

FORMER. ACCOMPAGNER. TRANSFORMER.

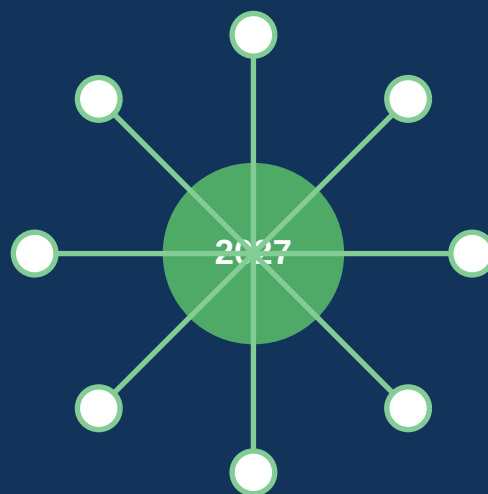
Des compétences utiles au terrain, depuis 1999.

SÉCURITÉ & SECOURS

PRÉVENTION & ERGONOMIE

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

AUTOMATISATION & IA



ENTREPRISES & ERP

Des formations ajustées à vos métiers, vos équipes et vos contraintes.

Sommaire

PRÉVENTION & CONDITIONS DE TRAVAIL

Comportement Physique Au Travail - Gestes Et Postures	3
Comportement Physique Au Travail - Accompagnement Correctif Terrain	4
Ergonomie Des Postes De Travail Administratif	5

SÉCURITÉ & SECOURS

Formation Incendie-Évacuation	6
Formation Initiale Sauveteur Secouriste Du Travail	7
Maintien Et Actualisation Des Compétences SST	8
Les Gestes De Premiers Secours	9
Utilisation Du Défibrillateur	10
Premiers Secours En Santé Mentale	11
Premiers Secours En Santé Mentale - Suite	12

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Gérer Et Utiliser Son Stress	13
Communication Active	14
La Météo Émotionnelle : Agressivité, Stress, Communication	15
Risques Psychosociaux Et Qualité De Vie Au Travail	16
Cohésion D'Équipe	17

AUTOMATISATION & IA

Automatisation Des Tâches Administratives Répétitives	18
Initiation À L'Intelligence Artificielle	19

COMPORTEMENT PHYSIQUE AU TRAVAIL - GESTES ET POSTURES

Prévenir les TMS et améliorer durablement les gestes professionnels

PUBLIC

Tout personnel

DURÉE

14 heures soit 2 jours (9h-17h)

INTERVENANT

Ergomotricien ou formateur PRAP

OBJECTIFS

- Repérer les gestes inutiles, perturbateurs ou consommateurs d'énergie.
- Comprendre les mécanismes des troubles musculosquelettiques.
- Améliorer l'efficacité, la sécurité et le confort au poste de travail.
- Devenir acteur de sa propre prévention.

PROGRAMME - THÉORIE

- Appareil locomoteur : squelette, articulations, muscles et colonne vertébrale.
- Pathologies articulaires, musculaires, tendineuses et discales.
- Contraintes liées aux gestes, aux postures et à l'organisation du travail.
- Hygiène de vie : échauffement, récupération, étirements et hydratation.

PROGRAMME - PRATIQUE

- Mises en situation adaptées aux activités des participants.
- Manutentions et manipulations avec les aides disponibles.
- Correction individualisée des gestes et des postures.
- Analyse de l'environnement et propositions d'amélioration.
- Exercices collectifs d'échauffement et d'étirement.



PRÉREQUIS

Aucun

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

COMPORTEMENT PHYSIQUE AU TRAVAIL - ACCOMPAGNEMENT CORRECTIF TERRAIN

Lever les freins à la mise en œuvre des actions correctives

PUBLIC

Salariés ayant suivi la formation initiale

DURÉE

7 heures soit 1 jour - arrivée sur site entre 7 h et 8 h

INTERVENANT

Ergomotricien ou formateur PRAP

OBJECTIFS

- Vérifier l'application des principes appris en formation.
- Corriger les gestes et les postures directement au poste de travail.
- Montrer que l'adaptation ergonomique n'est pas nécessairement chronophage.
- Optimiser les techniques de manutention et l'utilisation du matériel.

ACCOMPAGNEMENT SUR LE TERRAIN

- Observation des salariés pendant leur activité habituelle.
- Corrections individuelles et réponses aux difficultés rencontrées.
- Analyse des mouvements périphériques, de l'environnement et de l'organisation.
- Possibilité de filmer certaines séquences avec l'accord des participants ; les vidéos sont supprimées à l'issue de la session.

UNE JOURNÉE À FORT IMPACT

- Aucun remplacement spécifique n'est nécessaire : les équipes sont accompagnées pendant leur temps de travail.
- Les corrections sont appliquées immédiatement, dans les conditions réelles de l'entreprise.



PRÉREQUIS

Formation initiale recommandée

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

ERGONOMIE DES POSTES DE TRAVAIL ADMINISTRATIF

Prévenir les TMS dans les activités administratives

PUBLIC

Personnel administratif et utilisateurs de postes informatisés

DURÉE

7 heures soit 1 jour (9h-17h)

INTERVENANT

Ergomotricien ou formateur PRAP

OBJECTIFS

- Réduire les risques de TMS liés au travail sur écran.
- Adapter le poste aux caractéristiques de l'utilisateur.
- Corriger les habitudes gestuelles et posturales.
- Intégrer des routines simples de prévention.

ANALYSE DU POSTE

- Implantation du poste, hauteur du plan de travail et organisation des équipements.
- Réglage du siège, de l'écran, du clavier, de la souris et des accessoires.
- Éclairage, reflets, bruit, température et circulation.
- Alternance des tâches, pauses actives et organisation du travail.

MISE EN PRATIQUE

- Diagnostic individuel poste par poste.
- Réglages et corrections réalisés immédiatement.
- Exercices de mobilité, d'échauffement et d'étirement.
- Plan d'amélioration réaliste et priorisé.



PRÉREQUIS

Aucun

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

FORMATION INCENDIE-ÉVACUATION

Prévention, réaction face à un départ de feu et organisation de l'évacuation

PUBLIC

Tout personnel

DURÉE

De 3 h 30 à 7 heures selon le niveau souhaité

INTERVENANT

Sapeur-pompier professionnel ou volontaire

OBJECTIFS

- Identifier les causes fréquentes d'incendie et les mesures de prévention.
- Donner l'alerte et agir sans se mettre en danger.
- Choisir et utiliser l'extincteur adapté à un début d'incendie.
- Connaître les rôles du guide-file, du serre-file et du responsable d'évacuation.

PRÉVENTION ET INCENDIE

- Naissance et propagation du feu.
- Classes de feu et agents extincteurs.
- Moyens de détection, d'alarme et d'extinction de l'établissement.
- Consignes de sécurité et conduite à tenir.

ÉVACUATION ET PRATIQUE

- Cheminements, issues, point de rassemblement et prise en compte des personnes vulnérables.
- Manipulation d'extincteurs sur feu réel ou simulateur.
- Exercice d'évacuation avec fumée artificielle si le site le permet.
- Débriefing immédiat et compte rendu des points d'amélioration.



PRÉREQUIS

Aucun

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

FORMATION INITIALE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

Devenir sauveteur secouriste du travail

PUBLIC

Tout salarié

DURÉE

14 heures soit 2 jours

INTERVENANT

Formateur SST certifié

OBJECTIFS

- Intervenir efficacement face à un accident du travail.
- Protéger, examiner, alerter ou faire alerter.
- Réaliser les gestes de secours adaptés.
- Contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise.

DOMAINE DE COMPÉTENCES 1 - SECOURIR

- Situer son rôle dans l'organisation des secours.
- Protéger de façon adaptée et examiner la victime.
- Garantir une alerte favorisant l'arrivée des secours.
- Secourir : saignement abondant, étouffement, malaise, brûlure, traumatisme, perte de connaissance et arrêt cardiaque.

DOMAINE DE COMPÉTENCES 2 - PRÉVENIR

- Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention.
- Repérer les dangers et caractériser les risques professionnels.
- Proposer des actions de prévention et transmettre les informations utiles.

CERTIFICATION

- Épreuves certificatives conformes au référentiel SST de l'INRS.
- Certificat délivré aux participants ayant satisfait aux évaluations.



PRÉREQUIS

Aucun

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES SST

Maintenir et actualiser les compétences du SST

PUBLIC

Sauveteurs secouristes du travail titulaires d'un certificat valide

DURÉE

7 heures soit 1 jour

INTERVENANT

Formateur SST certifié

OBJECTIFS

- Actualiser les connaissances et les gestes de secours.
- Maintenir la capacité à intervenir efficacement.
- Réviser le rôle du SST dans la prévention des risques.
- Intégrer les évolutions des recommandations et du contexte de l'entreprise.

PROGRAMME

- Retour d'expérience sur les interventions et les situations rencontrées.
- Révision : protection, examen, alerte et gestes de secours.
- Ateliers pratiques et mises en situation adaptées aux risques de l'entreprise.
- Actualisation des connaissances en prévention.

ÉVALUATION CERTIFICATIVE

- Mise en situation d'accident du travail simulée.
- Entretien sur la prévention et les actions proposées.
- Renouvellement du certificat selon les conditions du référentiel SST.



PRÉREQUIS

Être titulaire du certificat SST

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

Des gestes simples et efficaces pour agir dans les premières minutes

PUBLIC

Tout personnel

DURÉE

7 heures soit 1 jour (9h-17h)

INTERVENANT

Formateur aux premiers secours

OBJECTIFS

- Sécuriser la zone et éviter le suraccident.
- Examiner rapidement une victime et transmettre une alerte précise.
- Réaliser les premiers gestes en attendant les secours.
- Surmonter les principaux freins au passage à l'action.

SITUATIONS ABORDÉES

- Malaise, plaie, brûlure et traumatisme.
- Saignement abondant et obstruction des voies aériennes.
- Victime inconsciente qui respire.
- Arrêt cardiaque : compressions thoraciques et défibrillateur.

PRATIQUE

- Démonstrations commentées et apprentissage par binômes.
- Mises en situation réalistes adaptées à l'entreprise.
- Débriefing et correction des gestes.



PRÉREQUIS

Aucun

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

UTILISATION DU DÉFIBRILLATEUR

Reconnaître un arrêt cardiaque et utiliser un DAE

PUBLIC

Tout public

DURÉE

Format modulable de 1 h 30 à 3 h 30

INTERVENANT

Formateur aux premiers secours

OBJECTIFS

- Reconnaître rapidement l'arrêt cardiaque.
- Alerter efficacement les secours.
- Réaliser des compressions thoraciques de qualité.
- Mettre en œuvre un défibrillateur automatisé externe en sécurité.

PROGRAMME

- Chaîne de survie et rôle du premier témoin.
- Positionnement des mains et rythme des compressions.
- Mise en marche du DAE et pose des électrodes.
- Analyse, choc éventuel et reprise immédiate des compressions.
- Adaptations pour l'enfant et situations particulières.

ENTRAÎNEMENT

- Manipulation sur mannequins.
- Scénarios courts avec répartition des rôles.
- Répétition jusqu'à l'acquisition d'automatismes fiables.



PRÉREQUIS

Aucun

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Repérer, dialoguer et orienter face à une souffrance psychique

PUBLIC

Adultes souhaitant développer leurs compétences en santé mentale

DURÉE

14 heures soit 2 jours

INTERVENANT

Formateur accrédité PSSM

OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances de base sur les troubles psychiques.
- Repérer les signes d'alerte et les situations de crise.
- Développer une écoute sans jugement.
- Orienter vers les ressources professionnelles adaptées.

LE PLAN D'ACTION PSSM

- Approcher la personne et évaluer la situation.
- Écouter activement et sans jugement.
- Réconforter et informer.
- Encourager le recours à une aide professionnelle et aux autres soutiens.

SITUATIONS ABORDÉES

- Dépression, troubles anxieux et attaques de panique.
- Idées et comportements suicidaires.
- Événements traumatiques et réactions aiguës au stress.



PRÉREQUIS

Aucun

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE - SUITE

Approfondissement des troubles psychotiques et liés aux substances

PUBLIC

Participants inscrits au parcours PSSM

DURÉE

Suite du parcours de 14 heures

INTERVENANT

Formateur accrédité PSSM

TROUBLES PSYCHOTIQUES

- Signes, symptômes et conséquences possibles.
- Premiers secours face à une crise psychotique sévère.
- Attitude à adopter, communication et orientation.

TROUBLES LIÉS À L'UTILISATION DE SUBSTANCES

- Repérage des signes et des risques.
- Conduite à tenir en cas d'intoxication ou d'urgence médicale.
- Gestion d'une situation de crise ou d'agressivité.

MISE EN PRATIQUE

- Études de cas, échanges et exercices d'application.
- Révision du plan d'action PSSM.
- Retour sur les attentes et évaluation des acquis.



PRÉREQUIS

Participation à la première partie

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

GÉRER ET UTILISER SON STRESS

Comprendre ses mécanismes de stress et retrouver des marges de manœuvre

PUBLIC

Tout personnel, encadrement inclus

DURÉE

14 heures soit 2 jours (9h-17h)

INTERVENANT

Psychologue, sophrologue ou consultant spécialisé

OBJECTIFS

- Identifier les déclencheurs et les manifestations du stress.
- Comprendre les effets du stress aigu et chronique.
- Développer des stratégies individuelles et collectives de régulation.
- Préserver la qualité de vie et l'efficacité au travail.

COMPRENDRE

- Mécanismes physiologiques, émotionnels et cognitifs.
- Signaux personnels, facteurs de risque et ressources.
- Effets sur la santé, les relations et la prise de décision.

AGIR

- Respiration, récupération, ancrage et relâchement.
- Organisation, priorisation et gestion des sollicitations.
- Communication des besoins et affirmation de soi.
- Construction d'un plan d'action personnel.



PRÉREQUIS

Aucun

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

COMMUNICATION ACTIVE

Développer une communication claire, constructive et coopérative

PUBLIC

Équipes et encadrement de proximité

DURÉE

14 heures soit 2 jours (9h-17h)

INTERVENANT

Psychologue ou consultant en communication

OBJECTIFS

- Identifier son propre mode de communication.
- Développer l'écoute active et la reformulation.
- Formuler une demande, un désaccord ou un retour.
- Prévenir les malentendus et les tensions relationnelles.

OUTILS DE COMMUNICATION

- Faits, interprétations, émotions et besoins.
- Questionnement, écoute, reformulation et validation.
- Communication verbale, non verbale et para-verbale.
- Assertivité et positionnement professionnel.

MISES EN SITUATION

- Transmissions et circulation de l'information.
- Désaccords, recadrage et résolution de problème.
- Jeux de rôle adaptés aux situations vécues par les participants.



PRÉREQUIS

Aucun

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

LA MÉTÉO ÉMOTIONNELLE : AGRESSIVITÉ, STRESS, COMMUNICATION

Mieux comprendre les émotions pour prévenir l'escalade des tensions

PUBLIC

Tout personnel et encadrement

DURÉE

14 heures soit 2 jours (9h-17h)

INTERVENANT

Coach, psychologue ou sophrologue

OBJECTIFS

- Comprendre le stress, l'agressivité et leurs mécanismes.
- Repérer les signes précurseurs de tension.
- Adapter sa posture et sa communication.
- Retrouver une capacité d'analyse dans les situations difficiles.

MODULATION DES ÉMOTIONS

- Fonction et expression des émotions.
- Effets du stress sur l'attention, la communication et la décision.
- Techniques de retour au calme et de prise de recul.

PRÉVENIR LES CONFLITS

- Écoute, reformulation et communication non violente.
- Limites professionnelles et désescalade verbale.
- Analyse de situations réelles et entraînement.



PRÉREQUIS

Aucun

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Repérer les facteurs de risque et construire une prévention concrète

PUBLIC

Direction, encadrement, représentants du personnel et référents

DURÉE

14 heures soit 2 jours (9h-17h)

INTERVENANT

Psychologue du travail ou consultant RPS

COMPRENDRE

- Définition des risques psychosociaux et principaux facteurs.
- Cadre réglementaire et responsabilités.
- Stress, violence interne, violence externe et épuisement professionnel.

REPÉRER

- Signaux individuels, collectifs et organisationnels.
- Indicateurs : absentéisme, turnover, accidents, conflits et qualité du travail.
- Analyse des situations sans jugement ni recherche de culpabilité.

AGIR

- Prévention primaire, secondaire et tertiaire.
- Rôle des acteurs internes et ressources externes.
- Construction d'un plan d'action réaliste, priorisé et suivi.



PRÉREQUIS

Aucun

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

COHÉSION D'ÉQUIPE

Renforcer la coopération et la qualité des relations de travail

PUBLIC

Équipes et encadrement

DURÉE

14 heures soit 2 jours (9h-17h)

INTERVENANT

Psychologue ou coach spécialisé

OBJECTIFS

- Clarifier les rôles, les attentes et les règles de fonctionnement.
- Développer la confiance et la coopération.
- Améliorer la circulation de l'information.
- Prévenir les tensions et faciliter l'intégration des nouveaux arrivants.

TRAVAIL COLLECTIF

- Représentations de l'équipe et conditions de la coopération.
- Forces, complémentarités et points de vigilance.
- Communication, feedback et gestion des désaccords.

MISE EN ACTION

- Exercices collectifs et mises en situation.
- Analyse des pratiques de l'équipe.
- Engagements concrets et plan d'amélioration partagé.



PRÉREQUIS

Aucun

PRIX

Tarif sur demande - pas de TVA - prise en charge possible par l'OPCO

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes, pédagogie active, exercices et adaptation à la réalité du terrain

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en cours et en fin de session, validation des acquis, évaluations à chaud et à froid

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

AUTOMATISATION DES TÂCHES ADMINISTRATIVES RÉPÉTITIVES

De l'étude des cas d'usage à un premier prototype opérationnel

PUBLIC

Responsables administratifs, managers, direction, RH, qualité

DURÉE

14 heures soit 2 jours (9h-17h)

INTERVENANT

Consultant en automatisation - Product Builder IA

OBJECTIFS

- Repérer les tâches répétitives, chronophages et à faible valeur ajoutée.
- Décrire les circuits d'information, les validations et les données nécessaires.
- Prioriser les besoins avec une matrice impact / effort.
- Concevoir un premier prototype automatisé, sécurisé et documenté.

PROGRAMME - JOUR 1 : CADRAGE ET FAISABILITÉ

- Recueil des irritants : courriels, saisies, tableaux de suivi, relances, comptes rendus et documents.
- Cartographie du processus actuel : déclencheur, étapes, acteurs, outils, données, décisions et exceptions.
- Analyse des risques : confidentialité, habilitations, erreurs, doublons et contrôle humain.
- Sélection du cas d'usage prioritaire et rédaction du cahier des charges fonctionnel.

PROGRAMME - JOUR 2 : CONCEPTION ET PROTOTYPAGE

- Conception du flux cible et des contrôles humains nécessaires.
- Construction d'un prototype sur le cas retenu.
- Tests : données manquantes, erreurs, doublons, droits d'accès et reprise manuelle.
- Documentation, mesure du gain de temps et définition des prochaines étapes.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Matrice de priorisation, démonstration du prototype et validation d'un plan d'action.



PRÉREQUIS

Aucun - accès aux processus recommandé

PRIX

Tarif sur demande

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Ateliers guidés sur un cas concret, démonstrations et prototypage accompagné

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Matrice de priorisation, démonstration du prototype et plan d'action

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

INITIATION À L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Comprendre les outils, mieux les interroger et vérifier les réponses

PUBLIC

Tout professionnel souhaitant utiliser l'IA dans son activité

DURÉE

7 heures soit 1 jour (9h-17h)

INTERVENANT

Consultant en intelligence artificielle - Product Builder IA

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement général d'une IA générative, ses possibilités et ses limites.
- Distinguer les usages : conversation, recherche web sourcée, analyse de documents, création et automatisation.
- Rédiger des demandes précises et contextualisées.
- Vérifier les résultats, les sources, la confidentialité et les risques d'erreur.

PROGRAMME

- Notions utiles : modèle, contexte, instruction, source, résultat et hallucination.
- Panorama des familles d'outils et choix selon la tâche à accomplir.
- Méthode de prompt : rôle, objectif, cible, contexte, contraintes et format attendu.
- Exercices guidés : courriel, synthèse, compte rendu, tableau, recherche et présentation.
- Bonnes pratiques de confidentialité, de droit d'auteur et de contrôle humain.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Comparaison entre une demande générique et un prompt structuré.
- Cas pratique final : production, contrôle et amélioration d'un livrable professionnel.



PRÉREQUIS

Aucun - ordinateur et accès Internet recommandés

PRIX

Tarif sur demande

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Démonstrations, exercices guidés et cas pratiques issus de l'activité

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Production, contrôle et amélioration d'un livrable professionnel

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 24 h - mise en œuvre sous 15 jours - accès PSH : nous contacter

À propos de nous

Actiforma accompagne les entreprises depuis 1999

Nos formations sont conçues pour être directement applicables au poste de travail. Elles associent apports ciblés, mises en situation et adaptation aux risques réels de chaque structure.

Nos intervenants sont des spécialistes : sapeurs-pompiers, formateurs SST, ergonomes, psychologues et consultants en intelligence artificielle et automatisation.

Chaque programme est personnalisable selon votre secteur, vos effectifs, vos contraintes de planning et vos objectifs. Les formations sont réalisées en intra, dans vos locaux, partout en France et dans les pays francophones.

VOS INTERLOCUTEURS

Stéphane ROUX - Responsable projets

Clotilde BOZ - Responsable pédagogique

contact@actiforma.fr • 04 78 24 70 79



Construisons vos formations 2027

Programmes personnalisables gratuitement et sans engagement.

ACTIFORMA

24 rue Benoît Bennier

69260 Charbonnières-les-Bains

04 78 24 70 79

contact@actiforma.fr

www.actiforma.fr

Développeur de compétences depuis 1999