAC035

Durée 14 heures Présentiel

Proposer sa candidature vers l'emploi

Objectifs

Valoriser ses compétences pour une meilleure employabilité. Définir et analyser la nature de ses besoins personnels et professionnels. Evaluer et renforcer ses compétences professionnelles et personnelles. Etablir un profil de poste cohérent.

Référence OFAC036

Durée 14 heures Présentiel

Comprendre son handicap

Objectifs

Connaitre les différents handicaps. Etre au clair sur ses propres difficultés. Travailler la notion de respect mutuel. Adapter sa communication.

Référence OFAC039

Durée 7 heures Présentiel

Mieux vivre ses émotions au travail grâce au yoga

Objectifs

Identifier et reconnaître ses propres émotions et leur utilité. Explorer le lien entre émotions, corps et souffle. Apprendre des techniques de régulation émotionnelle adaptées. Intégrer des outils issus du yoga dans le quotidien professionnel.

Référence OFAC043

Nouveau

Durée 14 heures Présentiel

Ouvrir son CPF et créer son identité numérique

Objectifs

Savoir ouvrir son CPF et le consulter. Connaître et trouver les formations éligibles au dispositif en fonction de son projet. Créer son identité numérique. Les personnes doivent se munir de leur numéro de sécurité social et d'une carte d'identité pour assister à la formation.

Référence OFAE004

Nouveau

Durée 7 heures Présentiel

S'approprier le rôle de l'élu au CVS

Objectifs

Fonctionnement d'un CVS, rôle et compétences. Outils règlementaires, outils pour recueillir les informations auprès des autres travailleurs de l'ESAT. Droits et devoirs de la personne accueillie, de son environnement de travail. Prise de parole. Faire un retour des propos tenus lors du CVS.

Référence OFAC005

Durée 14 heures Présentiel

Représenter les usagers en tant que délégué

Objectifs

Comprendre les contours de sa mission. Organiser ses heures de délégation. Rendre compte de situations individuelles dans le respect des personnes. Exercer son mandat consultatif au CVS.

Référence OFAC032

Durée 7 heures Présentiel

Le rôle de l'instance mixte en ESAT

Objectifs

Composition de l'instance mixte, la durée du mandat. Comprendre les contours de la mission de l'instance mixte : QVT, hygiène et sécurité. Comment articuler CVS et instance mixte. Comment suivre la mise en œuvre des actions.

Référence OFAC033

Durée 7 heures Présentiel

M'engager en ESAT

Objectifs

Appréhender le rôle et les compétences attendus du délégué au CVS. Comprendre les contours de la mission de l'instance mixte : QVT, hygiène et sécurité. Comprendre le rôle et la place du CVS. Comment suivre la mise en œuvre des actions.

Référence OFAC038

Durée 21 heures Présentiel

Faire des choix pour sa vie affective et sa sexualité

Objectifs

Connaître la sexualité, les risques potentiels. Limites de la vie intime, privée et publique. Relation aux autres, équilibre personnel. Se connaître, s'accepter avec son identité sexuelle et relationnelle. Ce qui est acceptable ou non pour pouvoir réagir. Créer des liens affectifs.

Référence OFAC004-2020

Durée 7 heures Présentiel

Connaître les mesures de Tutelle et Curatelle

Objectifs

Connaître le processus de mise en oeuvre et de renouvellement d'une mesure de protection. Connaître la protection de la personne et de son patrimoine. Connaître les moyens de transmission de la protection.

Référence OFAC006-2020

Durée 7 heures Présentiel

Préparer sa cessation d'activité

Objectifs

Apprendre à se définir autrement que par le travail. S'informer sur le droit à la retraite et les conséquences. Mettre en place un suivi adapté en matière de santé : nutrition, suivi médical, sommeil.

Référence OFAC009-2024

Durée 14 heures Présentiel

M'autodéterminer pour être auteur de ma vie

Objectifs

Comprendre l'intérêt de dire ce que je veux. Identifier ses freins à l'autodétermination. Se connaître pour exprimer ses besoins, ses valeurs, ses choix. Avoir des outils concrets pour être aidé.

Référence OFAC029

Durée 14 heures Présentiel

Prendre part à sa qualité de vie au travail

Objectifs

Connaître le cadre réglementaire en tant que travailleur d'ESAT. Comprendre les enjeux de la QVCT. Apprendre à prendre la parole pour exprimer son point de vue. Être acteur dans la démarche.

Référence OFAC034

Nouveau

Durée 14 heures Présentiel

M'autodéterminer : découverte de la notion

Objectifs

Comprendre les composantes de l'autodétermination. Identifier les ressorts d'un choix. Appliquer l'autodétermination au projet personnalisé.

Référence OFAC040-2025

Durée 7 heures Présentiel

Mieux communiquer grâce à l'art thérapie

Objectifs

Comprendre et décrire ses émotions avec l'Art Thérapie. S'exprimer par l'Art sur des situations difficiles. Travailler sur sa place et son rôle dans une équipe en ESAT. Renforcer sa confiance en soi.

Référence OFAC042

Nouveau

Durée 14 heures Présentiel

Soigner son esthétique et son hygiène corporelle

Objectifs

Repérer ses besoins en matière d'hygiène, de soins et de conseils. S'occuper de soi et de son image. Valoriser et adapter son image à l'environnement, au projet. Développer sa confiance en soi.

Référence OFAP002-2020

Durée 7 heures Présentiel

Sophrologie : Apprendre à se relaxer

Objectifs

Découvrir la sophrologie. Apprendre à se relaxer, à se décontracter par des exercices simples . Apprendre la maîtrise de sa respiration afin de mieux gérer les tensions musculaires et émotionnelle. Favoriser l'harmonie entre le physique, le mental et l'émotionnel.

Référence OFAP003-2020

Durée 7 heures Présentiel

La musicothérapie : se relaxer par un éveil sensoriel

Objectifs

Ouverture de la perception du sonore et du musical. Techniques psycho-musicales, relaxation dynamique. Corps, dimension spatio-temporelle, se mettre en scène. Interaction sociale, estime de soi. La musique, outil bien-être et apaisement. Espaces de jeu, ressources créatives.

Référence OFAP004-2020

Durée 14 heures Présentiel

Prévenir les risques aux addictions

Objectifs

Informations sur les produits, comportements, et leurs effets. Les raisons qui poussent à la consommation. Enjeux pour l'entreprise, les salariés...etc. Législation en vigueur. Actions à mettre en place dans l'entreprise pour prévenir les pratiques addictives en milieu de travail.

Référence OFAP007

Durée 7 heures Présentiel

Prendre soin de son hygiène de vie

Objectifs

Importance de l'hygiène, des soins et de l'esthétique dans le cadre mon travail. Apparence et perception. Adapter ma présentation et mes tenues vestimentaires aux circonstances. Le corps. Hygiène de vie . Entretien de mon logement et de mon linge. Addictions.

Référence OFAP009

Durée 14 heures Présentiel

Prendre soin de ma santé au quotidien en vieillissant

Objectifs

Apprendre à se définir autrement que par le travail. Etudier les incidences financières pour en compenser les conséquences. Mettre en place une stratégie adaptée à cette nouvelle situation.

Référence OFAP010

Durée 14 heures Présentiel

Communiquer et se relaxer avec le yoga du rire

Objectifs

Bienfaits du yoga du rire, exercices, pratiquer. Communiquer avec cet méthode. Rire, outil de bien-être au travail. *Avis médical conseillé. Déconseillé aux personnes souffrant de : incontinence, hernie, épilepsie, glaucome sévère, hémorroïdes, toux persistante avec symptômes aigus, mal de dos, asthme grave, femme enceinte.*

Référence OFAP011

Durée 7 heures Présentiel

Accueillir la clientèle : au téléphone ou face à face

Objectifs

L'accueil téléphonique, vecteur d'image de l'établissement. Professionnaliser l'appel. Accueillir en face à face et orienter. Respecter les règles de bienséance et de politesse. Solutionner un appel, réaliser un bon accueil physique. Préparer l'envoi et enregistrer le courrier.

Référence OFPA001-2020

Durée 14 heures Présentiel

S'initier au métier d'agent d'accueil

Objectifs

L'accueil téléphonique, vecteur d'image de l'établissement. Professionnaliser l'appel. Accueillir en face à face et orienter. Respecter les règles de bienséance et de politesse. Solutionner un appel, réaliser un bon accueil physique. Préparer l'envoi et enregistrer le courrier.

Référence OFPA006

Durée 7 heures Présentiel

Développer ses compétences sur la prise de note

Objectifs

Connaitre les méthodes de prise de note. Utiliser des abréviations. Comprendre la technique de lecture rapide. Utiliser les outils numériques pour gagner du temps.

Référence OFPA007

Durée 7 heures Présentiel

Appliquer la norme RABC (NF14065) en blanchisserie

Objectifs

Acquérir des repères concrets liés au traitement des linges. Connaître le circuit complet du linge. Identifier les dangers liés à la fonction linge au niveau de la production.

Référence OFPB001

Durée 14 heures Présentiel

Reconnaitre les textiles pour mieux les entretenir

Objectifs

Réceptionner les articles à nettoyer. Identifier les tâches ainsi que les éventuels dommages .
Trier le linge en fonction des couleurs, salissures et fibres.

Référence OFPB005

Durée 14 heures Présentiel

Appliquer les techniques de pliage et repassage du linge

Objectifs

Travailler en sécurité. Adapter sa technique à l'article à traiter. Tenir compte des contraintes de chaque textile. Utiliser les machines. Connaître et respecter les contraintes client.

Référence OFPB006

Durée 14 heures Présentiel

Palettiser en sécurité en respectant les normes et la qualité

Objectifs

Les étapes nécessaires à la préparation d'une livraison. Impact du conditionnement sur une livraison de qualité. Différentes techniques d'emballage, moyens de stockage et manutention. Connaître et utiliser à bon escient les équipements pour travailler en toute sécurité.

Référence OFPC002-2020

Durée 14 heures Présentiel

Manier un transpalette manuel

Objectifs

Les étapes nécessaires à la préparation de la marchandise. Impact du conditionnement sur une livraison de qualité. Différentes techniques d'emballage, moyens de stockage, manutention, palettisation, travailler en sécurité. Manier efficacement le transpalette manuel.

Référence OFPC003

Durée 14 heures Présentiel

Conduire un transpalette électrique et un gerbeur

Objectifs

Acquérir les connaissances nécessaires à la conduite d'un transpalette électrique. Savoir le manœuvrer en toute sécurité. Apprendre à le charger, le décharger en toute sécurité Apprendre à gerber en hauteur. Connaître les principes de base de la palettisation.

Référence OFPC004

Durée 21 heures Présentiel

Conduire en sécurité un transpalette électrique

Objectifs

Acquérir les connaissances nécessaires à la conduite d'un transpalette électrique. Savoir le manœuvrer en toute sécurité. Apprendre à le charger, le décharger en toute sécurité. Connaître les principes de base de la palettisation.

Référence OFPC005

Durée 21 heures Présentiel

Travailler dans un magasin de stockage

Objectifs

Connaître le matériel nécessaire à l'agent magasinier. Connaître les EPI liés à l'activité. Adopter les gestes et postures appropriées. Traiter la demande du client. Emballer et conditionner. Réceptionner les commandes. Mettre en stock le produit.

Référence OFPC006-2020

Durée 21 heures Présentiel

Appliquer les règles d'hygiène en atelier de conditionnement alimentaire

Objectifs

Comprendre les définitions de sécurité alimentaire et d'hygiène. Trouver les causes des dangers alimentaires. Connaître les règles d'hygiène pendant le conditionnement. Respecter les bonnes pratiques d'hygiène des locaux et du matériel.

Référence OFPC007

Durée 14 heures Présentiel

Débuter en atelier au conditionnement

Objectifs

Gestes techniques de l'atelier pour compter, plier, peser et emballer : encartage, pliage et mise sous plis, collage d'étiquettes, découpe, fabrication et emballages de lots, mise sous film plastique, mise en sachet, assemblage de pièces. Economiser l'effort sur son poste de travail.

Référence OFPC008-2025

Durée 21 heures Présentiel

Conditionner des produits

Objectifs

Environnement professionnel de l'agent magasinier, EPI liés à l'activité. Gestes et postures appropriées en manutentions de charges. Principes et zones de livraison, organiser son cheminement. Prendre en charge la commande. Conditionner les produits.

Référence OFPC009

Durée 14 heures Présentiel

Analyser les pictogrammes

Objectifs

Acquérir les connaissances générales. Comprendre l'intérêt des pictogrammes. Reconnaître les pictogrammes.

Référence OFPC010

Durée 7 heures Présentiel

S'initier à la machine à coudre

Objectifs

S'initier ou se perfectionner dans la couture machine. Acquérir les gestes techniques pour réaliser un piqué droit. Perfectionner son repassage personnel. Connaître les différentes opérations nécessaires au piquer droit.

Référence OFPM001

Durée 28 heures Présentiel

S'initier à la broderie et au tricotage

Objectifs

Connaître les techniques de broderie à la main et à l'aiguille. Apprendre les premiers points de broderie. Apprendre les points de base en tricot.

Référence OFPM005

Durée 14 heures Présentiel

Réaliser des coutures à la main et des petites reprises

Objectifs

S'initier ou se perfectionner dans la couture à la main. Acquérir les gestes techniques pour coudre un bouton à la main.

Référence OFPM010

Durée 21 heures Présentiel

Appliquer les techniques de nettoyage manuel des locaux

Objectifs

Nettoyer et désinfecter les zones de travail. Utiliser des produits et du matériel avec sécurité. S'approprier des protocoles de nettoyage adaptés à chaque situation. S'organiser et travailler pour satisfaire le client. Apprendre à manier et manœuvrer le matériel adéquat.

Référence OFPH001-2020

Durée 21 heures Présentiel

Utiliser l'autolaveuse de façon efficace et en sécurité

Objectifs

Comprendre les règles d'hygiène et être capable de les appliquer. Apprendre à organiser son travail en fonction des attentes du client. Utiliser les autolaveuses de façon efficace et en respectant les règles de sécurité.

Référence OFPH002

Durée 21 heures Présentiel

Appliquer le protocole d'entretien des sanitaires

Objectifs

Comprendre les règles d'hygiène et être capable de les appliquer. Apprendre à organiser son travail en fonction des attentes du client. Connaître les bonnes pratiques en matière d'hygiène et de sécurité.

Référence OFPH005

Durée 21 heures Présentiel

Développer une approche écologique dans l'hygiène des locaux

Objectifs

Nettoyer et désinfecter les zones de travail dans une vision écologique. Utiliser des produits et du matériel avec sécurité afin de l'optimiser. S'organiser dans son travail pour optimiser son planning. Favoriser les bonnes pratiques en matière de protocole d'entretien.

Référence OFPH006

Durée 7 heures Présentiel

Réaliser des gestes écologiques dans un hôtel

Objectifs

Connaitre les grands principes de l'écologie. Mettre en œuvre quotidiennement les éco gestes. S'habituer au tri des déchets.

Référence OFPH007

Nouveau

Durée 7 heures Présentiel

Laver un véhicule sans eau

Objectifs

Choisir et utiliser les matériels et produits adaptés. Organiser le travail en équipe. Appliquer les techniques d'entretien de l'intérieur du véhicule. Appliquer les techniques professionnelles pour l'extérieur du véhicule. S'initier à des techniques non utilisées.

Référence 2020-OFPL001

Durée 21 heures Présentiel

Renforcer ses techniques en espaces verts

Objectifs

Gestes de sécurité et ergonomie. Planter les végétaux courants de la flore méditerranéenne. Acquérir les connaissances de base concernant les motorisations. Être apte à effectuer le démontage/montage des éléments de maintenance du moteur. S'initier à la botanique.

Référence OFPV001

Durée 21 heures Présentiel

Préparer un sol de plantation avec un motoculteur en sécurité

Objectifs

Prendre la mesure de ses compétences pour tendre vers une posture de jardinier. Comprendre l'intérêt de préparer la terre pour les plantations. Maîtriser la technique et l'utilisation du motoculteur. Utiliser les EPI et rester attentif aux gestes et postures.

Référence OFPV002

Durée 7 heures Présentiel

Entretenir le matériel à moteur en espaces verts

Objectifs

Utiliser le matériel et respecter les règles de sécurité. Assurer l'entretien du matériel. Acquérir les connaissances des motorisations 2 temps et 4 temps. Effectuer démontage et montage des éléments de maintenance du moteur. Règles de sécurité, garder la bonne posture.

Référence OFPV003

Durée 14 heures Présentiel

Conduire une tondeuse autoportée

Objectifs

Rendre le stagiaire capable de respecter les prescriptions de sécurité durant la conduite des tondeuses. Manœuvrer avec précision les tondeuses. Règles de sécurité en supprimant ou diminuant les risques. Participer à l'obtention de l'autorisation de conduite.

Référence OFPV004

Durée 14 heures Présentiel

Tailler des végétaux

Objectifs

Approfondir ses connaissances de base pour la taille des végétaux. Être capable de tailler dans les règles de l'art des arbustes et des haies. Exécuter la tâche en respectant les consignes de sécurité. Utiliser les EPI et rester attentif aux gestes et postures.

Référence OFPV005-2024

Durée 14 heures Présentiel

Identifier les végétaux de son espace d'intervention - Notions de botanique

Objectifs

Connaître les différentes parties d'un végétal et leur fonction pour un développement harmonieux. Choisir, soigner et tailler un végétal en fonction de ses spécificités et de nos besoins. Reconnaître les 10 principaux végétaux avec des moyens mémos techniques ou l'aide du numérique.

Référence OFPV006-2023

Durée 14 heures Présentiel

S'initier à la maçonnerie paysagère

Objectifs

Réaliser de petits travaux de maçonnerie. Utiliser le matériel adéquat. Appliquer les gestes et techniques liés à l'activité.

Référence OFPV008

Durée 28 heures Présentiel

Utiliser un taille haie thermique ou électrique

Objectifs

Développer ses connaissances pour la taille en hauteur. Être capable de tailler dans les règles de l'art des arbustes et des haies. Exécuter la tâche en respectant les consignes de sécurité. Utiliser les EPI et rester attentif aux gestes et postures.

Référence OFPV009-2024

Nouveau

Durée 14 heures Présentiel

Créer / restaurer un système d'arrosage automatique

Objectifs

Connaître les équipements nécessaires et le matériel. Se familiariser à la programmation de l'équipement. Apprendre à poser le matériel. Connaître les pannes courantes.

Référence OFPV010

Durée 14 heures Présentiel

Débroussailler en toute sécurité

Objectifs

Comprendre son environnement de travail et le rôle du débroussaillage. Travailler en sécurité sur le chantier. Connaître son matériel pour le préparer et l'entretenir. Appliquer les règles professionnelles dans le débroussaillage.

Référence OFPV012

Durée 14 heures Présentiel

Assurer sa sécurité en atelier espaces verts

Objectifs

Tâches et situations source d'accidents et fatigues. Le corps, le protéger dans les gestes au quotidien. Manutentions en espaces verts. Analyser, comprendre la bonne pratique, l'appliquer. Acquérir les bons gestes, éviter les situations à risque, gagner en confort au travail et vie privée.

Référence OFPV014

Durée 14 heures Présentiel

Utiliser la cisaille

Objectifs

Connaître les règles de base de la taille. Utiliser en toute sécurité une cisaille. Entretenir la cisaille. Utiliser les EPI pour sa sécurité.

Référence OFPV015-2024

Durée 7 heures Présentiel

Tailler un olivier

Objectifs

Appliquer les règles de sécurité et garder la bonne posture. Acquérir les connaissances de base pour la taille de l'olivier. Entretenir et ranger le matériel.

Référence OFPV016

Durée 14 heures Présentiel

Réaliser une taille ornementale - art topiaire

Objectifs

Connaître les EPI liés à l'activité, les différents types de taille haie en hauteur et ornementale. Savoir entretenir le matériel. Apprendre à organiser la taille pour atteindre l'objectif final. Appliquer les règles de sécurité et garder la bonne posture.

Référence OFPV018

Durée 21 heures Présentiel

Préparer son permis de tronçonner

Objectifs

Entretenir la tronçonneuse. Effectuer les opérations d'affûtage. Veiller au bon démarrage de la tronçonneuse. Utilisation courante de la tronçonneuse.

Référence OFPV020

Durée 14 heures Présentiel

Hygiène et sécurité en espaces verts

Objectifs

Questionner sa pratique professionnelle pour repérer l'image que l'on renvoie. Repérer les risques dans mon activité pour comprendre l'intérêt d'une bonne hygiène. Adopter une présentation soignée pour représenter l'ESAT.

Référence OFPV022

Durée 7 heures Présentiel

Réaliser un jardin sec

Objectifs

Connaître les différentes parties d'un végétal et leur fonction pour un développement harmonieux. Choisir, soigner et tailler un végétal selon ses spécificités et nos besoins. Reconnaître les 10 principaux végétaux avec des moyens mémos techniques ou numériques.

Référence OFPV025

Nouveau

Durée 14 heures Présentiel

Apprendre à mieux vivre ensemble par le soin aux plantes

Objectifs

Définir et acquérir des notions de soins aux plantes. Identifier les points communs entre plantes et individus. Identifier l'impact positif du soin aux plantes dans notre quotidien. Faire le lien entre soins aux plantes et compétences psychosociales.

Référence OFPV026

Nouveau

Durée 7 heures Présentiel

Menuiserie et montage de meubles

Objectifs

Réaliser des ouvrages en menuiserie en appliquant les règles de l'art. Respecter les bonnes pratiques en sécurité face aux machines. Se familiariser à l'utilisation des machines et des outils manuels au travers le plan fourni par le nouveau client.

Référence OFM002

Durée 14 heures Présentiel

Assurer sa sécurité en menuiserie

Objectifs

Être sensibilisé à l'origine du bois. Travailler en sécurité avec les machines à bois. Prendre conscience du fonctionnement de son corps et la nécessité de le protéger dans les gestes au quotidien. Savoir organiser son travail.

Référence OFM003

Durée 14 heures Présentiel

Renforcer ses compétences de poseur - installateur

Objectifs

Installer et équiper des menuiseries. Poser des ouvrages de menuiserie intérieure. Installer et équiper un aménagement d'espace à usage d'habitation.

Référence OFM004

Durée 21 heures Présentiel

Peindre les murs et les plafonds

Objectifs

Apprendre à préparer son chantier : outils, matériaux. Découvrir les techniques de peinture : travail de préparation, de peinture et de finition. Apprendre à travailler en sécurité. Prendre conscience des limites de son intervention.

Référence OFPM011

Non Éligible CPF

Durée 14 heures Présentiel

Apprendre à bricoler en autonomie

Objectifs

Réaliser en autonomie les travaux du quotidien. Savoir comment réagir face à un dommage ou une escroquerie. Maîtriser les techniques de bases du bricolage et de la maintenance domestique.

Référence OFPM013

Durée 14 heures Présentiel

Application de peinture en cabine

Objectifs

Comprendre les principes de base de la peinture en cabine. Appliquer les règles de sécurité et d'hygiène. Maîtriser les gestes techniques essentiels. Entretenir et nettoyer le matériel.

Référence OFPM015

Nouveau

Durée 14 heures Présentiel

Appliquer la méthode HACCP

Objectifs

Comprendre les définitions de sécurité alimentaire et hygiène, les grands principes de la réglementation européenne et française, règles des bonnes pratiques d'hygiène, règles de méthode H.A.C.C.P. en production : contrôle, traçabilité, bonnes pratiques hygiène et matériels.

Référence OFAF002

Non Éligible CPF

Durée 14 heures Présentiel

Organiser le service en salle

Objectifs

Acquérir les techniques usuelles de mise en place et dressage des tables. Connaître les techniques de prise de commande. Accompagner le client.

Référence OFPR001

Durée 21 heures Présentiel

Appliquer les règles d'hygiène en restauration, cuisine et salle

Objectifs

Comprendre les définitions de sécurité alimentaire et hygiène. Trouver les causes des dangers alimentaires. Connaître les règles d'hygiène pendant la production et le service. Respecter les bonnes pratiques d'hygiène des locaux et du matériel.

Référence OFPR002

Durée 21 heures Présentiel

Nettoyer les batteries de cuisine

Objectifs

Appliquer protocoles de nettoyage et de désinfection. Effectuer la plonge vaisselle et batterie de cuisine. Nettoyer et désinfecter les espaces, les plans de travail avec produits et matériels appropriés. Gestes santé et sécurité au travail. Règles d'hygiène en sécurité alimentaire.

Référence OFPR003-2020

Durée 14 heures Présentiel

Accroître ses compétences de serveur en restauration

Objectifs

Accueillir les clients en restaurant Commercialiser les contenus d'une carte. Assurer le service du vin.

Référence OFPR004

Durée 35 heures Présentiel

Développer sa polyvalence (entretien et service en salle)

Objectifs

Effectuer la plonge vaisselle et batterie de cuisine. Préparer l'espace de restauration pour l'accueil des travailleurs. Nettoyer les différents locaux, postes de travail en cuisine et self-service. Tenue et posture conforme aux exigences professionnelles. S'exercer au service auprès des clients.

Référence OFPR005

Durée 21 heures Présentiel

Réceptionner les repas, remise en température

Objectifs

Acquérir, entretenir et perfectionner des connaissances professionnelles dans son secteur, produits frais. Maîtriser les règles de la sécurité et l'hygiène sur les personnes et aliments. Maîtriser la méthode HACCP et son suivi. S'approprier les bonnes pratiques, rappel du PMS.

Référence OFPR007

Durée 14 heures Présentiel

Renforcer sa technique en taillage de fruits et légumes

Objectifs

Connaître la sécurité en atelier alimentaire. Rappeler les gestes liés à la taille des légumes. Connaître le vocabulaire technique et le geste technique associé à la taille. Cuisiner avec les saisons un menu équilibré. Appliquer les règles de sécurité et garder la bonne posture.

Référence OFPR011

Durée 7 heures Présentiel

Apprendre les bases de la pâtisserie

Objectifs

Connaître la réglementation alimentaire. Connaître les crèmes de base en pâtisserie. Réaliser des pâtes de base. Elaborer des pâtisseries et entremets simples.

Référence OFPR019

Durée 14 heures Présentiel

Utiliser la balance en restauration

Objectifs

Travailler les notions de base de la machine : tarer, peser. Réactiver les savoirs de base en proportion (g ;Kg). Faciliter la réception des produits.

Référence OFPR020

Durée 14 heures Présentiel

Rappels des règles d'hygiène en liaison froide

Objectifs

Rappel des règles fondamentales de la sécurité et de l'hygiène sur les personnes et sur les aliments. Maîtriser la méthode HACCP et son suivi. Appropriation des bonnes pratiques.

Référence OFPR021

Durée 7 heures Présentiel

S'initier à la soudure et à l'électricité (cartes électroniques)

Objectifs

Connaître les principaux composants. Connaître et utiliser l'outillage de base. Manier le fer à souder
Organiser son poste de travail.

Référence OFPS002

Durée 21 heures Présentiel

Connaître l'histoire des styles en tapisserie d'ameublement

Objectifs

Identifier le mobilier de style et les textiles associés. Analyser le mobilier et les étoffes correspondants aux différentes époques. Acquérir une sensibilité et une culture métier.

Référence OFPM002

Durée 35 heures Présentiel

Réaliser un coussin d'assise

Objectifs

Réaliser un patron pour les assises de coussins. Couper les plateaux d'assise des coussins. Surjeter les pièces. Assembler une bande zippée. Assembler un passepoil. Réaliser les finitions.

Référence OFPM003

Nouveau

Durée 21 heures Présentiel

Apprendre à garnir et à couvrir un fauteuil Crapaud

Objectifs

Acquérir les techniques de garnissage et de couverture d'un dossier de fauteuil. Acquérir les techniques de garnissage d'un fauteuil crapaud en réfection. Découpe de mousse.

Référence OFPM004

Durée 21 heures Présentiel

Confectionner une garniture en crin

Objectifs

Acquérir les techniques de garnissage traditionnelle en crin. Renforcement des connaissances en connaissances des styles de mobiliers.

Référence OFPM009

Durée 35 heures Présentiel

Compétences techniques - Vente

Avoir une posture professionnelle chez le client

Objectifs

Valoriser son apparence face au client dans sa relation professionnelle. Favoriser l'autonomie du vendeur dans sa relation professionnelle avec le client. Assurer un suivi de la démarche qualité pour fidéliser le client.

Référence OFAC030-2024

Durée 14 heures Présentiel

Compétences techniques - Vente

Accueillir le client dans le cadre d'un service location de salle

Objectifs

Accueillir les clients. Mettre en place la salle. Assurer le service et les réapprovisionnements.

Référence OFAC037

Nouveau

Durée 14 heures Présentiel

Mener un entretien de vente

Objectifs

Favoriser l'autonomie du vendeur dans sa relation au client. Apprendre à transformer le visiteur en client. Chercher à transformer le client occasionnel en client fidèle.

Référence OFAF005-2024

Durée 14 heures Présentiel

Prévenir les risques dans un domaine viticole

Objectifs

Décrire ses tâches et situations d'accidents, de fatigues. Le corps, le protéger au quotidien. Manutentions effectuées en poste. Analyser et comprendre la bonne pratique et l'appliquer. Les bons gestes pour éviter les situations à risque. Risques liés à l'utilisation d'engin viticole.

Référence OFPV023

Durée 7 heures Présentiel

Renforcer les techniques de taille dans un domaine viticole

Objectifs

Renforcer les compétences de taille en cordon et gobelet Accroître sa confiance personnelle.

Référence OFPV024

Durée 7 heures Présentiel

Sécuriser la voirie lors de chantiers espaces verts

Objectifs

Connaître la réglementation. Utiliser les protections individuelles. Utiliser les protections collectives. Baliser le chantier selon les règles de l'art.

Référence OFPV019

Durée 7 heures Présentiel

Débroussailler en ville

Objectifs

Environnement de travail et importance du débroussaillage dans l'entretien de la voirie. Règles de sécurité en intervention sur chantier. Utiliser et entretenir le matériel de débroussaillage. Techniques professionnelles de débroussaillage adaptées aux espaces de voirie.

Référence OFPV027

Nouveau

Durée 14 heures Présentiel

Apprendre à utiliser un ordinateur

Objectifs

Identifier les éléments d'un ordinateur. Allumer et éteindre un ordinateur. Utiliser une souris et un clavier. Se repérer dans le bureau de Windows. Gérer les fenêtres sous Windows. Écrire et mettre en forme du texte. Rechercher des images sur Internet.

Référence 2020-OFAI001

Durée 21 heures Présentiel

Utiliser Windows - Initiation

Objectifs

Différencier programme informatique, application ou système d'exploitation. Démarrer les applications ou logiciels du bureau. Gérer les fenêtres. Organiser et gérer les dossiers et les fichiers. Vider, restaurer la corbeille. Configurer, personnaliser l'environnement de travail.

Référence 2020-OFAI004

Durée 14 heures Présentiel

Approfondir l'utilisation des logiciels bureautique Word, Excel

Objectifs

EXCEL : Méthode universelle pour créer un tableau. Fonctions. Graphiques. Listes de données, convertir en tableaux. Styles des tableaux, les imprimer. WORD : Traitement de texte, interface, écrire, mettre en forme. Word Art, tableau, illustrer, modèle, mise en page. MailImprimer.

Référence 2020-OFPA005

Durée 35 heures Présentiel

Travailler avec des images matricielles et vectorielles

Objectifs

Comprendre les processus d'utilisation des logiciels de traitement d'image Inkscape (équivalent libre d'Adobe Illustrator), Gimp (équivalent libre d'Adobe Photoshop), Blender (logiciel libre d'infographie 3D). Vectoriser un logo. Retouche photo. Sculpture 3D.

Référence OFAI011

Durée 21 heures Présentiel

Optimiser l'utilisation de mon Smartphone

Objectifs

Caractéristiques techniques. Configurer, personnaliser. Installer applications, ajout de fonctionnalités. Supprimer. Transfert de photos. Télécharger musique. Connecter des appareils. Communiquer via SMS/MMS/Snapchat. Rechercher des informations. Protéger ses données.

Référence OFAI015

Durée 14 heures Présentiel

Développer ses compétences informatiques

Objectifs

Bases de l'informatique, ses différentes utilisations. Présentation de Word, d'Excel et de la messagerie. Eléments principaux pour se servir de Word et Excel. Rudiments d'internet. Rédaction de mail, codes et usages. Bases pour une certification de type CléA numérique.

Référence OFAI017-2023

Durée 14 heures Présentiel

Obtenir son certificat CléA numérique

Objectifs

Identifier son environnement et utiliser les outils associés. Acquérir et exploiter de l'information dans un environnement professionnel numérisé. Interagir en mode collaboratif. Appliquer les règles et bonnes pratiques de la sécurité numérique.



Référence OFAI019

Éligible CPF Socle de connaissances et de compétences professionnelles numérique (CléA Numérique) (RS: 5616 CPF: 209 CertifInfo: 103323) (24/11/2021 - 24/11/2026)

Durée 21 heures Mixte

Utiliser une tablette tactile Android

Objectifs

Manipuler une tablette. Installer applications, ajout de nouvelles fonctionnalités. Mail. Stocker, partager photos et documents. Créer et imprimer documents. Rechercher sur internet. Protéger vos données. Situations à risque sur Internet et comment se protéger.

Référence OFAI024

Durée 7 heures Présentiel

PIX - Utiliser l'environnement informatique au quotidien

Objectifs

Développer ses compétences numériques pour une utilisation personnelle ou professionnelle. Obtenir une certification PIX.



Référence OFAI025

Éligible CPF Certificat Pix (RS: 6894 CertifInfo: tmp-6751f1888e992) (28/11/2024 - 28/11/2029) **Nouveau**

Durée 14 heures Mixte

PIX - Développer ses compétences informatiques

Objectifs

Développer ses compétences numériques pour une utilisation personnelle ou professionnelle. Obtenir une certification PIX.



Référence OFAI026

Éligible CPF Certificat Pix (RS: 6894 CertifInfo: tmp-6751f1888e992) (28/11/2024 - 28/11/2029) **Nouveau**

Durée 21 heures Mixte

Apprendre à utiliser les logiciels bureautique Word,Excel

Objectifs

EXCEL : Méthode universelle pour réaliser un tableau. Fonctions. Graphiques. Listes de données, convertir en tableaux. Styles des tableaux, les imprimer. WORD : Traitement de texte, l'interface, écrire, mettre en forme. Word Art; tableau, illustration, modèle, mise en page. MailImprimer.

Référence OFPA002

Durée 14 heures Mixte

Utiliser la messagerie Outlook

Objectifs

Gérer son courrier électronique : rangement et classement. Gérer ses contacts : mise à jour et synchronisation. Organiser ses activités quotidiennes. Travailler seul ou à plusieurs sur Outlook.

Référence OFPA003-2020

Durée 14 heures Présentiel

Apprendre à utiliser Internet - Initiation

Objectifs

Savoir ce qu'est Internet. Connaître le matériel nécessaire pour se connecter à Internet. Comprendre les différentes offres de fournisseurs d'accès Internet. Rechercher des informations sur Internet. Connaître les risques sur Internet et les recommandations à suivre.

Référence OFAI002

Durée 14 heures Présentiel

Apprendre à utiliser Internet - Perfectionnement

Objectifs

Différents fournisseurs d'accès Internet. Navigateur Internet. Explorer. Moteur de recherche Google. Créer un compte de messagerie, les messages. Courrier et contacts. Le « Tchat ». Télécharger fichiers et logiciels gratuits. Téléchargement autorisé ou interdit.

Référence OFAI003

Durée 21 heures Présentiel

Identifier les risques de malveillance lors de l'utilisation d'une tablette tactile

Objectifs

Se familiariser avec l'utilisation de la tablette. Connaître le process d'utilisation du logiciel. Mettre en place des moyens pour se prémunir des actes malveillants.

Référence OFAI005

Durée 7 heures Présentiel

Utiliser les réseaux sociaux et se prémunir de la cyber-malveillance

Objectifs

Apprendre à communiquer sur Internet en sécurité. Apprendre à protéger son e-réputation et celle des autres. Mesurer les risques (physiques, psychologiques pour la victime, pénal pour l'auteur). Connaître les bonnes pratiques d'utilisation des réseaux sociaux.

Référence OFAI013-2023

Durée 14 heures Présentiel

Devenir autonome dans mes démarches en ligne

Objectifs

Utiliser l'ordinateur, la tablette ou le smartphone pour gérer ses démarches. Créer et utiliser une boîte mail sécurisée et gérer un espace de stockage. Identifier et accéder aux principaux sites institutionnels. Identifier les acteurs d'aide et de médiation numérique.

Référence OFAI018-2025

Durée 14 heures Présentiel

Lutter contre les arnaques et le harcèlement en ligne

Objectifs

Reconnaître et éviter les arnaques sur internet. Adopter des stratégies pour se protéger. Reconnaître une situation de harcèlement et adopter les bons réflexes. Connaître ses droits et les recours légaux.

Référence OFAI020-2025

Nouveau

Durée 7 heures Présentiel

Apprendre à présenter son activité créative sur les réseaux

Objectifs

Apprendre à utiliser une application de graphisme. Créer des supports professionnels de présentation de son activité. Découvrir le marketing digital sur les réseaux.

Référence OFAI027

Nouveau

Durée 14 heures Présentiel

Être plus autonome en utilisant l'intelligence artificielle

Objectifs

Comprendre à quoi peut servir l'IA. Apprendre à se servir de l'IA. Télécharger des applications basées sur l'IA. Mesurer les risques de l'IA.

Référence OFAI028-2025

Nouveau

Durée 7 heures Présentiel

RSE - Responsabilité Sociétale des Entreprises

Sensibilisation à la réglementation générale de la protection des données

Objectifs

Comprendre la philosophie de la réglementation générale de la protection des données. Connaître le rôle des autorités de protection. Connaître le cadre juridique du RGPD et son champ d'application.

Référence OFAR002

Durée 7 heures Présentiel

RSE - Responsabilité Sociétale des Entreprises

Mettre en place des actions écologiques en ESAT

Objectifs

Identifier l'impact du changement climatique sur l'environnement. Comprendre les liens de cause à effet des actions de l'homme. Proposer des solutions à mettre en place en ESAT. S'engager dans des actions concrètes.

Référence OFAR003

Nouveau

Durée 7 heures Présentiel

S'initier aux gestes de premiers secours

Objectifs

Analyser des situations dangereuses au travail. Alerter par message le bon interlocuteur. Savoir faire face à une situation d'accident. Eviter l'aggravation de la situation avant l'arrivée des secours spécialisés. Porter secours aux victimes. Savoir utiliser une trousse de premiers secours.

Référence 2020-OFS001

Durée 21 heures Présentiel

Devenir Sauveteur Secouriste au Travail - Initial

Objectifs

A l'issue de la formation, le SST interviendra efficacement face à une situation d'accident du travail en portant secours à la (aux) victime(s). (D.de comp. 1). De contribuer à la prévention des risques professionnels avec respect de l'organisation, des procédures. (D.de comp. 2).

Référence OFS002-2025

Durée 14 heures Présentiel

Maintenir et actualiser ses compétences SST - MAC

Objectifs

A l'issue de la formation, le SST sera capable d'intervenir face à une situation d'accident du travail, de contribuer à la prévention des risques professionnels dans son entreprise.

Référence OFS002-bis-2025

Durée 7 heures Présentiel

Travailler en hauteur

Objectifs

Connaitre les obligations réglementaires indiquées dans le code du travail. Savoir utiliser les équipements de sécurité selon les obligations en vigueur. Maîtriser les connaissances techniques lors de l'utilisation du PIRL.

Référence OFS004

Durée 7 heures Présentiel

Conduire en sécurité un chariot automoteur à conducteur porté (R489)

Objectifs

Vérifications initiales lors de la prise de poste. Connaître les consignes de sécurité et les bonnes pratiques de conduite adaptées à l'environnement de travail. Adapter sa conduite selon les contraintes avec sécurité et efficacité. Vérifications et opérations nécessaires à la fin de poste.

Référence OFS005

Durée 21 heures Présentiel

Prévenir les risques domestiques pour être disponible au travail

Objectifs

Identifier les dangers de la vie domestique. Se protéger face à un risque pour éviter la catastrophe. Savoir comment réagir face à un dommage ou une escroquerie. Connaître ses droits, les possibilités de protection et les personnes ressources.

Référence OFS008

Durée 14 heures Présentiel

Appliquer les techniques de gestes et postures dans son environnement de travail

Objectifs

Identifier les risques de chaque poste de travail. Prendre conscience du fonctionnement de son corps et la nécessité de le protéger dans les gestes au quotidien. Analyser et comprendre la bonne pratique et l'appliquer. Acquérir les bons gestes pour éviter les situations à risque.

Référence OFS009

Durée 14 heures Présentiel

Prévenir des risques d'incendie par la manipulation d'extincteurs

Objectifs

Connaitre les règles essentielles de l'évacuation d'un bâtiment, signal d'alarme, cheminements et conduite lors d'une évacuation. Connaître le personnel, leurs missions. Evacuer, techniques et consignes. Réagir au début d'incendie, tentative d'extinction avec extincteur, isoler, prévenir.

Référence OFS010

Durée 3,5 heures Présentiel

Se préparer à l'habilitation électrique – personnel non électricien (H0B0)

Objectifs

Connaître les dangers de l'électricité, les zones à risque électrique, le niveau d'habilitation. Evaluer les risques électriques lors de travaux et interventions. Conduite à tenir en cas d'incident ou d'accident. Procédure d'habilitation selon la réglementation en vigueur.

Référence OFS012

Durée 14 heures Présentiel

S'initier aux premiers secours en santé mentale

Objectifs

Acquérir des connaissances de base des troubles de la santé mentale. Différents types de crise en santé mentale. Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée. Mieux faire face aux comportements agressifs.

Référence OFS015

Durée 14 heures Présentiel

Réagir en cas d'attaque terroriste

Objectifs

Comprendre la sécurité de l'établissement. Se mettre en sécurité ou se cacher dans l'établissement. Alerter et obéir aux forces de l'ordre.

Référence OFS016

Nouveau

Durée 3,5 heures Présentiel

Être acteur PRAP 2S

Objectifs

S'identifier comme acteur de prévention des risques de l'activité physique. Observer, analyser sa situation à l'aide du fonctionnement du corps humain. Participer à la maîtrise du risque, à sa prévention. Accompagner la mobilité de la personne, prendre soin de l'autre et de soi.

Référence OFS017

Nouveau

Durée 21 heures Présentiel

Être acteur PRAP IBC

Objectifs

S'identifier en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son établissement Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain. Participer à la maîtrise du risque dans son établissement et à sa prévention

Référence OFS018

Nouveau

Durée 21 heures Présentiel

Se préparer à l'habilitation électrique – personnel non électricien habilitations B0 H0V BS BEM

Objectifs

Posséder des notions élémentaires d'électricité. Travailler en sécurité au voisinage d'installations électriques. Assimiler la conduite à tenir en cas d'incident ou d'accident. Effectuer des travaux pratiques.

Référence OFS019

Durée 14 heures Présentiel

Se préparer à l'habilitation électrique- H0 B0 H0v Chargé de chantier

Objectifs

Connaître les règles de sécurité pour se prémunir/prémunir son équipe des dangers de l'électricité, permettre à l'employeur de délivrer les titres d'habilitation. Conduite à tenir en cas d'incident/accident d'origine électrique, permettre à l'employeur de délivrer les titres d'habilitation.

Référence OFS020

Durée 7 heures Présentiel

Préparer à l'évacuation incendie (SSI)

Objectifs

Connaître les issues de secours. Savoir manipuler et interpréter le SSI. Maîtriser les procédures d'évacuation. Connaître les éléments de mise en sécurité.

Référence OFS021

Durée 3,5 heures Présentiel

Former les Equipiers de 1ère intervention (EPI)

Objectifs

Savoir intervenir efficacement en cas de feu. Savoir manipuler l'extincteur Maîtriser les procédures d'évacuation.

Référence OFS022

Durée 3,5 heures Présentiel

Bilan de compétences

Objectifs

Comprendre la cohérence de son parcours ; Faire un inventaire de ses compétences et aptitudes ; Exprimer des souhaits et désirs ; Elaborer un plan d'action.

Référence OFAB001

Éligible CPF

Durée 24 heures Mixte

Accompagnement VAE

Objectifs

Accompagner la démarche de VAE ; Expliquer le référentiel et les modalités de validation du diplôme ; Accompagner le choix des activités à présenter ; Aider à l'écriture du dossier ; Préparer aux épreuves de validation (entretien /mise en situation).

Référence OF004

Éligible CPF

Durée 24 heures Mixte

RSFC - A personnaliser en nous contactant : voici quelques exemples > RSFC - Bâtiment

RSFC - Reconnaissance des compétences et des savoir-faire

Objectifs

Réactiver les compétences en vue de l'évaluation - Renforcer les compétences - Accroître sa confiance personnelle - Attester d'un savoir-faire professionnel.

Référence RSFC

Durée 14 heures Présentiel

RSFC - A personnaliser en nous contactant : voici
quelques exemples > RSFC - Bâtiment

RSFC - Reconnaissance des compétences et des savoir-faire

Objectifs

Nous proposons des RSFC personnalisées dans tous les métiers, nous consulter pour mettre en place votre projet. Notre catalogue en ligne vous donnera quelques exemples.

Référence RSFC

Durée 14 heures Présentiel

Formations personnalisées

Objectifs

Pour les formations salariés, nous consulter. Quelques exemples sur notre catalogue en ligne.

Référence SALARIE

Durée 21 heures Mixte

OTOS 13 FORMATION

Contact

📞 06.98.03.94.14 09.82.28.77.47

@ contact@otos13formation.com

✉ 56 avenue André Roussin 13016 MARSEILLE

www.otos13formation.com



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été
délivrée au titre de la
catégorie d'action suivante :
Action de formation
Bilan de compétence
VAE

