



**| CATALOGUE**



Justine VILLAIN-DONY  
Responsable de Centre

**P**ersuadée que la formation est un levier de performance pour vos entreprises, j'ai imaginé une offre COF plus large, avec des modalités innovantes, pour être toujours plus proches de vous et de vos besoins.

**Capitaliser, s'adapter, innover**



COF c'est avant tout un spécialiste des formations réglementaires et une expertise sur la conception de parcours sur-mesure pour le secteur de la logistique.

Tout en conservant notre ADN et notre savoir-faire, nous étayons notre offre avec des formations transverses en management, ressources humaines, communication, développement professionnel.

Pour vous accompagner où que vous soyez, nos formations sont en partie proposées en distanciel !

# CHOISIR COF POUR VOTRE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

## MEMBRE DU GROUPE Mo<sup>2</sup>



C'est la garantie de plus de  
**30 ans** d'expérience en  
formation professionnelle,  
**2,7 millions** d'euros de  
chiffre d'affaires, **8000**  
stagiaires par an, **115**  
formateurs

*(données 2020)*



- | **LOGISTIQUE**
- | **RESSOURCES HUMAINES & MANAGEMENT**
- | **COMMUNICATION & DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL**
- | **SANTÉ SÉCURITÉ & CONDITIONS DE TRAVAIL**
- | **CERTIFICAT D'APTITUDE À LA CONDUITE EN SÉCURITÉ (CACES®)**

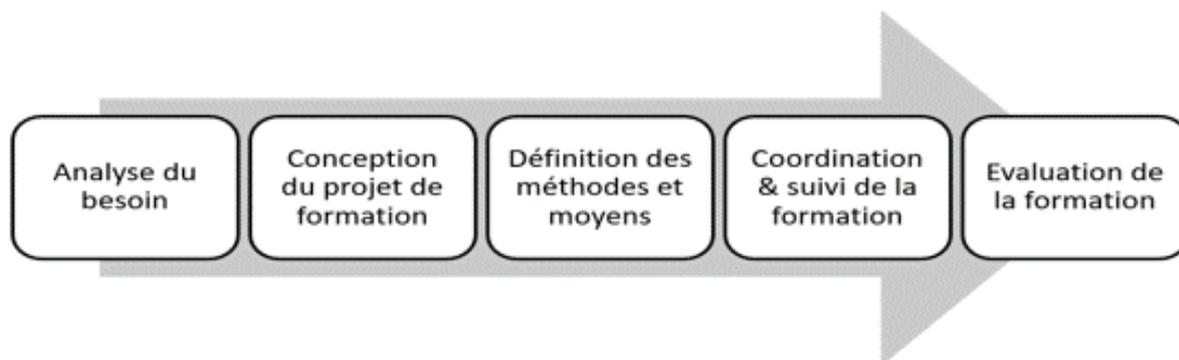


# GAMME LOGISTIQUE SUR-MESURE

Optez pour le **SUR-MESURE**

COF vous accompagne autour d'une **ingénierie de formation** en vous proposant un parcours de formation adapté à vos besoins, votre activité, vos produits, vos méthodes de stockage, vos outils d'exploitation, vos exigences client, ...

## PROCESSUS



Après une analyse de vos métiers, vos postes de travail, vos outils, nous concevons un parcours de formation **SUR-MESURE**

- **Formation sur site**
- **Horaires postés**
- **Mise en situation professionnelle**

Nos formations LOGISTIQUE sont conçues à la carte  
(durée, contenu, méthodes pédagogiques, etc.)

Consultez-nous pour une **étude personnalisée**

# PRÉPARATION DE COMMANDES



14 HEURES, SOIT 2 JOURS

Formation animée par un formateur disposant d'une expérience professionnelle en environnement logistique

## PROGRAMME

### PRÉPARATION DE COMMANDES

- Structure d'une commande
- Lecture des documents informatiques
- Prélèvement, erreurs de préparation, conséquences
- Palettisation (filmage, fardelage, cerclage)
- Utilisation des outils d'exploitation : radio fréquence, voice picking, vocalisation

### LES MATÉRIELS DE MANUTENTION

- Matériel de stockage
- Matériel de levage et de manutention

### L'ORGANISATION DES LIEUX

- Implantation de structures de stockage

### ADRESSAGE DES MARCHANDISES

- Gestion des emplacements banalisés affectés, uniques, multiples
- Réserve
- Picking

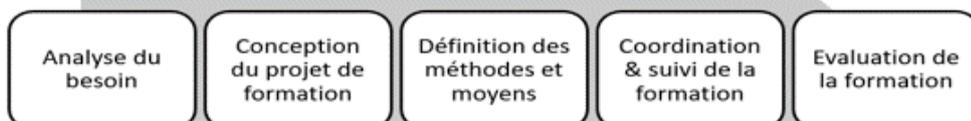
### APPLICATION PRATIQUE

- Préparation de plusieurs commandes avec gestion des manquants
- Constitution d'une palette
- Contrôle des préparations



Optez pour le **SUR-MESURE**

COF vous accompagne autour d'une **ingénierie de formation** en vous proposant un parcours de formation adapté à vos besoins, votre activité, vos outils d'exploitation, vos exigences client, ...



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Savoir réaliser des opérations de préparation de commandes
- Intégrer les notions de qualité & sécurité à sa pratique professionnelle

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Toute personne souhaitant acquérir des compétences sur un poste de préparateur de commandes en logistique

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques, exercices pratiques et mises en situations professionnelles

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers de mises en situations pratiques
- Évaluation des acquis au travers d'un QCM

### MODALITÉS

- Formation réalisée en entreprise
- Zone d'évolution mise à disposition permettant la mise en œuvre des exercices pratiques de préparation de commandes
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Interentreprises : 450€ HT par personne, soit 540€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA



Plus d'informations sur notre [site internet](#)



35 HEURES, SOIT 5 JOURS



Formation animée par un formateur disposant d'une expérience professionnelle en environnement logistique

## PROGRAMME

### FONCTIONNEMENT DE LA CHAÎNE LOGISTIQUE (SUPPLY CHAIN)

#### LES MÉTIERS DE LA LOGISTIQUE

- Réception
- Préparation de commandes
- Gestion des stocks
- Contrôle
- Chargement

#### LES MATÉRIELS DE MANUTENTION

- Matériel de stockage
- Matériel de levage et de manutention

#### OUTILS ET MATÉRIELS

- Système de préparation de commandes vocale (« Voice Picking »)
- Radio fréquence

#### L'ORGANISATION DES LIEUX

- Implantation de structures de stockage
- Adressage
- Cellules

#### PRODUITS SPÉCIFIQUES

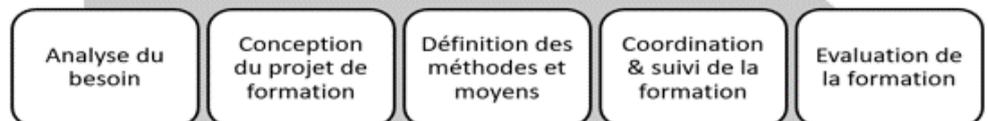
- Température dirigée, matières dangereuses, produits à forte valeur ajoutée

#### LA QUALITÉ



Optez pour le **SUR-MESURE**

COF vous accompagne autour d'une **ingénierie de formation** en vous proposant un parcours de formation adapté à vos besoins, votre activité, vos outils d'exploitation, vos exigences client, ...



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55

#### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

#### OBJECTIFS

- Être capable d'occuper un poste polyvalent en environnement logistique à l'aide d'un engin de levage (CACES® R489)
- Savoir mettre en œuvre les règles de sécurité et s'adapter aux contraintes réglementaires

#### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Toute personne souhaitant acquérir des compétences sur un poste d'agent logistique

#### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques, exercices pratiques et mises en situations professionnelles

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers de mises en situations pratiques
- Évaluation des acquis au travers d'un QCM

#### MODALITÉS

- Formation réalisée en entreprise
- Zone d'évolution mise à disposition permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

#### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

#### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

#### TARIFS

- Interentreprises : 1 125€ HT par personne, soit 1 350€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA



Plus d'informations sur notre [site internet](#)



# EXERCER LA FONCTION DE MAÎTRE D'APPRENTISSAGE ET TUTEUR



2 CLASSES VIRTUELLES DE  
3H30, SOIT 7H

Formation animée par Lynda Hoarau, Formatrice, consultante et coache ; DESS stratégie et ingénierie de la formation  
Plus de 20 ans d'expérience dans le champ de la formation professionnelle (formation de formateur, droit de la formation, accompagnement VAE...)

## PRÉREQUIS

- Maîtres d'Apprentissage - Disposer d'un diplôme ou d'un titre relevant du domaine professionnel en lien avec la formation suivie par l'apprenti. Posséder trois années d'exercice d'une activité professionnelle en relation avec la qualification visée
- Tuteurs - Justifier d'au moins 2 ans d'expérience dans une qualification visée par le contrat de professionnalisation

## OBJECTIFS

- Identifier son rôle et ses missions en tant que tuteur / Maître d'apprentissage
- Savoir organiser et structurer sa démarche d'accompagnement pour motiver, impliquer et faire progresser le collaborateur en alternance
- Acquérir des outils et des bonnes pratiques pour réussir son accompagnement

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Maîtres d'apprentissage et tuteurs

## MÉTHODES MOBILISÉES

- Méthodes actives et participatives, permettant de développer l'opérationnalité et l'autonomie : Jeux de rôle, exercices pratiques, échanges et partage d'expériences, activités ludique via l'outil digital Klaxoon

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation pratique et théorique avec l'outil digital Klaxoon

## ACCESSIBILITÉ

- Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Nous consulter pour une session en INTRA

## PROGRAMME

### LE RÔLE ET LES MISSIONS DU TUTEUR / DU MAÎTRE D'APPRENTISSAGE : AUTO-DIAGNOSTIC DE SA PRATIQUE

### L'ORGANISATION DANS SA FONCTION : LES MOMENTS CLEFS, LES OUTILS...

- En amont de l'arrivée : Les enjeux d'une bonne préparation, les questions à se poser, ce qu'il faut prévoir
- L'accueil : Le premier jour : moment clé, Les incontournables d'une journée d'accueil, La sensibilisation aux règles de sécurité
- Les différents phases d'une intégration réussie
- Assurer le suivi et la montée en compétence
- Réaliser les Bilans intermédiaires et finaux
- Préparer au diplôme / à la certification

### LA TRANSMISSION DU GESTE ET DES COMPÉTENCES : PRINCIPES CLEFS

- La posture du tuteur formateur
- Comprendre les conditions d'apprentissage de l'adulte
- L'organisation d'une séance de formation
- Les méthodes et techniques pédagogiques
- La question de la motivation
- Tutorat et management intergénérationnel

### L'AUTONOMIE PROFESSIONNELLE DU TUTORÉ :

- Mesurer les acquis et évaluer les progrès
- L'expression de la pensée, de la pratique, des ressentis – Pratiquer l'écoute active
- Le questionnement, levier de développement de compétences
- L'évaluation constructive

### CONFRONTATION ET DÉSAMORÇAGE DE CONFLITS



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

# RECRECITER SANS DISCRIMINER



1H45

Formation animée par un consultant expert de l'accompagnement des Politiques d'Emploi Handicap & Diversité

## PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

## OBJECTIFS

- Maîtriser les enjeux et les risques liés à la discrimination
- Apprendre à questionner sans discriminer
- Définir des critères objectifs pour sélectionner

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Personnes amenées à mener des entretiens de recrutement (responsable d'agence de travail temporaire, chargé(e) de recrutement)

## MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation participative alternant réflexion et pratique
- Mise en situation, étude de cas

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers d'un QCM

## MODALITÉS

- Lieux des formations interentreprises :  
📍 **Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque.

## ACCESSIBILITÉ

- Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Nous consulter pour une cotation en intra

## PROGRAMME

### EN AMONT DU RECRUTEMENT

- Connaître les principaux biais qui influencent vos recrutements
- Maîtriser les différents concepts de la non-discrimination
- Appréhender le cadre légal

### MENER UN PROCESSUS DE RECRUTEMENT SANS DISCRIMINATION

- Focus sur les étapes clés

### MAÎTRISER LES ENJEUX POUR L'ENTREPRISE ET LA SOCIÉTÉ



Loi n° 2017-86 du 27/01/17 relative à l'égalité et à la citoyenneté Art. L. 1131-2.

L'obligation de formation concerne les entreprises d'au moins 300 salariés et les entreprises spécialisées dans le recrutement, au moins une formation tous les 5 ans.



Plus d'informations sur notre [site internet](#)



## DROIT SOCIAL

Conçu et animé par les avocats du Cabinet



Fondé en 1987, le cabinet Chassany Watrelot & Associés (CWA) est l'un des principaux cabinets français exclusivement dédié au droit social. Classé parmi les meilleurs cabinets français en droit social en 2020 par le magazine « Le Point » ainsi que par le guide [Legal 500](#).

Présent à Paris, Lyon, Marseille mais aussi au Maghreb, il réunit une cinquantaine d'avocats spécialisés qui conseillent les entreprises et les assistent devant toutes les juridictions. Ils conçoivent et animent également les formations ERYs dans le domaine du droit social.

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

### PRÉREQUIS

- Avoir une connaissance, à minima pratique, du droit social

### OBJECTIFS

- Perfectionner et actualiser ses connaissances en matière de droit social
- Maîtriser les incidences opérationnelles des évolutions législatives, réglementaires et jurisprudentielles sur l'entreprise
- Sécuriser ses pratiques RH en intégrant les nouvelles obligations juridiques
- Bénéficier de l'analyse de praticiens du droit social

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- DRH, RRH, Juristes, Responsables des relations sociales, dirigeants...

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Support vidéoprojetés avec apports commentés sur les évolutions récentes du droit social
- Echanges sur les enjeux et problématiques rencontrés sur les sujets

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation pratique en ligne à partir de la plateforme pédagogique droit social Erys

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Formation dans les locaux CWA ou en salles
- Lieux des formations interentreprises :

**Présentiel** : Hôtels ou co-working center. Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles aisément en transport sur chaque ville (métro, tram, voiture, bus...).

Convocations comportant un plan d'accès

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

### ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

### TARIFS

- Interentreprises : 370€ HT/pers./session (Tva 20%) ou 1.550€ HT/pers./cycle de 5 sessions (310 €HT + Tva 20%) incluant les frais hôteliers (salle, pauses), ou le support technique

Plus d'informations sur notre [site internet](#)

# LES RENDEZ-VOUS DE L'ACTUALITÉ SOCIALE 2021



5 RDV en 2021

Distanciel	Présentiel
2 X 1h45 (3h30)	3h30
X 5 Rdv	X 5 Rdv

UNE FORMATION-ACTION POUR DÉCRYPTER EN TEMPS RÉEL LES IMPACTS RH DES NOUVEAUTÉS RÉGLEMENTAIRES ET JURISPRUDENTIELLES

## PROGRAMME

Le cycle se compose de 5 demi-journées pour appréhender en temps réel les évolutions récentes du droit social (aspects réglementaires, législatifs et jurisprudentiels) et leurs impacts sur les pratiques RH.

Les sujets relèvent des thématiques suivantes et sont abordés en fonction de l'actualité :

- Contrat de travail
- Durée du travail
- Rupture du contrat de travail
- Rémunération, avantages en nature...
- Retraite et prévoyance
- Assurance chômage
- Formation professionnelle
- Instances représentative du personnel
- Santé sécurité au travail

Chaque demi-journée fait l'objet d'une étude approfondie des points clés de l'actualité sociale :

- Contenu, enjeux et mise en pratique des réformes en cours sur les sujets relevant de la relation individuelle et collective de travail
- Tour d'horizon des Jurisprudences marquantes et de leurs conséquences pour les entreprises
- Problématiques rencontrées par les participants dans la mise en œuvre des évolutions récentes
- Echanges et recherche de solutions opérationnelles



Villes / Format	Session 1	Session 2	Session 3	Session 4	Session 5
Présentiel Lyon groupe 1	05/02/21 09h15-12h45	09/04/21 09h15-12h45	18/06/21 09h15-12h45	08/10/21 09h15-12h45	03/12/21 09h15-12h45
Présentiel Paris groupe 2	05/02/21 09h15-12h45	09/04/21 09h15-12h45	18/06/21 09h15-12h45	08/10/21 09h15-12h45	03/12/21 09h15-12h45
Distanciel groupe 1	Visio 1 : 02/02 09h15-11h00	Visio 1 : 01/04 09h15-11h00	Visio 1 : 22/06 09h15-11h00	Visio 1 : 05/10 09h15-11h00	Visio 1 : 07/12 09h15-11h00
	Visio 2 : 09/02 09h15-11h00	Visio 2 : 08/04 09h15-11h00	Visio 2 : 29/06 09h15-11h00	Visio 2 : 12/10 09h15-11h00	Visio 2 : 14/12 09h15-11h00
Distanciel groupe 2	Visio 1 : 04/02 11h00-12h45	Visio 1 : 06/04 11h00-12h45	Visio 1 : 24/06 11h00-12h45	Visio 1 : 07/10 11h00-12h45	Visio 1 : 09/12 11h00-12h45
	Visio 2 : 11/02 11h00-12h45	Visio 2 : 13/04 11h00-12h45	Visio 2 : 01/07 11h00-12h45	Visio 2 : 14/10 11h00-12h45	Visio 2 : 16/12 11h00-12h45



DROIT SOCIAL

Conçu et animé par les avocats du Cabinet

CHASSANY WATRELOT ASSOCIÉS

Fondé en 1987, le cabinet Chassany Watrelot & Associés (CWA) est l'un des principaux cabinets français exclusivement dédié au droit social. Classé parmi les meilleurs cabinets français en droit social en 2020 par le magazine « Le Point » ainsi que par le guide [Legal 500](#).

Présent à Paris, Lyon, Marseille mais aussi au Maghreb, il réunit une cinquantaine d'avocats spécialisés qui conseillent les entreprises et les assistent devant toutes les juridictions. Ils conçoivent et animent également les formations ERYs dans le domaine du droit social. [www.cwassociés.com](http://www.cwassociés.com)

# DROIT DU TRAVAIL POUR MANAGERS

PARTIE 1 : Gérer la relation individuelle avec son collaborateur



5 CLASSES VIRTUELLES (5H)  
+ 4 INTERSESSIONS (2H), SOIT 7H

RESSOURCES HUMAINES &  
MANAGEMENT

**5 classes virtuelles actives, ludiques et participatives animées à partir d'une plateforme collaborative :**

- > 1h par classe virtuelle
- > Des séquences variées et rythmées : Alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices / cas pratiques et d'activités Klaxoon (Quiz et challenge).

**4 intersessions** pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes : Capsules E-learning, Quiz, exercices

## PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

## OBJECTIFS

- Permettre au manager d'acquérir les connaissances indispensables sur certains points clés du droit social pour générer les bons réflexes au quotidien dans la relation individuelle de travail avec ses collaborateurs
- Mieux appréhender les risques juridiques inhérents aux contrats de travail pour sécuriser ses pratiques managériales et prévenir les risques de contentieux social.

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- **Managers** souhaitant sécuriser / consolider leurs pratiques

## EVALUATION

- Evaluation des acquis tout au long de la formation via des *Quiz Klaxoon*

## MODALITÉS

**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

## ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Inter entreprises : 590 €HT /personne
- Nous consulter pour une session en intra



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## PROGRAMME

*En amont de la formation* : Capsules E-learning sur la période d'essai et le CDD

### CLASSE VIRTUELLE 1 | RECRUTER UN COLLABORATEUR

- L'embauche en CDI : Rappel des principes clés / Le recours au CDD ou à l'intérim (Les erreurs à ne pas commettre) / comment gérer la période d'essai ? + *Quiz Klaxoon*

*Intersession* : Capsule E-learning sur le recours aux stagiaires

### CLASSE VIRTUELLE 2 | GÉRER LA SUSPENSION DU CONTRAT DE TRAVAIL

- La gestion des absences / La maladie : cause de rupture du contrat ? / Les accidents du travail et la maternité, une protection particulière / Invalidité et inaptitude + Quiz Klaxoon

*Intersession* : Capsule E-learning sur l'exercice du pouvoir disciplinaire

### CLASSE VIRTUELLE 3 | AGIR FACE AU COMPORTEMENT FAUTIF DU SALARIÉ

- La faute, condition sine qua non à la mise en œuvre du pouvoir disciplinaire de l'employeur / Savoir distinguer faute et insuffisance professionnelle / Comment agir en cas de comportement fautif du salarié / La procédure disciplinaire (en bref) ? + *Quiz Klaxoon*

*Intersession* : Capsule E-learning Licencier pour motif personnel

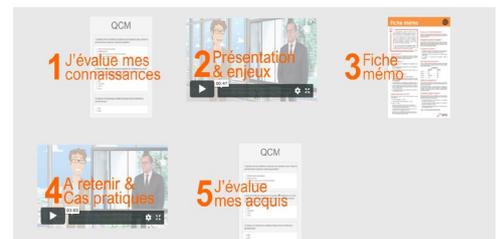
### CLASSE VIRTUELLE 4 | ROMPRE UN CONTRAT DE TRAVAIL

- Le licenciement pour motif personnel Les vérifications préalables (nature du contrat, salariés protégés, ...) / L'expression du motif réel et sérieux : les différents types de motifs, la motivation de la lettre de licenciement / La pré-constitution du dossier prud'homal / Les sanctions encourues (Nullité, irrégularité et caractère infondé du licenciement)

### CLASSE VIRTUELLE 5 | LES COMPORTEMENTS PROHIBÉS DU MANAGER : FOCUS SUR LA DISCRIMINATION ET LE HARCÈLEMENT MORAL

- Définitions et illustrations pratiques / Comment réagir en cas de situations de discrimination et de harcèlement ? Les risques encourus + *Quiz Klaxoon*

Capsules E-learning  
en 5 étapes





DROIT SOCIAL

Conçu et animé par les avocats du Cabinet

CHASSANY WATRELOT ASSOCIÉS

Fondé en 1987, le cabinet Chassany Watrelot & Associés (CWA) est l'un des principaux cabinets français exclusivement dédié au droit social. Classé parmi les meilleurs cabinets français en droit social en 2020 par le magazine « Le Point » ainsi que par le guide [Legal 500](#).

Présent à Paris, Lyon, Marseille mais aussi au Maghreb, il réunit une cinquantaine d'avocats spécialisés qui conseillent les entreprises et les assistent devant toutes les juridictions. Ils conçoivent et animent également les formations ERY5 dans le domaine du droit social.

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

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Identifier les missions et prérogatives des IRP
- Savoir gérer les représentants du personnel dans son équipe
- Acquérir les connaissances indispensables sur les relations collectives pour générer de bons réflexes au quotidien et sécuriser ses pratiques

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- **Managers** souhaitant sécuriser / consolider leurs pratiques

### EVALUATION

- Evaluation des acquis tout au long de la formation via des Quiz Klaxoon

### MODALITÉS

**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

### ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Inter entreprises : 590 €HT /personne
- Nous consulter pour une session en intra



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

# DROIT DU TRAVAIL POUR MANAGERS

PARTIE 2 : Gérer la relation avec les représentants du personnel



5 CLASSES VIRTUELLES (5H)  
+ 4 INTERSESSIONS (2H), SOIT 7H

RESSOURCES HUMAINES &  
MANAGEMENT

**5 classes virtuelles actives, ludiques et participatives animées à partir d'une plateforme collaborative :**

- > 1h par classe virtuelle
- > Des séquences variées et rythmées : Alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices / cas pratiques et d'activités Klaxoon (Quiz et challenge).

**4 intersessions** pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes : Quiz Klaxoon, exercices pratiques

## PROGRAMME

**CLASSE VIRTUELLE 1 | PRÉSENTATION DES DIFFÉRENTS REPRÉSENTANTS DU PERSONNEL** > Représentants élus ou désignés ? / Notions de droit syndical / Durée des mandats / Cumul des mandats

**Intersession** : Exercice pratique > Quelle cartographie des IRP au sein de mon entreprise ?

**CLASSE VIRTUELLE 2 | QUELLES SONT LES MISSIONS PRINCIPALES DES DIFFÉRENTS REPRÉSENTANTS DU PERSONNEL ?** > Principales attributions de chaque type de représentant du personnel / Les droits d'alerte

**Intersession** : Quiz Klaxoon sur les attributions des représentants du personnel

**CLASSE VIRTUELLE 3 | BIEN CONNAÎTRE LES PRÉROGATIVES DES REPRÉSENTANTS DU PERSONNEL POUR MIEUX LES GÉRER AU QUOTIDIEN** > heures de délégation / réunions / liberté de déplacement / moyens de communications : tracts, affichage, messagerie électronique / formations

**Intersession** : Quiz Klaxoon

**CLASSE VIRTUELLE 4 | LE STATUT PROTECTEUR DES REPRÉSENTANTS DU PERSONNEL** > Salariés protégés, pourquoi ? Le délit d'entrave : définition et illustrations / les risques discrimination, illustrations / l'égalité de traitement / les sanctions encourues

**Intersession** : Réfléchir à 1 situation à laquelle vous avez été confrontée avec un représentant du personnel, sans savoir comment réagir / quelle réponse apporter ?

**CLASSE VIRTUELLE 5 | GÉRER LE REPRÉSENTANT DU PERSONNEL DANS LE CADRE DE L'EXÉCUTION DE SON CONTRAT DE TRAVAIL** > L'évaluation annuelle, la définition des objectifs, la rémunération variable / modifier les conditions de travail / Peut-on sanctionner un représentant du personnel ?

# MANAGER DES ÉQUIPES EN TÉLÉTRAVAIL

Accompagner la performance et le bien être de ses collaborateurs



5 CLASSES VIRTUELLES (5H)  
+ 4 INTERSESSIONS (2H), SOIT 7H

Formation animée par Aurélie ANDRISSÉ ou Rémy CHAMPON, coach et consultants spécialisés en management et communication

**5 classes virtuelles actives, ludiques et participatives animées à partir d'une plateforme collaborative :**

- > 1h par classe virtuelle
- > Des séquences variées et rythmées : Alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices / cas pratiques et d'activités Klaxoon (Quiz et challenge).

**4 intersessions** pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes : Capsules E-learning, Quiz, exercices

## PRÉREQUIS

- Être manager de télétravailleurs

## OBJECTIFS

- Identifier les enjeux et spécificités du management de télétravailleurs
- Partager sur ses réussites et ses difficultés et trouver les moyens d'optimiser ce mode de fonctionnement managérial
- Disposer d'outils et d'apports méthodologiques pour combiner performance, motivation et bien être de son équipe
- Réfléchir aux points forts et points de vigilance de son profil managérial en situation de management à distance
- S'engager sur quelques actions à mettre en place pour revisiter ses pratiques et innover

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout manager en situation de gérer des équipes en télétravail

## EVALUATION

- Aventure Klaxoon après la formation pour évaluer les acquis

## MODALITÉS

**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

## ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Inter entreprises : 590 €HT /personne
- Nous consulter pour une session en intra

## PROGRAMME

- CLASSE VIRTUELLE 1** | Attentes des participants, objectifs et enjeux de la formation, focus sur quelques chiffres clés du télétravail

*Intersession* : Capsules E-Learning « Manager à distance »

- CLASSE VIRTUELLE 2** | Enjeux et spécificités du management de télétravailleurs

- Les 3 défis à relever : Managérial, organisationnel et relationnel,
- Les incontournables du managements de télétravailleurs / Les rituels à instaurer

*Intersession* : Capsules E-Learning « Manager à distance » + RADAR profil du manager via l'outil Klaxoon

- CLASSE VIRTUELLE 3** | Identifier les bonnes pratiques du management de télétravailleurs : Garder le lien, maintenir la cohésion et la motivation, donner sa confiance A PRIORI, développer l'autonomie, manager par les objectifs, suivre la performance à distance

*Intersession* : Plan d'action personnel et préparation d'un entretien à distance en binôme sur une situation vécue ou à venir

- CLASSE VIRTUELLE 4** | Mises en situations et échanges sur la base de cas concrets préparés par les participants (mettant en jeu la communication à distance notamment)

*Intersession* : Quizz Klaxoon sur les points clés à retenir

- CLASSE VIRTUELLE 5** | Points fort / points d'effort en fonction du RADAR « profil de manager » / Séquence de co-développement flash sur une situation posant difficultés en télétravail (Thème choisi par le groupe) / Bilan et clôture



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

# ANIMER UNE RÉUNION

Conseils et outils pour être efficace en salle et à distance



5 CLASSES VIRTUELLES (5H)  
+ 4 INTERSESSIONS (2H), SOIT 7H

## 5 classes virtuelles actives, ludiques et participatives animées à partir d'une plateforme collaborative :

- > 1h par classe virtuelle
- > Des séquences variées et rythmées : Alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices / cas pratiques et d'activités Klaxoon (Quiz et challenge).

**4 intersessions** Pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes (Vidéo erreur/vidéo modèle/fiche mémo/fiche action), travail personnel

## PROGRAMME

### CLASSE VIRTUELLE 1 |

- Introduction sur les objectifs / enjeux de la formation et attentes des participants
- Pourquoi se réunir ? Informer, décider, produire, résoudre des problèmes, fédérer...Doit-on se réunir ?

### CLASSE VIRTUELLE 2 | PRÉPARER SA RÉUNION : UNE ÉTAPE CLÉ

- Clarifier l'objectif et définir l'ordre du jour : Sujets, résultats attendus, timing
- Inviter les bons participants et bien les préparer
- Préparer les supports à partager
- Assurer la logistique

### CLASSE VIRTUELLE 3 | RÈGLES D'OÙ POUR (BIEN) DÉMARRER / ANIMER SA RÉUNION

- Accueillir les participants
- Se présenter, annoncer objectifs, programme & moyens
- Briser la glace, instaurer le dialogue en salle et à distance
- Les 4 principes clés d'animation
- Réguler le groupe et conclure la réunion dans les temps
- Gérer les tensions et les personnalités difficiles

### CLASSE VIRTUELLE 4 | L'ANIMATION DIGITALE

- Animer à distance : Qu'est-ce qui change ?
  - L'enjeu : Maintenir l'attention et le rythme
  - S'entraîner à mettre dans les mots et la voix du dynamisme et de la convivialité
  - Optimiser l'utilisation de l'outil Teams pour des échanges plus vivants et fluides
- Les bénéfices des outils digitaux en salle et à distance : Démultipliez la collaboration en réunion. Engagez 100% des participants, distribuez la parole, obtenez du feedback
- Décider en réunion et choisir les modalités de décision / Sujets sensibles & décisions difficiles

### CLASSE VIRTUELLE 5 | L'APRES-RÉUNION

- Une autre réunion est-elle nécessaire ? Faut-il rédiger un compte rendu ? Qui aura connaissances des actions décidées lors de la réunion et comment ?



Formation animée par Rémy CHAMPON, coach et consultant spécialisé en management et communication

### PRÉREQUIS

- Être manager

### OBJECTIFS

- Préparer, structurer, mener et dynamiser ses réunions pour en faire des moments utiles et efficaces
- S'approprier les outils et les bonnes pratiques en salle et à distance
- Optimiser sa communication et gérer les tensions dans un groupe

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- A tous ceux qui souhaitent professionnaliser leur pratique de l'animation d'une réunion, en salle et à distance

### EVALUATION

- Aventure Klaxoon après la formation pour évaluer les acquis

### MODALITÉS

**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

### ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Inter entreprises : 590 €HT /personne
- Nous consulter pour une session en intra



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

Capsules Flash-learning  
en **intersessions**  
(Vidéos erreur / Vidéos modèle)



# PRATIQUER LE FEED-BACK CONSTRUCTIF

Pour accompagner, motiver et faire progresser ses collaborateurs



2 CLASSES VIRTUELLES DE 1H45,  
SOIT 3H30

Formation animée par Aurélie ANDRISSE, coach et consultante spécialisée en management et communication

**2 classes virtuelles actives, ludiques et participatives animées à partir d'une plateforme collaborative :**

- > 1h45 par classe virtuelle
- > Des séquences variées et rythmées : Alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices / cas pratiques et d'activités Klaxoon (Quiz et challenge).

## PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

## OBJECTIFS

- Mettre en pratique les fondements essentiels de la communication positive
- Acquérir une technique simple et efficace pour réaliser un feedback
- Apprendre à transmettre tout type de message dans un objectif constructif

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Toute personne en situation de management hiérarchique ou transversal

## EVALUATION

- Evaluation formative en fin de session via l'outil Klaxoon

## MODALITÉS

**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

## ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Inter entreprises : 390 €HT /personne
- Nous consulter pour une session en intra

## PROGRAMME

### CLASSE VIRTUELLE 1 |

- Quels sont pour vous les enjeux du feedback ? Quels bénéfices en tirer ? Pour le manager ? Pour le collaborateur ? Pour l'organisation ? Challenge Klaxoon en équipe
- Pour une meilleure connaissance de soi : la fenêtre de JOHARI
- Les différents 2 types de feedback
- La recette d'un bon feedback : Exercices de mise en pratique en sous-groupes + Mises en situation

### CLASSE VIRTUELLE 2 |

- Quels signes de reconnaissance formulés ? S'entraîner à formuler des strokes positifs conditionnels
- Les pièges du feedback positif
- Les étapes d'un entretien de feedback positif / Anticiper les réactions possibles au feedback : La méthode SARAH !
- A vous de jouer ! Mises en situation sur 2 situations de feedback constructifs
- Exprimer ses feedback avec le DESC / Savoir recevoir un feedback
- En synthèse : Les 7 règles d'or du feedback constructif



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## RÉUSSIR DANS SON RÔLE DE MANAGER

4H30 DE E-LEARNING + 2 SÉANCES DE  
COACHING INDIVIDUEL (3H), SOIT 7H30

**Ouverture illimité d'un accès E-learning sur les 9 entretiens clés du manager à réaliser en amont des séances de coaching, en intersession ou après la formation pour consolider ses acquis** (cf. modalités pratiques) : 9 capsules pour favoriser un ancrage durable des bons réflexes du manager (Vidéo erreur/vidéo modèle/Analyses/fiche mémo/fiche action).

**2 séances entièrement personnalisées avec un coach pour aider le manager à trouver des solutions personnalisées à ses problématiques managériales**

## MODALITÉS PRATIQUES

- 1. Entretien préalable de recueil des besoins** | 📅 Environ **15'** | Afin de personnaliser la démarche selon le contexte et les problématiques du manager, un entretien à distance est organisé avec le coach en amont de la formation. Cet entretien permet d'adapter les modalités de l'accompagnement (Capsules E-learning prioritaires à réaliser en amont des séances de coaching ou en intersessions, planification des 2 séances de coaching)
- 2. Flash Learning** | 📅 Environ **30'** par capsule X 9 capsules, soit **4h30 au total** | Acquérir les fondamentaux => Le flash learning associe le démonstratif de la vidéo (Erreurs à éviter/bonnes pratiques) et des outils opérationnels pour préparer et réussir ses entretiens de face à face. L'ouverture de l'accès à la plateforme est réalisé à l'issue de l'entretien préalable ; Il est illimité.
- 2 séances de coaching à distance** | 📅 2 séances de 1H30, soit 3h | Adopter les bons comportements et les bonnes pratiques managériales au travers d'une démarche réflexive avec un coach :

Capsules E-learning en  
amont et/ou en  
**intersessions**



<b>1. Fixer des objectifs</b> Comment obtenir un engagement réel Comment motiver sur les objectifs	 Les erreurs à éviter Analyse	 Les bons réflexes Analyse	 Fiche mémo
			 Fiche action
<b>2. Déléguer</b> Comment choisir ce qu'il faut déléguer Et à qui le déléguer Comment présenter la délégation	 Les erreurs à éviter Analyse	 Les bons réflexes Analyse	 Fiche mémo
			 Fiche action



Plus d'informations sur notre [site internet](https://www.cof-conseil.fr)

Formation animée par Rémy CHAMPON, coach et consultant spécialisé en management et communication

## PRÉREQUIS

- Être manager

## OBJECTIFS

- Réfléchir à son rôle et à ses responsabilités en tant que manager / Trouver des solutions personnalisées à ses problématiques pour réussir dans sa fonction managériale
- S'approprier des outils pour préparer ses entretiens managériaux et les mener efficacement pour développer la performance et motiver (Fixer des objectifs, déléguer / contrôler une mission, faire un feedback, remotiver, négocier, savoir dire non, recadrer, féliciter)

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Managers en prise de poste ou managers plus confirmés souhaitant revisiter leur pratique

## EVALUATION

- Evaluation formative en fin de session

## MODALITÉS

**Coaching distanciel** : Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

## ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Inter entreprises : 1.250 €HT /personne

# DÉVELOPPER SON AGILITÉ MANAGÉRIALE



4 SÉANCES DE CO-DÉVELOPPEMENT  
A DISTANCE (4x1H45)  
+ 1H DE E-LEARNING, SOIT 8H

Les séances de co-développement sont animées par un coach facilitateur

## PRÉREQUIS

- Être manager

## OBJECTIFS

- Lever ses freins, trouver des solutions et développer sa créativité managériale grâce à l'échange avec ses pairs et un coach
- Améliorer sa communication managériale et booster son leadership

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Managers confirmés souhaitant consolider leurs acquis

## EVALUATION

- Une évaluation des acquis est réalisée en fin de formation

## MODALITÉS

**Co-développement distanciel** : Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

## ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Inter entreprises 990€HT /personne

## 4 classes virtuelles en co-développement

Ouverture illimitée d'un accès au E-learning sur les 9 entretiens clés du manager, à réaliser en intersession selon les problématiques abordées ou après pour approfondir (cf. modalités pratiques) : 9 capsules sur les bons réflexes du manager (Vidéo erreur/vidéo modèle/Analyses/fiches mémo/fiches action).

## MODALITÉS PRATIQUES

1. Consolider sa pratique, développer son agilité au travers d'une démarche réflexive avec un coach et ses pairs en format co-développement à distance | 📅 4 séances d'1h45, soit 7 heures.
2. Afin de consolider les apports, les participants sont invités à aller découvrir certaines capsules E-learning en intersessions, selon les thèmes abordés lors des séances de codéveloppement | 📅 1h minimum



## LE CODÉVELOPPEMENT, CONCRÈTEMENT

- Un groupe de pairs, idéalement composé de 6 à 8 personnes
- Un facilitateur (L'intervenant ERYs)
- Des sessions d'1h45 à distance
- Des situations vécues

### A chaque session :

- Un participant devient « **Client** » et présente son sujet
- Les autres participants deviennent des « **Consultants** » pour l'aider
- Puis tous partagent leurs **apprentissages**

**Résultats** : Permettre des prises de recul sur ses pratiques, développer l'agilité pour trouver des solutions, booster la montée en compétences, favoriser une dynamique d'entraide et de collaboration

1 client = 1 sujet = 1 séance



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

# COMMUNICATION & DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL





# TRAVAILLER À DISTANCE

Allier performance et qualité de vie au télétravail



5 CLASSES VIRTUELLES (5H)  
+ 4 INTERSESSIONS (2H), SOIT 7H

Formation animée par Aurélie ANDRISSÉ ou Rémy CHAMPON, coach et consultants spécialisés en management et communication

## PRÉREQUIS

- Avoir une première pratique du télétravail

## OBJECTIFS

- Partager sur les opportunités et les points de vigilance relatifs à cette forme d'organisation du travail
- Acquérir les bonnes pratiques et adopter les bons comportements pour être performant chez soi et améliorer sa qualité de vie au (télé)travail
- Identifier ses points d'appui et les actions à mettre en place afin d'optimiser ce mode d'organisation du travail

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout collaborateur en situation de télétravail

## EVALUATION

- Aventure Klaxoon après la formation pour évaluer les acquis

## MODALITÉS

**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

## ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Inter entreprises : 590 €HT /personne
- Nous consulter pour une session en intra

**5 classes virtuelles actives, ludiques et participatives animées à partir d'une plateforme collaborative :**

- > 1h par classe virtuelle
- > Des séquences variées et rythmées : Alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices / cas pratiques et d'activités Klaxoon (Quiz et challenge).

**4 intersessions** pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes : Capsules E-learning, Quiz, exercices

## PROGRAMME

**CLASSE VIRTUELLE 1** | Attentes des participants, objectifs et enjeux de la formation, focus sur quelques chiffres clés du télétravail

**Intersession** : Quiz Klaxoon sur le télétravail

**CLASSE VIRTUELLE 2** | Enjeux et spécificités du télétravail : Débriefing du quiz ; opportunités et points de vigilance du télétravail (échanges et partages en sous-groupe / débriefing en plénière)

**Intersession** : auto-évaluation de sa pratique (Organisation personnelle, gestion du temps, communication...)

**CLASSE VIRTUELLE 3** | Sur la base du support d'auto-diagnostic, partage des bonnes pratiques en sous-groupes. En synthèse, identification des principes clés en terme d'organisation, de gestion du temps et de communication

**Intersession** : Préparer un entretien à distance avec son manager / un collègue (ex : Oser dire non, alerter son manager sur certaines difficultés rencontrées, gérer une situation conflictuelle...)

**CLASSE VIRTUELLE 4** | Zoom sur la communication à distance : Risques et bonnes pratiques (Les distorsions, la transmission des émotions, l'écoute active...) - Mener ses entretiens à distance : Mise en situation puis partage sur les écueils et les bons réflexes

**Intersession** : Auto-évaluation de son profil de télétravailleurs / Identifier une situation professionnelle à distance vécue ou à venir qui pose problème, questionne, inquiète

**CLASSE VIRTUELLE 5** | Points fort / points d'effort en fonction de son profil pour télétravailler efficacement et sereinement / Séquence de co-développement flash sur une situation posant difficultés en télétravail (Thème choisi par le groupe) / Bilan et clôture



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

# PRÉVENIR ET GÉRER LES CONFLITS



5 CLASSES VIRTUELLES (5H)  
+ 4 INTERSESSIONS (2H), SOIT 7H



Formation animée par Aurélie ANDRISSE, coach et consultante spécialisée en management et communication

**5 classes virtuelles actives, ludiques et participatives animées à partir d'une plateforme collaborative :**

- > 1h par classe virtuelle
- > Des séquences variées et rythmées : Alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices / cas pratiques et d'activités Klaxoon (Quiz et challenge).

**4 intersessions** pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes : Capsules E-learning, Quiz, exercices

## PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

## OBJECTIFS

- Identifier les facteurs de conflits : les conflits d'origine relationnels ou organisationnels
- Agir sur les causes pour les prévenir et développer son efficacité professionnelle
- S'organiser et planifier pour gagner en disponibilité et mieux gérer les conflits

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Toute personne souhaitant faire face de façon plus sereine et efficace aux situations de conflit

## EVALUATION

- Evaluation formative en fin de session via l'outil Klaxoon

## MODALITÉS

**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

## ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Inter entreprises : 590 €HT /personne
- Nous consulter pour une session en intra

## PROGRAMME

**CLASSE VIRTUELLE 1 |** Introduction sur les objectifs et les enjeux de la formation / Attentes des participants

*Intersession : Vidéo teaser à visionner + Quiz : 15'*

**CLASSE VIRTUELLE 2 |** Enjeux et spécificités de la gestion des conflits : Qu'est ce qui déclenche les conflits ? Différence entre désaccord et conflit

*Intersession : Visionner une sélection de vidéos + Quiz : 30'*

**CLASSE VIRTUELLE 3 |** Conséquences des conflits sur l'individu et la relation / Les manifestations physique du stress / Les différentes sources de stress (facteurs travail/maison/autres) / Les 3 phases du stress (Alarme/Résistance/Epuisement) / Les actions et réponses possibles

*Intersession : Ressources documentaires à consulter : 30'*

**CLASSE VIRTUELLE 4 |** Découverte de l'outil Process communication / Comprendre et identifier ses facteurs de motivation / Les comportements sous-stress / Pyramide de maslow & Soncas

*Intersession : Auto Diagnostiquer son style de personnalité dominant et ses sources de motivation, identifier ses besoins pour se ressourcer et définir son Plan d'action personnel : 45'*

**CLASSE VIRTUELLE 5 |** Comprendre les composantes de la communication constructive pour désamorcer les conflits / Pratiquer le questionnement, la reformulation, le feedback et l'écoute active / Les Styles d'interaction (Parent/Adulte/Enfant), les 5 attitudes de Porter, les positions de vie et le triangle dramatique (Karpman) / Communiquer avec assertivité / La méthode DESC



Plus d'informations sur notre [site internet](#)



# GÉRER SON STRESS

Le comprendre pour le dompter



5 CLASSES VIRTUELLES (5H)  
+ 4 INTERSESSIONS (2H), SOIT 7H

**5 classes virtuelles actives, ludiques et participatives animées à partir d'une plateforme collaborative :**

- > 1h par classe virtuelle
- > Des séquences variées et rythmées : Alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices / cas pratiques et d'activités Klaxoon (Quiz et challenge).

**4 intersessions** pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes : Capsules E-learning, Quiz, exercices

Formation animée par Séverine DESAULLES. Psychologue de formation, elle capitalise sur plus de 20 ans d'expérience dans l'accompagnement et le développement des compétences et des talents en entreprise sous la forme de diverses prestations : coaching, accompagnement des mobilités, co-développement, formation, accompagnement d'équipe

## PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

## OBJECTIFS

- Savoir reconnaître son stress
- Gérer les dimensions corporelles, psychologiques et comportementales du stress
- Acquérir des techniques d'assertivité pour optimiser sa communication et faire face plus efficacement et plus sereinement à des situations difficiles

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Toute personne exposée au stress et souhaitant s'en préserver

## EVALUATION

- Quiz Klaxoon après la formation pour évaluer les acquis

## MODALITÉS

**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

## ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Inter entreprises : 590 €HT /personne
- Nous consulter pour une session en intra

## PROGRAMME

### CLASSE VIRTUELLE 1 | COMPRENDRE LE STRESS

- Les caractéristiques du stress
- Les principales sources de stress dans les entreprises
- Les agents stresseurs
- Les manifestations du stress : symptômes visibles, indicateurs clés et points d'alerte
- La notion de Perception de la réalité

**Intersession** | Visionnage vidéos + Plan action personnel : 30'

### CLASSE VIRTUELLE 2 | SE COMPRENDRE ET COMPRENDRE L'AUTRE

- Prise de conscience de nos différences et de l'importance de considérer ses différences dans nos relations avec les autres.
- Présentation des théories de W. MARSTON et de C. JUNG

**Intersession** | Autodiagnostic assertivité + visionnage nouvelles vidéos : 30'

### CLASSE VIRTUELLE 3 | MIEUX COMMUNIQUER

- L'intelligence relationnelle
- Se positionner
- Savoir dire NON !

**Intersession** | Préparer le défi N°3 stratégies adaptation / incertitude : 30'

### CLASSE VIRTUELLE 4 | CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité.
- S'observer, s'accepter, s'assumer et s'affirmer

**Intersession** | Quizz sur les acquis + vidéos 3 + Plan d'Action Personnel : 30'

### CLASSE VIRTUELLE 5 | LE TEMPS, NOTRE MEILLEUR AMI CONTRE LE STRESS

- Son rapport au Temps, les pièges du temps
- Analyse de ses priorités et mise en œuvre de plans d'action
- Les principes de la délégation
- Gestion de son efficacité collective (réunions, entretiens...)
- Utilisation des outils appropriés

**CONCLUSION | LA PRÉVENTION PERSONNELLE** : Engagement sur des axes de progrès



Plus d'informations sur notre [site internet](https://www.cof-conseil.fr)

# GÉRER SON TEMPS

Manager ses priorités dans le monde de l'urgence



5 CLASSES VIRTUELLES (5H)  
+ 4 INTERSESSIONS (2H), SOIT 7H



Formation animée Hervé LE GUERNIC, formateur, coach et consultant

Il est certifié au modèle Gallup Strength Finders sur la gestion des talents et utilise avec pertinence cette expertise dans ces animations. Il est par ailleurs également formateur certifié sur le modèle Scotwork de négociation avancée.

**5 classes virtuelles actives, ludiques et participatives animées à partir d'une plateforme collaborative :**

- > 1h par classe virtuelle
- > Des séquences variées et rythmées : Alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices / cas pratiques et d'activités Klaxoon (Quiz et challenge).

**4 intersessions** pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes : Capsules E-learning, Quiz, exercices

## PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

## OBJECTIFS

- Définir, clarifier et valoriser son périmètre d'action
- Prioriser efficacement le flot incessant de demandes
- Planifier de manière réaliste et dynamique
- Générer de l'organisation grâce à sa communication
- Comprendre son fonctionnement et en tirer parti

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Toute personne souhaitant optimiser son temps, apprivoiser la pression et redevenir maître de ses priorités

## EVALUATION

- Quiz Klaxoon après la formation pour évaluer les acquis

## MODALITÉS

**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

## ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Inter entreprises : 590 €HT /personne
- Nous consulter pour une session en intra

## PROGRAMME

**CLASSE VIRTUELLE 1** | Introduction sur les objectifs et les enjeux de la formation |

**Intersession** : Réaliser un mini Relevé d'activité journalier

**CLASSE VIRTUELLE 2** | Retour sur le Relevé d'activité ; Points clés à retenir ; Présentation du Plan d'Action Personnel |

**Intersession** : Consulter les documents (document « renvoyer les petits singes ») / Vidéos évoquées lors de la classe virtuelle

**CLASSE VIRTUELLE 3** | Simulations pour « Renvoyer les petits singes » ; échanges en sous-groupes Bonnes Pratiques entre participants dans leur contexte, puis restitution en plénière |

**Intersession** : Consulter les documents « les Lois de la Gestion du Temps »

**CLASSE VIRTUELLE 4** | Atelier Pistes d'action pour honorer les Lois de la Gestion du Temps |

**Intersession** : Consulter les documents et vidéo évoquées lors de la classe virtuelle ; Rédiger son Plan d'Action Personnel

**CLASSE VIRTUELLE 5** | Clôture de session : Présentation des Plans d'Action Personnel ; questions / Réponses des participants et apports complémentaires ; bilan de fin de formation



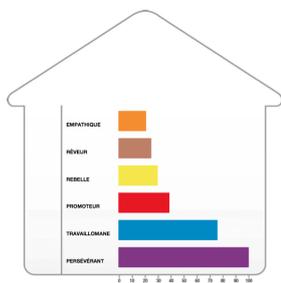
Plus d'informations sur notre [site internet](#)

# MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PROCESS COM<sup>®</sup>

## NIVEAU 1 | Développer une communication positive



2 JOURS (14H),  
EN PRÉSENTIEL OU DISTANCIEL



### PROCESS COM<sup>®</sup>

Formation animée par Michèle CANTO ou Brigitte TOMETY, coach, consultants et formatrices en management, communication et développement professionnel, certifiées Process Communication et agréée CPF

#### PRÉREQUIS

- Réalisation de l'inventaire de personnalité en amont

#### OBJECTIFS

- Développer ses compétences en communication interpersonnelle par la connaissance de soi et des autres : Connaître sa structure de personnalité, identifier le Canal de Communication de son interlocuteur, repérer ses sources de motivation et les développer
- Gérer la relation en individualisant sa communication : Interagir avec le Canal de communication approprié à son interlocuteur, gérer les signaux précurseurs de tension ou de conflits naissants, gérer les comportements sous stress

#### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Toute personne souhaitant développer ses aptitudes à la communication interpersonnelle

#### EVALUATION

- Quiz Klaxoon après la formation pour évaluer les acquis

#### MODALITÉS

- Lieux des formations interentreprises :  
**Présentiel** : Hôtels ou co-working center. Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles aisément en transport sur chaque ville (métro, tram, voiture, bus...)  
Convocations comportant un plan d'accès  
Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)  
**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

#### ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

#### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

#### TARIFS

- Inter entreprises : 1.190 €HT /personne, incluant l'inventaire de personnalité
- Nous consulter pour une session en intra

**Distanciel > Classes virtuelles (4 X 3h30 ou 2 X 7h)**

**ou Présentiel > 2 jours consécutifs :**

- > Quel que soit le format :
  - Une pédagogie active, ludique et participative
  - Des séquences variées et rythmées : Apports sur les concepts clés, exercices pratiques en groupe complet et en sous-groupes, débriefing collectif, séquences vidéo...

## PROGRAMME

### ○ Comprendre les concepts de base de la Process Communication

Distinguer le fond et la forme en communication ; Le modèle Process Com : la structure de personnalité, la notion de Base et de Phase, l'ascenseur ; les ressorts de la communication positive ; découvrir les six types de personnalité et leur manière spécifique de communiquer

*Intersession si distanciel* : Validez ou infirmez votre profil PCM (analysez vos échanges avec des exemples factuels) + Cartographiez votre entourage. Posez des hypothèses de type de personnalité dominant

### ○ Se connaître et comprendre son mode de fonctionnement

Débriefing individualisé de l'inventaire de personnalité de chaque participant ; identifier les différentes manifestations de son profil ; réfléchir aux impacts de son profil sur sa communication et sa relation aux autres

*Intersession si distanciel* : Nourrir vos besoins psychologiques de base et de phase - Donnez des exemples concrets dans la vie professionnelle et personnelle

### ○ S'adapter aux repères de communication de ses interlocuteurs pour développer son efficacité en communication professionnelle de face à face

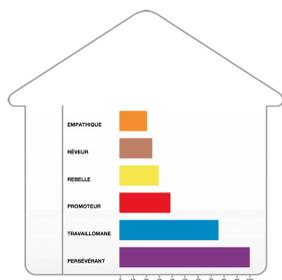
- Les besoins psychologiques : source de motivation ou de démotivation
- Quelles manifestations positives et négatives des besoins psychologiques ?
- Les drivers, les mécanismes d'échec et les « masques » associés
- Travailler son écoute et ses capacités d'observation pour décrypter son interlocuteur
- Utiliser le bon canal de communication pour répondre aux besoins psychologiques de son interlocuteur
- Développer sa flexibilité pour communiquer avec des interlocuteurs de profils différents

*Après la formation* : Formaliser son plan de développement individuel

Plus d'informations sur notre [site internet](https://www.cof-conseil.fr)

MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PROCESS COM<sup>®</sup>

## NIVEAU 2 | Développer son assertivité, gérer les conflits

PROCESS COM<sup>®</sup>

Formation animée par Michèle CANTO ou Brigitte TOMETY, coach, consultantes et formatrices en management, communication et développement professionnel, certifiées Process Communication et agréée CPF

## PRÉREQUIS

- Avoir suivi le niveau 1 et réalisé son inventaire de personnalité

## OBJECTIFS

- Consolider sa connaissance des bonnes pratiques en matière de communication positive via la process com
- Comprendre et reconnaître les comportements sous stress
- Identifier les mécanismes de la mécommunication pour mieux anticiper les conflits
- Rétablir une communication efficace et sereine avec ses interlocuteurs en cas de conflit ou de désaccords

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Toute personne souhaitant développer ses aptitudes à la communication interpersonnelle et à la gestion de conflits

## EVALUATION

- Quiz Klaxoon après la formation pour évaluer les acquis

## MODALITÉS

- Lieux des formations interentreprises :

**Présentiel** : Hôtels ou co-working center. Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles aisément en transport sur chaque ville (métro, tram, voiture, bus...).

Convocations comportant un plan d'accès

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

## ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Inter entreprises : 1.190 €HT /personne, incluant l'inventaire de personnalité
- Nous consulter pour une session en intra



2 JOURS (14H),  
EN PRÉSENTIEL OU DISTANCIEL

**Distanciel > Classes virtuelles (4 X 3h30 ou 2 X 7h)**

**ou Présentiel > 2 jours consécutifs :**

- > Quel que soit le format :
  - Une pédagogie active, ludique et participative
  - Des séquences variées et rythmées : Apports sur les concepts clés, exercices pratiques en groupe complet et en sous-groupes, débriefing collectif, séquences vidéo...

## PROGRAMME

- **Rappels sur le processus de communication et les leviers de la communication positive** : jouer avec les notions de base / phase, besoin, canal et perception
- **Comprendre les comportements sous stress** : Les drivers, les mécanismes d'échec et les « masques » associés ; les 3 degrés de stress

*Intersession si distanciel* : Réaliser l'ascenseur (élaboré avec plusieurs phases) d'un sujet qui vous passionne. Débriefing collectif lors de la classe virtuelle 2 / Entraînement sur le simulateur E-learning | 1h30

- **Les impacts du stress négatif sur la communication**

Les manifestations et les impacts du stress négatif chez soi et chez les autres ; Les sources d'incompréhensions relationnelles et les zones de mécommunication, les manifestations positives ou négatives des besoins psychologiques de son interlocuteur

*Intersession si distanciel* : Analyser une situation réelle, difficile à gérer (Recenser les éléments factuels / les éléments verbaux (perception, canaux...) / paraverbaux | 1h

- **Gérer les situations de tension, mécommunication, désaccord, conflit**

Réagir de façon constructive ; Les comportements inefficaces dans les situations de conflits ; Se rendre disponible aux autres et intégrer les attentes de ses interlocuteurs pour développer une communication constructive ; Désamorcer les situations conflictuelles



Plus d'informations sur notre [site internet](https://www.cof-conseil.fr)

# CERTIFICATION EN COMMUNICATION INTERPERSONNELLE PROCESS COMMUNICATION MODEL<sup>®</sup> (RÉPERTOIRE SPÉCIFIQUE)

## INFORMATION SUR LA CERTIFICATION CPF

- Formation éligible au CPF Enregistrement N° 235 742 
- Formation inscrite au répertoire spécifique
- Bloc de compétence unique
- Equivalence NC
- Passerelle NC
- Suite parcours « **Certification Process Communication model – enseigner le model** » - code CPF 290176
- Débouchés professionnels : Métiers de la relation client, de la vente, du management...
- A noter : Cette formation ne permet pas d'être formateur certifié Process Communication (voir suite du parcours pour la formation de formateur)



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

1. Examen en ligne via le simulateur. Le score à obtenir pour l'écrit est de 80% de bonnes réponses. La réussite de l'examen en ligne est un prérequis pour passer l'examen oral.
2. Examen oral par Skype avec un certificateur agréé (APMG)  
Le certificateur propose au candidat 3x3 interactions par type de personnalité avec une exigence de 2 interventions sur 3 réussies à chaque fois  
A noter : En cas d'échec, le candidat peut repasser l'examen écrit autant de fois que nécessaire. L'examen oral peut être repassé 2 fois. A partir de la 3ème fois un coût supplémentaire est à intégrer.
3. Le Certificat en Communication Interpersonnelle est délivré par APMG, organisme certificateur international indépendant  
Plus d'informations sur APMG sur simple demande.

# CERTIFICATION EN COMMUNICATION

## INTERPERSONNELLE PROCESS COMMUNICATION MODEL<sup>®</sup>



4 JOURS (28H), EN PRÉSENTIEL  
OU DISTANCIEL + SIMULATEUR E-LEARNING (7H),  
SOIT 35H

### CERTIFICATION PROCESS COM<sup>®</sup>

Formation animée par Michèle CANTO ou Brigitte TOMETY, coach, consultantes et formatrices en management, communication et développement professionnel, certifiées Process Communication et agréée CPF

#### PRÉREQUIS

- Réalisation de l'inventaire de personnalité en amont

#### OBJECTIFS

- Découvrir les leviers de la communication positive avec la process com ; mieux se connaître et connaître les autres pour développer une approche bienveillante vis-à-vis de soi et de ses interlocuteurs
- Maîtriser sa communication en adaptant son style de communication à la situation et à ses interlocuteurs
- Comprendre et reconnaître les comportements sous stress ; identifier les mécanismes de la mécommunication pour mieux anticiper les conflits naissants ; rétablir une communication efficace et sereine avec ses interlocuteurs en cas de conflit ou de désaccords

#### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Toute personne souhaitant développer ses aptitudes à la communication interpersonnelle

#### EVALUATION

- Quiz Klaxoon après la formation pour évaluer les acquis

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Lieux des formations interentreprises :  
**Présentiel** : Hôtels ou co-working center. Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles aisément en transport sur chaque ville (métro, tram, voiture, bus...)  
Convocations comportant un plan d'accès  
Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)  
**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

#### ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

#### TARIFS

- Inter entreprises : 1.990 €HT /personne, incluant l'inventaire de personnalité la licence d'un an pour le simulateur E-learning et les frais de certification Nous consulter pour une session en intra



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

**Distanciel > Classes virtuelles (8 X 3h30 ou 4 X 7h)**  
**ou Présentiel > 2 jours consécutifs**

+ Simulateur  
E-learning (7h),  
soit 35h

- > Quel que soit le format :
  - Une pédagogie active, ludique et participative
  - Des séquences variées et rythmées : Apports sur les concepts clés, exercices pratiques en groupe complet et en sous-groupes, débriefing collectif, séquences vidéo...

## PROGRAMME

- **Comprendre les concepts de base de la Process Communication**  
Distinguer le fond et la forme en communication ; Le modèle Process Com : la structure de personnalité, la notion de Base et de Phase, l'ascenseur ; les ressorts de la communication positive ; découvrir les six *types de personnalité et leur manière spécifique de communiquer*  
*Intersession si distanciel* : Validez ou infirmez votre profil PCM (analysez vos échanges avec des exemples factuels) + Cartographiez votre entourage. Posez des hypothèses de type de personnalité dominant
- **Se connaître et comprendre son mode de fonctionnement**  
Débriefing individualisé de l'inventaire de personnalité de chaque participant ; identifier les différentes manifestations de son profil ; réfléchir aux impacts de son profil sur sa communication et sa relation aux autres  
*Intersession si distanciel* : Nourrir vos besoins psychologiques de base et de phase - Donnez des exemples concrets dans la vie professionnelle et personnelle
- **S'adapter aux repères de communication de ses interlocuteurs pour développer son efficacité en communication professionnelle de face à face**
  - Les besoins psychologiques : source de motivation ou de démotivation
  - Travailler son écoute et ses capacités d'observation pour décrypter son interlocuteur
  - Utiliser le bon canal de communication pour répondre aux besoins psychologiques de son interlocuteur / Développer sa flexibilité pour communiquer avec des interlocuteurs de profils différents*Après la formation* : Formaliser son plan de développement individuel
- **Comprendre les comportements sous stress** : Les drivers, les mécanismes d'échec et les « masques » associés ; les 3 degrés de stress  
*Intersession si distanciel* : Réaliser l'ascenseur (élaboré avec plusieurs phases) d'un sujet qui vous passionne. Débriefing collectif lors de la classe virtuelle 2 / Entraînement sur le simulateur E-learning | 1h30
- **Les impacts du stress négatif sur la communication**  
Les manifestations et les impacts du stress négatif chez soi et chez les autres ; Les sources d'incompréhensions relationnelles et les zones de mécommunication...  
*Intersession si distanciel* : Analyser une situation réelle, difficile à gérer (Recenser les / les éléments verbaux (perception, canaux...) / paraverbaux | 1h
- **Gérer les éléments factuels situations de tension, mécommunication, désaccord, conflit**  
Réagir de façon constructive ; Les comportements inefficaces dans les situations de conflits ; Se rendre disponible aux autres et intégrer les attentes de ses interlocuteurs pour développer une communication constructive ; Désamorcer les situations conflictuelles





3,5 HEURES, SOIT 0,5 JOUR

## PRÉVENTION SÉCURITÉ

Formation animée par un formateur-expert en sécurité incendie

## PROGRAMME

- Les causes d'incendie
- Les effets de l'incendie sur l'homme
- Le triangle du feu
- Les classes de feu
- Les modes de propagation
- Les principes d'extinction
- Les moyens d'extinction
- L'évacuation

### APPLICATION PRATIQUE

- Exercices d'extinction sur feux réels (en bac à feu)
- Manipulation d'extincteurs par chaque participant

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Acquérir les principes fondamentaux de lutte contre le feu
- Apprendre à manipuler un extincteur

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout public

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques de manipulation d'extincteurs en bac à feu

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers d'un QCM

### MODALITÉS

- Formation réalisée en entreprise
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)  
*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Interentreprises : 150€ HT par personne, soit 180€ TTC

(\* inter réalisées sur une même société/un même groupe pour des raisons de spécificités des locaux/infrastructures

- Nous consulter pour une session en INTRA



Plus d'informations sur notre [site internet](#)



### Article R4227-28 du Code du Travail

L'employeur prend les mesures nécessaires pour que tout commencement d'incendie puisse être rapidement et efficacement combattu dans l'intérêt du sauvetage des travailleurs.



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55

# GUIDE FILE SERRE FILE

CHARGÉ D'ÉVACUATION INCENDIE



2 HEURES

SANTÉ SÉCURITÉ &  
CONDITIONS DE TRAVAIL

## PRÉVENTION SÉCURITÉ

Formation animée par un formateur-expert en sécurité incendie

## PROGRAMME

- Reconnaissance des itinéraires d'évacuation et des points de rassemblements
- Mise en place de l'alarme et de l'alerte
- Plan d'évacuation
- Balisage par rapport à l'évacuation
- Détermination des chargés, serre-files, guides par zone, étage, atelier, etc.
- Missions respectives et spécifiques de chacun
- Alarme, alerte mise hors de danger du personnel
- Technique d'évacuation générale et en particulier votre établissement
- Reconnaissance de l'itinéraire
- Signalisation – balisage

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Connaître le signal d'alarme, les cheminements, la conduite à tenir pour évacuer (tout le personnel)

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout public

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques de mise en situation d'évacuation

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers d'un QCM

### MODALITÉS

- Formation réalisée en entreprise
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Interentreprises : 65€ HT par personne, soit 78€ TTC

*(\*) inter réalisées sur une même société/un même groupe pour des raisons de spécificités des locaux/infrastructures*

- Nous consulter pour une session en INTRA



Plus d'informations sur notre [site internet](#)



### Article R4227-28 du Code du Travail

L'employeur prend les mesures nécessaires pour que tout commencement d'incendie puisse être rapidement et efficacement combattu dans l'intérêt du sauvetage des travailleurs.



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55

# MAITRISER LA DÉMARCHE DE PRÉVENTION DU RISQUE INCENDIE



7 HEURES, SOIT 1 JOUR

## PRÉVENTION SÉCURITÉ

Formation animée par un formateur-expert en sécurité incendie

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Acquérir les principes fondamentaux de lutte contre le feu à l'aide d'extincteurs
- Connaître le signal d'alarme, les cheminements, la conduite à tenir pour évacuer (tout le personnel)
- Tester et contrôler les protocoles de l'établissement

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout public

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques
- Manipulation d'extincteurs en bac à feu
- Mise en situation d'évacuation
- Exercice incendie en situation réelle

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers d'un QCM

### MODALITÉS

- Formation réalisée en entreprise
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)  
*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Interentreprises : 235€ HT par personne, soit 282€ TTC

(\* inter réalisées sur une même société/un même groupe pour des raisons de spécificités des locaux/infrastructures

- Nous consulter pour une session en INTRA

## PROGRAMME

### ÉQUIPIER DE PREMIÈRE INTERVENTION

- Les causes d'incendie
- Les effets de l'incendie sur l'homme
- Le triangle du feu
- Les classes de feu
- Les modes de propagation
- Les principes d'extinction
- Les moyens d'extinction
- Exercices d'extinction sur feux réels (en bac à feu)
- Manipulation d'extincteurs par chaque participant

### GUIDE FILE SERRE FILE

- Reconnaissance des itinéraires d'évacuation et des points de rassemblements
- Mise en place de l'alarme et de l'alerte
- Plan d'évacuation
- Balisage par rapport à l'évacuation
- Détermination des chargés, serre-files, guides par zone, étage, atelier, etc.
- Missions respectives et spécifiques de chacun
- Alarme, alerte mise hors de danger du personnel
- Technique d'évacuation générale et en particulier votre établissement
- Reconnaissance de l'itinéraire
- Signalisation – balisage

### EXERCICE D'ÉVACUATION

#### Mise en place du scénario

Préparation d'un départ de feu simulé par la fumée à un endroit clé permettant de tester la réaction du personnel en cas d'incendie : délai de déclenchement de l'alarme, mesures de protection des personnes et de biens, capacité d'analyse et gestion du flux des personnes, aptitude à transmettre les bonnes informations, choix des itinéraires

Contrôle des actions de mise en sécurité du site (inscrites sur le protocole de l'entreprise) : coupures électriques, arrêts d'urgence process, vanne gaz, ventilation

Mise en place de victimes potentielles : (personne blessée, personne inanimée, personne malentendante...

Mise en place d'observateurs internes

#### Déclenchement de l'alarme

Direction de l'évacuation

Secours aux victimes

Alerte aux Secours

Mise en sécurité du site

Gestion du point de rassemblement (Évaluation de l'ensemble des actions, rassemblement, Contrôle des présences, Compte rendu des chargés d'évacuation au coordinateur d'évacuation

#### Après l'exercice

Débriefing à chaud

Rappel général des conduites à tenir

Un deuxième débriefing plus complet sera réalisé en salle avec les Guides File-Serres File  
Un compte rendu détaillé vous sera remis sur lequel vous pourrez trouver les informations utiles liées à l'exercice, et les éventuelles préconisations.



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

# SENSIBILISATION À LA MANIPULATION DE MATIÈRES DANGEREUSES



3,5 HEURES, SOIT ½ JOUR

## PRÉVENTION SÉCURITÉ

Formation animée par un formateur-expert en prévention des risques

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Savoir charger, décharger et manipuler des matières dangereuses
- Sensibiliser les participants aux spécificités de ces produits
- Respecter les procédures d'hygiène et de sécurité

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout public

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et mise en situation

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers d'un QCM

### MODALITÉS

- Formation réalisée en entreprise
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Interentreprises : 137,50€ HT par personne, soit 165€ TTC

*(\*) inter réalisées sur une même société/un même groupe pour des raisons de spécificités des locaux/infrastructures*

- Nous consulter pour une session en INTRA

## PROGRAMME

### LES MATIÈRES DANGEREUSES

- Définir les matières
- Savoir les classifier

### LE REPÉRAGE DES MATIÈRES DANGEREUSES

- Conditionner
- Étiqueter

### LES RISQUES INHÉRENTS AUX MATIÈRES DANGEREUSES

- Réagir
- Alerter



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## GESTES ET POSTURES



7 HEURES, SOIT 1 JOUR

## PRÉVENTION SÉCURITÉ

Formation animée par un formateur-expert en prévention des risques

## PROGRAMME

## SITUER L'IMPORTANCE DES RISQUES D'ACCIDENTS DU TRAVAIL

- Acquérir les notions d'accident du travail, du trajet, maladies professionnelles
- Se rendre compte des incidences financières des Accidents du Travail
- Mettre en jeu des manipulations manuelles (port de charges) similaires aux situations de travail

## NOMMER LES PRINCIPES DE BASE DU PORT DE CHARGES

- Connaître les bases de l'anatomie humaine
- Connaître les activités à dominante statique ou dynamique
- Connaître les mécaniques physiologiques

## PRATIQUER LES BONS GESTES

- Analyser son poste de travail
- Analyser sa charge
- Adopter le bon comportement en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts

**Article L4121-1 du Code du Travail**

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

- 1° Des actions de prévention des risques professionnels
- 2° Des actions d'information et de formation
- 3° La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55

## PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

## OBJECTIFS

- Pratiquer les bons gestes dans différentes situations de manutention manuelle

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout public

## MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et mise en situation
- Utilisation d'un gilet de prévention (alerte de mauvaises postures)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers d'un QCM

## MODALITÉS

- Formation réalisée en entreprise
- Zone d'évolution mise à disposition permettant la mise en œuvre des exercices de port de charges
- Votre convocation comportera un plan d'accès

## ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

## DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## TARIFS

- Interentreprises : 175€ HT par personne, soit 210€ TTC

*(\*) inter réalisées sur une même société/un même groupe pour des raisons de spécificités des locaux/infrastructures*

- Nous consulter pour une session en INTRA



Plus d'informations sur notre [site internet](#)



# CERTIFICATION EN SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

## INFORMATION SUR LA CERTIFICATION

- Certification inscrite au répertoire spécifique
- 1 bloc de compétence unique
- A l'issue de l'épreuve, si le stagiaire n'a pas validé une ou plusieurs des compétences du référentiel, il ne peut obtenir son certificat de SST. Il lui sera possible de se réinscrire à une nouvelle session de formation. Equivalence et passerelle : Les personnes formées au SST obtiennent par équivalence le PSC1. Par contre, pour devenir SST, un titulaire du PSC1 doit valider l'ensemble des compétences du SST en épreuves certificatives.
- Suite de parcours : La validité de ce certificat est fixée à deux ans, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un stage « Maintien et Actualisation des Compétences » (MAC) tous les 24 mois, ainsi qu'à la réussite aux épreuves certificatives.
- Débouchés professionnels : Formateur en Sauvetage Secourisme du Travail (ou Formateur SST) au sein de son entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'épreuve certificative est organisée, en fin de formation, de façon à permettre une évaluation de chaque compétence. Cette évaluation ne doit pas dépasser 2 heures. Le certificat est obtenu dès lors que l'ensemble des 8 compétences sont acquises selon les critères de la grille de certification.



## CERTIFICATION SST

Formation animée par un formateur SST certifié par le réseau Assurance maladie risques professionnels / l'INRS.

# SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL



14 HEURES, SOIT 2 JOURS

## PROGRAMME

### SAUVETAGE SECOURISME DU TRAVAIL

- Les accidents du travail
- Le mécanisme accidentel
- Intérêt et principes de la prévention des risques professionnels
- Les acteurs de la prévention
- Le document unique
- Rôle du sauveteur-secouriste du travail

### RECHERCHER LES RISQUES PERSISTANTS POUR PROTÉGER ET PRÉVENIR

- Distinguer danger, situation dangereuse et risque
- Identifier les sources de risques
- Supprimer ou isoler le risque identifié
- Soustraire la victime au risque
- Baliser
- Utiliser le matériel spécifique
- Mettre en œuvre les actions de prévention ou de protection

### ALERTER ET FAIRE ALERTE/INFORMER

- Qui alerter ? Qui alerte ? Que dire ?
- Contenu du message type adapté à l'établissement
- L'affiche du message type avec consignes
- Rendre compte

### SECOURIR

- Action appropriée à l'état de la victime
- Apprentissage de la succession des gestes
- Victime consciente
- Victime inconsciente



Le certificat délivré a une durée de validité de **2 ans**.

A l'issue de cette période, l'entreprise est tenue d'assurer le maintien et l'actualisation des compétences. Pensez-y !



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Acquérir les gestes de secours adaptés à une situation d'accident en entreprise

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout public

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et mises en application
- Mises en situation d'accidents du travail : les stagiaires occupant alors le rôle de victime, sauveteur, témoin

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers de la grille de certification de l'INRS

### MODALITÉS

- Formation dispensée en organisme de formation ou en entreprise
- Salles de formation équipées d'un vidéo projecteur
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Interentreprises : 190€ HT par personne, soit 228€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA



Plus d'informations sur notre [site internet](#)



# SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES (MAC)

## CERTIFICATION SST



7 HEURES, SOIT 1 JOUR

Formation animée par un formateur SST certifié par le réseau Assurance maladie risques professionnels / l'INRS.

### PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un certificat SST
- Présenter le certificat en début de formation

### OBJECTIFS

- Maintenir ses compétences de Sauveteur Secouriste du Travail

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout public

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et mises en application
- Mises en situation d'accidents du travail : les stagiaires occupant alors le rôle de victime, sauveteur, témoin

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers de la grille de certification de l'INRS

### MODALITÉS

- Formation dispensée en organisme de formation ou en entreprise
- Salles de formation équipées d'un vidéo projecteur
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)
- Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Interentreprises : 145€ HT par personne, soit 174€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

## PROGRAMME

### LA DÉMARCHE DE PRÉVENTION

- Revoir le rôle du Sauveteur Secouriste du Travail
- Réactiver son potentiel d'action

### L'ÉVALUATION DES RISQUES PROFESSIONNELS

- Revoir le processus d'apparition des risques professionnels
- Revoir les outils de recherche d'améliorations préventives

### RÉALISER UNE PROTECTION ADAPTÉE ET EXAMINER LA VICTIME

- Identifier et supprimer le danger
- Les dégagements d'urgence
- Les différents messages d'alerte aux populations
- Déceler une urgence vitale

### ALERTER ET FAIRE ALERTE/INFORMER

- Qui alerter ? Qui alerte ? Que dire ?
- Contenu du message type adapté à l'établissement
- L'affiche du message type avec consignes
- Rendre compte

### SECOURIR

- Révision et actualisation des gestes d'urgence
- Révision de la conduite de secours à tenir en fonction de la situation



Le certificat délivré a une durée de validité de **2 ans**.

A l'issue de cette période, l'entreprise est tenue d'assurer le maintien et l'actualisation des compétences. Pensez-y !



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55



Plus d'informations sur notre [site internet](https://www.cof-conseil.fr)



## CERTIFICATION EN HABILITATION ÉLECTRIQUE

### INFORMATION SUR LA CERTIFICATION

- Formation inscrite au répertoire spécifique
- Equivalence et passerelle : Les équivalences ne sont possibles que pour des opérations du même domaine de tension et du même type ([voir tableau](#)). Une même personne peut cumuler des habilitations de symboles différents.
- Suite du parcours : La validité de ce certificat est fixée à trois ans, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un stage « Recyclage », ainsi qu'à la réussite aux épreuves certificatives.
- Débouchés professionnels : Réaliser en toute sécurité des travaux d'ordre non électrique au voisinage des risques électriques ou des accès aux locaux réservés aux électriciens, conformément à la norme NF C 18-510

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des connaissances théoriques grâce à un QCM comprenant des questions fondamentales conformément aux prescriptions de la norme NF C 18-510.
- Contrôle des connaissances pratiques sur une ou plusieurs situations de travail ou d'intervention suivant les critères de la norme NF C 18-510.

## COF vous accompagne pour la mise en œuvre de vos formations Habilitation Electrique

- BE Manœuvre
- H0-B0 Exécutant
- H0-B0 Exécutant – Recyclage
- Travaux et/ou consignation d'ordre électrique en basse tension et/ou intervention générale

Consultez-nous pour une **étude personnalisée**  
(indices d'habilitation – durée – formation initiale / recyclage)



# TRAVAUX D'ORDRE NON ÉLECTRIQUE

INDICES H0 B0 EXÉCUTANT



7 HEURES, SOIT 1 JOUR

## HABILITATION ÉLECTRIQUE

Formation animée par un formateur qualifié possédant une expérience professionnelle sur les installations électriques concernées

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Réaliser en toute sécurité des travaux d'ordre non électrique au voisinage des risques électriques ou des accès aux locaux réservés aux électriciens, conformément à la norme NFC 18-510

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout public

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques réalisés sur des installations

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers d'un QCM
- En fin de formation, le formateur formulera à l'employeur, un avis, afin de l'aider à définir le contenu du titre d'habilitation

### MODALITÉS

- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Interentreprises : 250€ HT par personne, soit 300€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## PROGRAMME

- Les grandeurs électriques
- Les effets du courant sur le corps
- Les zones d'environnement
- Les titres d'habilitation
- Les équipements de protection
- La conduite à tenir en cas d'accident
- Définition d'un local réservé

### APPLICATION PRATIQUE

(RÉALISÉE SUR DES INSTALLATIONS REPRÉSENTATIVES DE L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL HABITUEL DE L'APPRENANT)

- Reconnaître les ouvrages électriques
- Analyser les risques et prévoir les mesures de prévention adaptées
- Identifier les zones d'environnement
- Reconnaître la zone de travail
- Lire et exploiter un titre d'habilitation
- Identifier, vérifier et utiliser les EPI, le matériel et les outils
- Appliquer les prescriptions de sécurité



### Norme française NFC 18-510

Pour réaliser des opérations sur ou à proximité d'une installation électrique, le travailleur doit être habilité. L'habilitation est la reconnaissance, par l'employeur, de la capacité d'une personne placée sous son autorité à accomplir, en sécurité vis-à-vis du risque électrique, les tâches qui lui sont confiées. Avant d'être habilité, le travailleur doit avoir été formé et avoir été déclaré apte par le médecin du travail.

L'habilitation des travailleurs s'appuie sur les dispositions du Code du travail et sur les règles techniques de la norme française **NFC 18-510** de janvier 2012 « Opérations sur les ouvrages et installations électriques et dans un environnement électrique. – Prévention du risque électrique ».

Un recyclage des compétences et connaissances est conseillé tous les **3 ans**. Pensez-y !



Conseil & Formation

COF



# TRAVAUX D'ORDRE NON ÉLECTRIQUE

INDICES H0 B0 EXÉCUTANT - RECYCLAGE



7 HEURES, SOIT 1 JOUR

## HABILITATION ÉLECTRIQUE

Formation animée par un formateur qualifié possédant une expérience professionnelle sur les installations électriques concernées

### PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un titre d'habilitation
- Présenter le titre d'habilitation électrique en début de formation

### OBJECTIFS

- Réaliser en toute sécurité des travaux d'ordre non électrique au voisinage des risques électriques ou des accès aux locaux réservés aux électriciens, conformément à la norme NFC 18-510
- Maintenir ses compétences en vue du renouvellement du titre d'habilitation par l'employeur

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout public

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques réalisés sur des installations

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers d'un QCM
- En fin de formation, le formateur formulera à l'employeur, un avis, afin de l'aider à définir le contenu du titre d'habilitation

### MODALITÉS

- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Interentreprises : 250€ HT par personne, soit 300€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## PROGRAMME

- Les grandeurs électriques
- Les effets du courant sur le corps
- Les zones d'environnement
- Les titres d'habilitation
- Les équipements de protection
- La conduite à tenir en cas d'accident
- Définition d'un local réservé

## APPLICATION PRATIQUE

(RÉALISÉE SUR DES INSTALLATIONS REPRÉSENTATIVES DE L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL HABITUEL DE L'APPRENANT)

- Reconnaître les ouvrages électriques
- Analyser les risques et prévoir les mesures de prévention adaptées
- Identifier les zones d'environnement
- Reconnaître la zone de travail
- Lire et exploiter un titre d'habilitation
- Identifier, vérifier et utiliser les EPI, le matériel et les outils
- Appliquer les prescriptions de sécurité



### Norme française NFC 18-510

Pour réaliser des opérations sur ou à proximité d'une installation électrique, le travailleur doit être habilité. L'habilitation est la reconnaissance, par l'employeur, de la capacité d'une personne placée sous son autorité à accomplir, en sécurité vis-à-vis du risque électrique, les tâches qui lui sont confiées. Avant d'être habilité, le travailleur doit avoir été formé et avoir été déclaré apte par le médecin du travail.

L'habilitation des travailleurs s'appuie sur les dispositions du Code du travail et sur les règles techniques de la norme française **NFC 18-510** de janvier 2012 « Opérations sur les ouvrages et installations électriques et dans un environnement électrique. – Prévention du risque électrique ».

Un recyclage des compétences et connaissances est conseillé tous les **3 ans**. Pensez-y !



# OPÉRATION DE MANŒUVRE D'EXPLOITATION EN BASSE TENSION

INDICE BE MANŒUVRE

## HABILITATION ÉLECTRIQUE

Formation animée par un formateur qualifié possédant une expérience professionnelle sur les installations électriques concernées



14 HEURES, SOIT 2 JOURS

## PROGRAMME

### CONNAISSANCES GÉNÉRALES

- Les grandeurs électriques
- Les effets du courant sur le corps
- Les zones d'environnement
- Les titres d'habilitation
- Les équipements de protection
- La conduite à tenir en cas d'accident

### REMPACEMENT ET RACCORDEMENT

- Les matériels électriques BT et TBT
- Les moyens de protection individuelle (l'identification, l'utilisation et la vérification)
- Les limites de l'habilitation BE Manœuvre
- Réaliser les différentes manœuvres
- Respecter les consignes du chargé d'exploitation ou du chargé de consignation

### APPLICATION PRATIQUE

- Exercices sur la mise hors service d'un équipement, la manœuvre d'exploitation, et le compte rendu de son activité
- Pratiques professionnelles réalisées sur des installations représentatives de l'environnement de travail habituel de l'apprenant



### Norme française NFC 18-510

Pour réaliser des opérations sur ou à proximité d'une installation électrique, le travailleur doit être habilité. L'habilitation est la reconnaissance, par l'employeur, de la capacité d'une personne placée sous son autorité à accomplir, en sécurité vis-à-vis du risque électrique, les tâches qui lui sont confiées. Avant d'être habilité, le travailleur doit avoir été formé et avoir été déclaré apte par le médecin du travail.

L'habilitation des travailleurs s'appuie sur les dispositions du Code du travail et sur les règles techniques de la norme française **NFC 18-510** de janvier 2012 « Opérations sur les ouvrages et installations électriques et dans un environnement électrique. – Prévention du risque électrique ».

Un recyclage des compétences et connaissances est conseillé tous les **3 ans**. Pensez-y !

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Réaliser en toute sécurité des travaux d'ordre non électrique au voisinage des risques électriques ou des accès aux locaux réservés aux électriciens, conformément à la norme NFC 18-510.

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout public

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques réalisés sur des installations

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers d'un QCM
- En fin de formation, le formateur formulera à l'employeur, un avis, afin de l'aider à définir le contenu du titre d'habilitation

### MODALITÉS

- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Interentreprises : 450€ HT par personne, soit 540€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA



Plus d'informations sur notre [site internet](#)



# TRAVAUX ET/OU CONSIGNATION D'ORDRE ÉLECTRIQUE EN BASSE TENSION ET/OU INTERVENTION GÉNÉRALE



21 HEURES, SOIT 3 JOURS

## HABILITATION ÉLECTRIQUE

Formation animée par un formateur qualifié possédant une expérience professionnelle sur les installations électriques concernées

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Réaliser en toute sécurité les opérations de consignation en BT et HTA, les travaux d'ordre électrique en BT et HTA et/ou réaliser les interventions d'entretien et de dépannage sur les installations ou équipements électriques

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout public

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques réalisés sur des installations

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers d'un QCM
- En fin de formation, le formateur formulera à l'employeur, un avis, afin de l'aider à définir le contenu du titre d'habilitation

### MODALITÉS

- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### TARIFS

- Interentreprises : 680€ HT par personne, soit 816€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## PROGRAMME

### CONNAISSANCES GÉNÉRALES

- Les effets du courant sur le corps humain
- Les zones d'environnement
- Les symboles d'habilitation
- La mise en sécurité d'un circuit électrique
- L'utilisation des matériels
- Les équipements de protection
- La conduite à tenir en cas d'accident

### TRAVAUX D'ORDRE ÉLECTRIQUE EN BASSE TENSION (BT)

- Identification des ouvrages BT
- Fonctions des matériels électriques BT
- Les niveaux d'habilitation
- Les différentes consignations
- L'analyse des risques électriques
- La préparation des travaux
- Les travaux hors tension avec ou sans voisinage électrique
- Le respect des consignes du chargé d'exploitation et instructions de sécurité
- La rédaction des documents

### ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

- Les zones d'environnement
- Les risques spécifiques aux interventions BT
- La préparation d'une intervention
- Les différentes interventions
- La consignation
- Le respect des consignes de l'exploitant et instructions de sécurité

### TRAVAUX D'ORDRE ÉLECTRIQUE EN HAUTE TENSION HORS TENSION (HTA)

- Identification des ouvrages HTA
- Fonctions des matériels électriques HTA
- Les différentes consignations
- La préparation des travaux
- Les travaux hors tension avec ou sans voisinage électrique
- Le respect des consignes du chargé d'exploitation et instructions de sécurité
- La rédaction des documents



#### **Norme française NFC 18-510**

Pour réaliser des opérations sur ou à proximité d'une installation électrique, le travailleur doit être habilité. L'habilitation est la reconnaissance, par l'employeur, de la capacité d'une personne placée sous son autorité à accomplir, en sécurité vis-à-vis du risque électrique, les tâches qui lui sont confiées. Avant d'être habilité, le travailleur doit avoir été formé et avoir été déclaré apte par le médecin du travail.

L'habilitation des travailleurs s'appuie sur les dispositions du Code du travail et sur les règles techniques de la norme française **NFC 18-510** de janvier 2012 « Opérations sur les ouvrages et installations électriques et dans un environnement électrique. – Prévention du risque électrique ».

Un recyclage des compétences et connaissances est conseillé tous les **3 ans**. Pensez-y !

# LES MEMBRES ÉLUS DU CSE, DE LA COMMISSION SANTÉ, SÉCURITÉ ET CONDITIONS DE TRAVAIL (CSSCT), ACTEURS DE LA PRÉVENTION

## (FORMATION INITIALE)



5 JOURS (35H), EN PRÉSENTIEL OU À DISTANCE

MEMBRES DU CSE / COMMISSION CSSCT  
ENTREPRISE > 300 SALARIÉS

Formation conçue par notre référente pédagogique, Béatrice AUSSARGUEIX, ex DRH, aujourd'hui consultante et formatrice en développement RH, dialogue social et SSCT; Les formations sont animées par Béatrice AUSSARGUEIX ou un formateur de l'équipe dédiée, expert des RH et de la prévention des risques professionnels.

## PROGRAMME

### LE COMITE SOCIAL ECONOMIQUE (CSE) ET SES MODALITES DE FONCTIONNEMENT EN MATIERE DE SANTE, SECURITE ET CONDITIONS DE TRAVAIL (SSCT)

- o La genèse du CSE, le changement de posture des partenaires sociaux
- o Les attributions générales du CSE, en synthèse
- o Mise en place et composition du CSE
- o Modalités de fonctionnement du CSE (*organisation interne, réunions, heures de délégation, budget, déplacements, formation, protection, délit d'entrave, obligations*) et les spécificités propres aux entreprises de 300 salariés et plus
- o Les représentants de proximité
- o La Commission obligatoire Santé, Sécurité et Conditions de Travail (CSSCT)
- o Les acteurs clefs externes de la SSCT (*Médecine du Travail, Inspection du Travail, CARSAT, IPRP*)

### L'OBLIGATION DE SECURITE ET DE PREVENTION DE LA SANTE AU TRAVAIL (*le cadre juridique*)

- o Pour l'Employeur (*l'obligation de résultat, les 9 principes de prévention, les 3 niveaux d'actions*)
- o Pour le collaborateur (*respect des règles, dispositifs et consignes*)
- o Les intervenants extérieurs

### LES MISSIONS ET PREROGATIVES DU CSE DANS LE CHAMP DE LA SANTE, SECURITE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL (SSCT)

- o La répartition des rôles et missions entre CSE et CSSCT
- o Les informations-consultations du CSE en matière de SSCT applicables aux entreprises de 300 salariés et plus
- o Les visites d'inspection
- o Les enquêtes en matière d'accidents du travail ou de maladie professionnelle (*définitions AT/MP, analyse d'accidents et pratique de l'arbre des causes*)
- o Les droits d'alerte du CSE en matière de SSCT
- o Les règles de recours à l'expertise

### LA PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS POUR ASSURER LA SANTE, SECURITE ET LES CONDITIONS DE TRAVAIL DES SALARIÉS

- o Les indicateurs et documents pertinents
- o La Démarche d'Evaluation des Risques Professionnels
- o Le Document Unique d'Evaluation des Risques (*DUER*) : finalité, modalités d'élaboration, acteurs, plan de prévention
- o La Pénibilité au Travail à date
- o La Qualité de Vie au Travail (*QVT*) et Prévention des Risques Psychosociaux (*RPS*) : constats, enjeux, définitions (*stress, harcèlement, burn-out ...*), indicateurs de mesure, démarche et actions de prévention (*avec l'appui des études et outils de l'ANACT, la CARSAT, l'INRS, et d'une démarche globale 2.0 de diagnostic et plans d'action Wellscan développée par le Dr Denis Lamboley avec Paris V*)

### LA POSTURE POUR UNE DEMARCHE GLOBALE, UN DIALOGUE SOCIAL EFFICACE

- o Une approche en mode projet des sujets traités
- o Les fondamentaux d'une communication réussie et efficace

### LES + DE CETTE FORMATION

- o **En amont de la formation**, chaque participant est invité à se connecter à la plateforme pédagogie ERYs « Formation réglementaire « santé, sécurité et conditions de travail » des membres élus du CSE et de la CSSCT » dans laquelle figurent de nombreuses ressources: bibliographie, adresses utiles, vidéos, guides pratiques sur le rôle et les missions du CSE et de la commission CSST
- o **Durant la formation, une pédagogie interactive, dynamique et participative**: alternance d'apports théoriques avec majoritairement des cas pratique en sous groupe, des échanges autour de situations rencontrées par els participants avec leur propre supports s'ils souhaitent (*DUER, par exemple*), vidéos adaptées aux activités concernées, quizz, et tests pour consolider et conforter les apports, évaluer les acquis à l'issue de chaque journée de formation.



Formation réglementaire (Article L2315-18) Agrément ERYs - Décision OF CSE N°2019/22

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis, formation adaptée aux secteurs d'activité et mandat des participants

### OBJECTIFS

- Maîtriser les attributions, le fonctionnement et les moyens d'actions du CSE en matière de SSCT et ceux de la Commission CSSCT
- Restituer les principes légaux, réglementaires et conventionnels applicables à son activité et environnement en matière de SSCT avec les spécificités propres aux entreprises de 300 salariés et plus
- Situer les rôles, missions, droits et devoirs des acteurs de la SSCT et coconstruire avec eux
- Identifier et s'approprier les enjeux de la Santé, Sécurité et des Conditions de Travail (SSCT)
- Devenir un acteur pro-actif et constructif de la gestion et prévention des risques professionnels, en mode projet avec une vision d'ensemble des thèmes abordés

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Membres élus du CSE, membres de la Commission CSSCT (*si existante*)
- Direction, professionnels RH (*possibilité de « formations communes » avec le CSE*)

### MÉTHODES MOBILISÉES

- 80% de pratiques (*ateliers, vidéos, Quizz, ludopédagogie*), 20% apports théoriques

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation des acquis tout au long de la formation (*QCM, jeux de cartes pédagogiques...*)

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Lieux des formations interentreprises :  
**Présentiel** : Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles aisément en transport sur chaque ville (métro, tram, voiture, bus...).
- Convocations comportant un plan d'accès
- Nos prestataires sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (*PMR*)
- Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

### ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

### TARIFS

- Nous consulter pour une session en intra (*entretien préalable systématique avec notre référente pédagogique pour ajuster votre formation à votre activité et environnement*)



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

LES MEMBRES ÉLUS DU CSE, DE LA COMMISSION SANTÉ,  
SÉCURITÉ ET CONDITIONS DE TRAVAIL (CSSCT), ACTEURS DE  
LA PRÉVENTION**(FORMATION INITIALE)**3 JOURS (21H), EN  
PRÉSENTIEL OU À DISTANCEMEMBRES DU CSE / COMMISSION CSSCT  
ENTREPRISE < 300 SALARIÉS

Formation conçue par notre référente pédagogique, Béatrice AUSSARGUEIX, ex DRH, aujourd'hui consultante et formatrice en développement RH, dialogue social et SSCT; Les formations sont animées par Béatrice AUSSARGUEIX ou un formateur de l'équipe dédiée, expert des RH et de la prévention des risques professionnels.

**PRÉREQUIS**

- Pas de prérequis, formation adaptée aux secteurs d'activité et mandat des participants

**OBJECTIFS**

- Maîtriser les attributions, le fonctionnement et les moyens d'actions du CSE en matière de SSCT et ceux de la Commission CSSCT
- Restituer les principes légaux, réglementaires et conventionnels applicables à son activité et environnement en matière de SSCT avec les spécificités propres aux entreprises de 300 salariés et plus
- Situer les rôles, missions, droits et devoirs des acteurs de la SSCT et coconstruire avec eux
- Identifier et s'approprier les enjeux de la Santé, Sécurité et des Conditions de Travail (SSCT)
- Devenir un acteur pro-actif et constructif de la gestion et prévention des risques professionnels, en mode projet avec une vision d'ensemble des thèmes abordés

**A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION**

- Membres élus du CSE, membres de la Commission CSSCT (si existante)
- Direction, professionnels RH (possibilité de « formations communes » avec le CSE)

**MÉTHODES MOBILISÉES**

- 80% de pratiques (ateliers, vidéos, Quizz, ludopédagogie), 20% apports théoriques

**MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- Evaluation des acquis tout au long de la formation (QCM, jeux de cartes pédagogiques...)

**MODALITÉS**

- Lieux des formations interentreprises :  
**Présentiel** : Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles aisément en transport sur chaque ville (métro, tram, voiture, bus...).
- Convocations comportant un plan d'accès
- Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)
- Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

**DÉLAIS D'ACCÈS**

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

**ACCESSIBILITÉ**

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

**TARIFS**

- Nous consulter pour une session en intra (entretien préalable systématique avec notre référente pédagogique pour ajuster votre formation à votre activité et environnement)

**PROGRAMME****LE COMITE SOCIAL ECONOMIQUE (CSE) ET SES MODALITES DE FONCTIONNEMENT EN MATIERE DE SANTE, SECURITE ET CONDITIONS DE TRAVAIL (SSCT)**

- La genèse du CSE, le changement de posture des partenaires sociaux (approche globale)
- Les attributions générales du CSE, en synthèse
- Mise en place et composition du CSE
- Modalités de fonctionnement du CSE (organisation interne, réunions, heures de délégation, budget, déplacements, formation, protection, délit d'entrave, obligations, avis, délibérations)
- Les représentants de proximité
- La mise en œuvre optionnelle de la Commission Santé, Sécurité et Conditions de Travail (CSSCT)
- Les acteurs clefs externes de la SSCT (Médecine du Travail, Inspection du Travail, CARSAT, IPRP)

**LES ENJEUX DE LA SANTE, SECURITE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL (SSCT)****L'OBLIGATION DE SECURITE ET DE PREVENTION DE LA SANTE AU TRAVAIL (le cadre juridique)**

- Pour l'Employeur (l'obligation de résultat, les 9 principes de prévention, les 3 niveaux d'actions)
- Pour le collaborateur (respect des règles, dispositifs et consignes)
- Les intervenants extérieurs

**LES MISSIONS ET PREROGATIVES DU CSE DANS LE CHAMP DE LA SANTE, SECURITE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL (SSCT)**

- Les informations-consultations du CSE en matière de SSCT
- Les visites d'inspection
- Les enquêtes en matière d'accidents du travail ou de maladie professionnelle (définitions AT/MP, analyse d'accidents et pratique de l'arbre des causes)
- Les droits d'alerte du CSE en matière de SSCT
- Les règles de recours à l'expertise

**LA PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS POUR ASSURER LA SANTE, SECURITE ET LES CONDITIONS DE TRAVAIL DES SALARIES**

- Les indicateurs et documents pertinents
- La Démarche d'Evaluation des Risques Professionnels
- Le Document Unique d'Evaluation des Risques (DUER) : finalité, modalités d'élaboration, acteurs, plan de prévention
- La Pénibilité au Travail à date
- La Qualité de Vie au Travail (QVT) et Prévention des Risques Psychosociaux (RPS) : constats, enjeux, définitions (stress, harcèlement, burn-out ...), indicateurs de mesure, démarche et actions de prévention (avec l'appui des études et outils de l'ANACT, la CARSAT, l'INRS, et d'une démarche globale 2.0 de diagnostic et plans d'action Wellscan développée par le Dr Denis Lamboley avec Paris V)

**LES + DE CETTE FORMATION**

- **En amont de la formation**, chaque participant est invité à se connecter à la plateforme pédagogie ERYs « Formation réglementaire « santé, sécurité et conditions de travail » des membres élus du CSE et de la CSST » dans laquelle figurent de nombreuses ressources: bibliographie, adresses utiles, vidéos, guides pratiques sur le rôle et les missions du CSE et de la commission CSST
- **Durant la formation, une pédagogie interactive, dynamique et participative**: alternance d'apports théoriques avec majoritairement des cas pratique en sous groupe, des échanges autour de situations rencontrées par els participants avec leur propre supports s'ils souhaitent (DUER, par exemple), vidéos adaptées aux activités concernées, quizz, et tests pour consolider et conforter les apports, évaluer les acquis à l'issue de chaque journée de formation.
- **A noter** : Pour les formations en « full digital » ou mix « Distanciel » / « Présentiel » : Formation de tous nos intervenants à l'animation à distance et à l'utilisation de l'outil Klaxoon, ajustement des méthodes et outils pédagogiques aux spécificités de l'animation de classes virtuelles, assistance technique assurée par ERYs auprès de chaque participant avant et pendant la formation pour accompagner les connexions et remédier aux éventuelles difficultés.



Formation réglementaire (Article L2315-18) Agrément ERYs - Décision OF CSE N°2019/22

Plus d'informations sur notre [site internet](#)

# LES MEMBRES ÉLUS DU CSE, DE LA COMMISSION SANTÉ, SÉCURITÉ ET CONDITIONS DE TRAVAIL (CSSCT), ACTEURS DE LA PRÉVENTION

## (RENOUVELLEMENT)



2 JOURS (14H), EN PRÉSENTIEL OU À DISTANCE

## PROGRAMME

### LA RESPONSABILITÉ SOCIALE DES ENTREPRISES (RSE) EN MATIÈRE DE SANTÉ, SÉCURITÉ ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL (SSCT), OU COMMENT FAIRE DES OBLIGATIONS LÉGALES DE VÉRITABLES OPPORTUNITÉS

- o Etat des lieux de la SSCT
- o Mise en perspective avec l'environnement, l'activité et culture de l'entreprise

### LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION: RAPPELS DES OBLIGATIONS LÉGALES, DROIT ET DEVOIRS

- o Pour l'employeur (l'obligation de résultat, les 9 principes de prévention, les 3 niveaux d'actions)
- o Pour el collaborateur (respects des règles, dispositifs et consignes)
- o Les intervenants extérieurs

### LES MISSIONS ET PRÉROGATIVES DU CSE DANS LE CHAMP DE LA SANTE, SÉCURITÉ ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL (SSCT) ET DE LA COMMISSION CSSCT

- o La répartition des rôles et des missions entre le CSE et la CSST (si existante)
- o Les information consultations du CSE en matière de SSCT
- o Les visites d'inspection
- o Les enquêtes en matières d'accidents du travail ou de maladies professionnelles (définition AT/MP, analyse d'accidents et pratique de l'arbre des causes)
- o Les droits d'alerte du CSE e, matières de SSCT
- o Les règles de recours à l'expertise

### LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS POUR ASSURER LA SANTÉ, SÉCURITÉ ET LES CONDITIONS DE TRAVAIL DES SALARIÉS

- o Les indicateurs et documents pertinents
- o La démarche d'Évaluation des risques professionnels
- o Le document unique d'évaluation des risques (DUER): finalités, modalités d'élaboration, acteurs, plan de prévention
- o La pénibilité au travail à date
- o La qualité de vie au Travail (QVT) et Préventions des risques psychosociaux (RPS): constats, enjeux, définitions (stress, harcèlement, burn-out...), indicateurs de mesure, démarches et actions de prévention (avec l'appui des études et des outils de l'ANACT, la CARSAT, l'INRS et d'une démarche globale 2.0 de diagnostic et plans d'action Wellscan développé par le Dr Denis Lamboley avec Paris V)

### LES + DE CETTE FORMATION

- o **En amont de la formation**, chaque participant est invité à se connecter à la plateforme pédagogie ERYs « Formation réglementaire » santé, sécurité et conditions de travail »des membres élus du CSE et de la CSST » dans laquelle figurent de nombreuses ressources: bibliographie, adresses utiles, vidéos, guides pratiques sur le rôle et les missions du CSE et de la commission CSST
- o **Durant la formation, une pédagogie interactive, dynamique et participative**: alternance d'apports théoriques avec majoritairement des cas pratique en sous groupe, des échanges autour de situations rencontrées par els participants avec leur propre supports s'ils souhaitent (DUER, par exemple), vidéos adaptées aux activités concernées, quizz, et tests pour consolider et conforter les apports, évaluer les acquis à l'issue de chaque journée de formation.



Formation réglementaire (Article L2315-18) Agrément ERYs - Décision OF CSE N°2019/22

## MEMBRES DU CSE / COMMISSION CSSCT

Formation conçue par notre référente pédagogique, Béatrice AUSSARGUEIX, ex DRH, aujourd'hui consultante et formatrice en développement RH, dialogue social et SSCT; Les formations sont animées par Béatrice AUSARGUEIX ou un formateur de l'équipe dédiée, expert des RH et de la prévention des risques professionnels.

### PRÉREQUIS

- Renouvellement de mandat ou de la formation

### OBJECTIFS

- Perfectionner ses connaissances et compétences en matière d'attributions, de fonctionnement et de moyens d'actions du CSE et de la commission CSSCT (si existante) en matière de Santé, Sécurité et des Conditions de Travail (SSCT)
- Actualiser ses connaissances légales, réglementaires et conventionnelles applicables à son activité et mandat
- Se (re)positionner dans ses rôles, droits et devoirs avec les acteurs internes et externes de la SSCT pour co-construire avec eux
- Identifier et s'approprier les enjeux de la SSCT
- Consolider ses aptitudes et pratiques à analyser les conditions de travail pour déceler, mesurer et prévenir les risques professionnels
- Optimiser sa posture d'acteur pro-actif et constructif de la prévention des risques professionnels, en mode projet, avec une vision d'ensemble des sujets

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Membres élus du CSE, membres de la Commission CSSCT (si existante) : Renouvellement de mandat
- Direction , professionnels RH (possibilité de « formations communes » avec le CSE)

### MÉTHODES MOBILISÉES

- 80% de pratiques (ateliers, vidéos, Quizz, ludopédagogie), 20% apports théoriques

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation des acquis tout au long de la formation (QCM, jeux de cartes pédagogiques...)

### MODALITÉS

- Lieux des formations interentreprises :  
**Présentiel** : Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles aisément en transport sur chaque ville (métro, tram, voiture, bus...).  
Convocations comportant un plan d'accès  
Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)  
**Distanciel** : Classes virtuelles. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par COF auprès du participant.

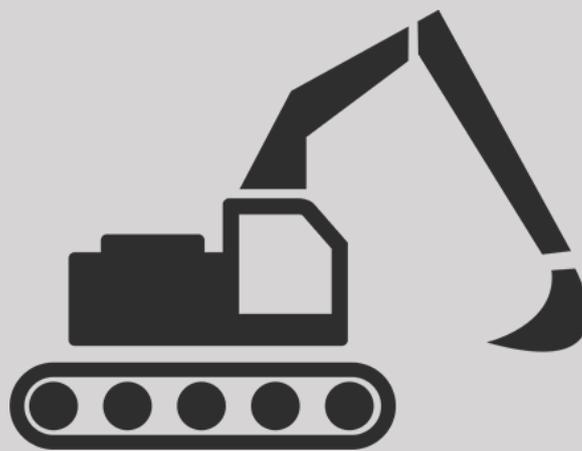
### ACCESSIBILITÉ

Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

### TARIFS

- Nous consulter pour une session en intra (entretien préalable systématique avec notre référente pédagogique pour ajuster votre formation à votre activité et environnement)

Plus d'informations sur notre [site internet](#)





CERTIFICATION CACES®

CACES®

## CERTIFICATIONS CACES®

### INFORMATION SUR LA CERTIFICATION CPF

- Formation inscrite au répertoire spécifique
- Equivalence et passerelle : Aucun dispositif d'évaluation national ou étranger ne permet à ce jour de bénéficier d'une équivalence au Caces®. Certains diplômes, titres ou certificats peuvent dispenser leur titulaire de la détention d'un ou plusieurs Caces® pour la délivrance de l'autorisation de conduite. [La liste de ces diplômes, titres et certificats](#) est régulièrement tenue à jour par la Cnam, en fonction des informations qui lui sont communiquées par les Ministères concernés.
- Suite parcours : La validité de ce certificat est fixée à cinq ans, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un stage « Recyclage », ainsi qu'à la réussite aux épreuves certificatives.
- Débouchés professionnels : Préparateur de commandes, cariste, magasinier cariste, conducteur de nacelle ou nacelliste, grutier, agent logistique...

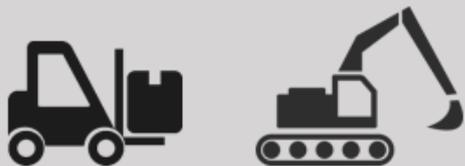
### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- La seule façon d'obtenir un Caces® est de réussir les épreuves théoriques et pratiques correspondantes au cours d'une session de test écrits et pratiques. Le questionnaire écrit comporte 100 questions.
- Si le salarié échoue uniquement à une partie du test (théorique ou pratique) il garde pendant 12 mois le bénéfice de la partie réussie. Il peut donc dans ce délai, sous réserve de poursuivre avec le même OTC, obtenir le CACES® en repassant uniquement, après une formation adaptée, la partie du test à laquelle il a échoué.

## COF vous accompagne pour la mise en œuvre de vos formations CACES®

- R482 – Engins de chantier
- R485 – Chariots de manutention automoteurs gerbeurs à conducteur accompagnant
- R486 – Plates-formes élévatrices mobiles de personnel
- R489 – Chariots de manutention automoteurs à conducteur porté

Consultez-nous pour une **étude personnalisée**  
(recommandations – catégories – durée – formation initiale / recyclage)



# CACES® R485

## CATÉGORIE 2



14 HEURES, SOIT 2 JOURS

CACES®

## CACES® R485

Formation animée par un formateur expérimenté à la manipulation et la conduite des engins de manutention

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Utiliser en sécurité un gerbeur à conducteur accompagnant
- Obtenir les évaluations théoriques et pratique du CACES®

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Opérateurs amenés à manipuler un gerbeur à conducteur accompagnant dans le cadre de leur fonction (manutentionnaire, préparateur de commandes, ...)

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques de manipulation du gerbeur

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers des tests théorique et pratique conformément à la R485 de la CNAMTS

### MODALITÉS

- Formation sur une plateforme technique, en organisme de formation
- Plateforme équipée d'engins de manutention et de zones d'évolution permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### TARIFS

- Interentreprises : 370€ HT par personne, soit 444€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## PROGRAMME

### SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ

- L'accident du travail, les responsabilités, prévention ...

### RÉGLEMENTATION ET TEXTES DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

- Identifier les rôles des différentes instances et organismes de prévention,
- Connaître les conditions requises pour conduire et utiliser un gerbeur et la responsabilité qui en découle

### CLASSIFICATION ET TECHNOLOGIE

- Identifier les principales catégories de gerbeurs et leurs caractéristiques fonctionnelles, leurs utilisations courantes et leur limite d'utilisation
- Connaître les différents organes, leur technologie et leur fonction
- Connaître le fonctionnement des organes de service et dispositifs de sécurité

### SÉCURITÉ

- Interpréter la signification des différents pictogrammes et panneaux de signalisation
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un gerbeur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du gerbeur
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur accompagnant et leur fonction
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot
- Identifier les produits dangereux par leurs étiquettes et les risques liés à leur manutention
- Connaître les vérifications et les opérations de maintenance de son ressort

### APPLICATION PRATIQUE

- Vérifications, conduite, circulation et manœuvres (en fonction des spécificités des catégories)
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et savoir les mettre en application
- Réaliser des opérations de maintenance de son ressort
- Réaliser les opérations et vérifications de prise et de fin de poste
- Réaliser des opérations de manutention de charge
- Circuler et arrêter le gerbeur en sécurité



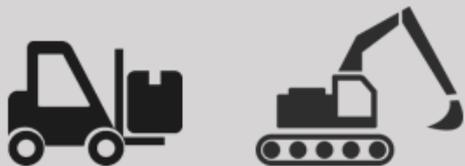
Le certificat délivré a une durée de validité de **5 ans**.

A l'issue de cette période, l'employeur est tenu d'assurer le maintien des connaissances par un recyclage. Pensez-y !



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55



# CACES® R486

## CATÉGORIE A



21 HEURES, SOIT 3 JOURS

## CACES® R486

Formation animée par un formateur expérimenté à la manipulation et la conduite des engins de manutention

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Connaître et savoir appliquer les règles de sécurité de la conduite des plateformes élévatrices mobiles de personnes (PEMP)
- Obtenir les évaluations théoriques et pratiques du CACES®

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Opérateurs amenés à manipuler une plateforme élévatrice mobile de personnes (PEMP) le cadre de leur fonction (manutentionnaire, préparateur de commandes, ...)

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques de conduite d'une PEMP

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers des tests théorique et pratique conformément à la R486 de la CNAMTS

### MODALITÉS

- Formation sur une plateforme technique, en organisme de formation
- Plateforme équipée d'engins de manutention et de zones d'évolution permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)  
*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### TARIFS

- Interentreprises : 900€ HT par personne, soit 1 080€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## PROGRAMME

### PARTIE THÉORIQUE

- Obligations du constructeur, du loueur, du chef d'entreprise et de l'opérateur
- Autorisation de conduite
- Les grands principes de la conduite en sécurité des PEMP
- Choix des appareils
- Le poste de commande principal, de sauvetage, de dépannage
- Les dispositifs de sécurité
- Vérifications avant mise, remise en service et vérifications périodiques
- Entretien du matériel
- Carnet de bord
- Balisage et signalisation
- Analyse des risques liés au travail en hauteur
- Gestes de commandement
- Equipement de protection individuelle
- Mise en position de transport de la PEMP

### APPLICATION PRATIQUE

- Prise de poste et vérification
- Conduite et manœuvres
- Fin de poste - Opérations d'entretien au quotidien – Maintenance



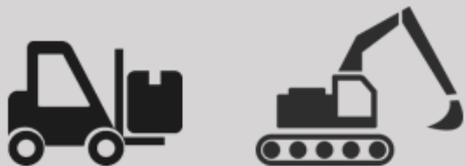
Le certificat délivré a une durée de validité de **5 ans**.

A l'issue de cette période, l'employeur est tenu d'assurer le maintien des connaissances par un recyclage. Pensez-y !



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55



# CACES® R486

## CATÉGORIE B



21 HEURES,  
SOIT 3 JOURS

## CACES® R486

Formation animée par un formateur expérimenté à la manipulation et la conduite des engins de manutention

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Connaître et savoir appliquer les règles de sécurité de la conduite des plateformes élévatrices mobiles de personnes (PEMP)
- Obtenir les évaluations théoriques et pratique du CACES®

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Opérateurs amenés à manipuler une plateforme élévatrice mobile de personnes (PEMP) le cadre de leur fonction (manutentionnaire, préparateur de commandes, ...)

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques de conduite d'une PEMP

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers des tests théorique et pratique conformément à la R486 de la CNAMTS

### MODALITÉS

- Formation sur une plateforme technique, en organisme de formation
- Plateforme équipée d'engins de manutention et de zones d'évolution permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### TARIFS

- Interentreprises : 900€ HT par personne, soit 1 080€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## PROGRAMME

### PARTIE THÉORIQUE

- Obligations du constructeur, du loueur, du chef d'entreprise et de l'opérateur
- Autorisation de conduite
- Les grands principes de la conduite en sécurité des PEMP
- Choix des appareils
- Le poste de commande principal, de sauvetage, de dépannage
- Les dispositifs de sécurité
- Vérifications avant mise, remise en service et vérifications périodiques
- Entretien du matériel
- Carnet de bord
- Balisage et signalisation
- Analyse des risques liés au travail en hauteur
- Gestes de commandement
- Equipement de protection individuelle
- Mise en position de transport de la PEMP

### APPLICATION PRATIQUE

- Prise de poste et vérification
- Conduite et manœuvres
- Fin de poste - Opérations d'entretien au quotidien – Maintenance



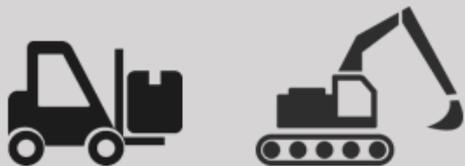
Le certificat délivré a une durée de validité de **5 ans**.

A l'issue de cette période, l'employeur est tenu d'assurer le maintien des connaissances par un recyclage. Pensez-y !



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55



# CACES® R489

## CATÉGORIE 1A



21 HEURES, SOIT 3 JOURS

CACES®

## CACES® R489

Formation animée par un formateur expérimenté à la manipulation et la conduite des engins de manutention & levage

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Utiliser en sécurité un chariot automoteur à conducteur porté afin d'obtenir le CACES®
- Permettre la délivrance de l'autorisation de conduite par l'employeur

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Opérateurs amenés à manipuler un chariot automoteur le cadre de leur fonction (préparateur de commandes, agent logistique, ...)

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques de conduite d'un chariot autoporté

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers des tests théorique et pratique conformément à la R489 de la CNAMTS

### MODALITÉS

- Formation sur une plateforme technique, en organisme de formation
- Plateforme équipée d'engins de manutention et de zones d'évolution permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### TARIFS

- Interentreprises : 400€ HT par personne, soit 480€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## PROGRAMME

### SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ

- L'accident du travail, les responsabilités, prévention ...

### RÈGLEMENTATION ET TEXTES DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

- Identifier les rôles des différentes instances et organismes de prévention, connaître les conditions requises pour conduire et utiliser un chariot et la responsabilité qui en découle

### CLASSIFICATION ET TECHNOLOGIE

- Identifier les principales catégories de chariots et leurs caractéristiques fonctionnelles, leurs utilisations courantes et leur limite d'utilisation
- Connaître les différents organes, leur technologie et leur fonction : connaître le fonctionnement des organes de service et dispositifs de sécurité

### SÉCURITÉ

- Interpréter la signification des différents pictogrammes et panneaux de signalisation
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot
- Identifier les produits dangereux par leurs étiquettes et les risques liés à leur manutention
- Connaître les vérifications et les opérations de maintenance de son ressort

### APPLICATION PRATIQUE

- Vérifications, conduite, circulation et manœuvres
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot



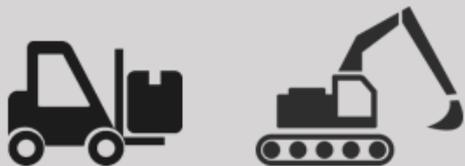
Le certificat délivré a une durée de validité de **5 ans**.

A l'issue de cette période, l'employeur est tenu d'assurer le maintien des connaissances par un recyclage. Pensez-y !



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55



# CACES® R489

## CATÉGORIE 1B



21 HEURES, SOIT 3 JOURS

CACES®

## CACES® R489

Formation animée par un formateur expérimenté à la manipulation et la conduite des engins de manutention & levage

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Utiliser en sécurité un chariot automoteur à conducteur porté afin d'obtenir le CACES®
- Permettre la délivrance de l'autorisation de conduite par l'employeur

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Opérateurs amenés à manipuler un chariot automoteur le cadre de leur fonction (préparateur de commandes, agent logistique, ...)

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques de conduite d'un chariot autoporté

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers des tests théorique et pratique conformément à la R489 de la CNAMTS

### MODALITÉS

- Formation sur une plateforme technique, en organisme de formation
- Plateforme équipée d'engins de manutention et de zones d'évolution permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)  
*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### TARIFS

- Interentreprises : 480€ HT par personne, soit 576€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## PROGRAMME

### SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ

- L'accident du travail, les responsabilités, prévention ...

### RÈGLEMENTATION ET TEXTES DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

- Identifier les rôles des différentes instances et organismes de prévention, connaître les conditions requises pour conduire et utiliser un chariot et la responsabilité qui en découle

### CLASSIFICATION ET TECHNOLOGIE

- Identifier les principales catégories de chariots et leurs caractéristiques fonctionnelles, leurs utilisations courantes et leur limite d'utilisation
- Connaître les différents organes, leur technologie et leur fonction : connaître le fonctionnement des organes de service et dispositifs de sécurité

### SÉCURITÉ

- Interpréter la signification des différents pictogrammes et panneaux de signalisation
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot
- Identifier les produits dangereux par leurs étiquettes et les risques liés à leur manutention
- Connaître les vérifications et les opérations de maintenance de son ressort

### APPLICATION PRATIQUE

- Vérifications, conduite, circulation et manœuvres
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot



Le certificat délivré a une durée de validité de **5 ans**.

A l'issue de cette période, l'employeur est tenu d'assurer le maintien des connaissances par un recyclage. Pensez-y !

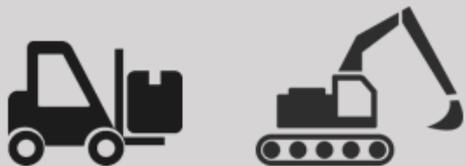


Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55



Plus d'informations sur notre [site internet](#)



# CACES® R489

## CATÉGORIE 3



21 HEURES, SOIT 3 JOURS

CACES®

## CACES® R489

Formation animée par un formateur expérimenté à la manipulation et la conduite des engins de manutention & levage

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Utiliser en sécurité un chariot automoteur à conducteur porté afin d'obtenir le CACES®
- Permettre la délivrance de l'autorisation de conduite par l'employeur

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Opérateurs amenés à manipuler un chariot automoteur le cadre de leur fonction (préparateur de commandes, agent logistique, ...)

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques de conduite d'un chariot autoporté

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers des tests théorique et pratique conformément à la R489 de la CNAMTS

### MODALITÉS

- Formation sur une plateforme technique, en organisme de formation
- Plateforme équipée d'engins de manutention et de zones d'évolution permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)  
*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### TARIFS

- Interentreprises : 520€ HT par personne, soit 624€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## PROGRAMME

### SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ

- L'accident du travail, les responsabilités, prévention ...

### RÈGLEMENTATION ET TEXTES DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

- Identifier les rôles des différentes instances et organismes de prévention, connaître les conditions requises pour conduire et utiliser un chariot et la responsabilité qui en découle

### CLASSIFICATION ET TECHNOLOGIE

- Identifier les principales catégories de chariots et leurs caractéristiques fonctionnelles, leurs utilisations courantes et leur limite d'utilisation
- Connaître les différents organes, leur technologie et leur fonction : connaître le fonctionnement des organes de service et dispositifs de sécurité

### SÉCURITÉ

- Interpréter la signification des différents pictogrammes et panneaux de signalisation
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot
- Identifier les produits dangereux par leurs étiquettes et les risques liés à leur manutention
- Connaître les vérifications et les opérations de maintenance de son ressort

### APPLICATION PRATIQUE

- Vérifications, conduite, circulation et manœuvres
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot



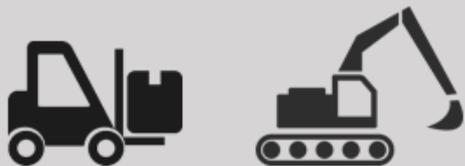
Le certificat délivré a une durée de validité de **5 ans**.

A l'issue de cette période, l'employeur est tenu d'assurer le maintien des connaissances par un recyclage. Pensez-y !



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55



# CACES® R489

## CATÉGORIE 5



21 HEURES, SOIT 3 JOURS

CACES®

## CACES® R489

Formation animée par un formateur expérimenté à la manipulation et la conduite des engins de manutention & levage

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Utiliser en sécurité un chariot automoteur à conducteur porté afin d'obtenir le CACES®
- Permettre la délivrance de l'autorisation de conduite par l'employeur

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Opérateurs amenés à manipuler un chariot automoteur le cadre de leur fonction (préparateur de commandes, agent logistique, ...)

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques de conduite d'un chariot autoporté

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers des tests théorique et pratique conformément à la R489 de la CNAMTS

### MODALITÉS

- Formation sur une plateforme technique, en organisme de formation
- Plateforme équipée d'engins de manutention et de zones d'évolution permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)  
*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### TARIFS

- Interentreprises : 600€ HT par personne, soit 720€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## PROGRAMME

### SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ

- L'accident du travail, les responsabilités, prévention ...

### RÈGLEMENTATION ET TEXTES DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

- Identifier les rôles des différentes instances et organismes de prévention, connaître les conditions requises pour conduire et utiliser un chariot et la responsabilité qui en découle

### CLASSIFICATION ET TECHNOLOGIE

- Identifier les principales catégories de chariots et leurs caractéristiques fonctionnelles, leurs utilisations courantes et leur limite d'utilisation
- Connaître les différents organes, leur technologie et leur fonction : connaître le fonctionnement des organes de service et dispositifs de sécurité

### SÉCURITÉ

- Interpréter la signification des différents pictogrammes et panneaux de signalisation
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot
- Identifier les produits dangereux par leurs étiquettes et les risques liés à leur manutention
- Connaître les vérifications et les opérations de maintenance de son ressort

### APPLICATION PRATIQUE

- Vérifications, conduite, circulation et manœuvres
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot



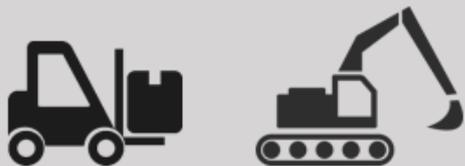
Le certificat délivré a une durée de validité de **5 ans**.

A l'issue de cette période, l'employeur est tenu d'assurer le maintien des connaissances par un recyclage. Pensez-y !



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55



# CACES® R489

## CATÉGORIE 6



21 HEURES, SOIT 3 JOURS

CACES®

## CACES® R489

Formation animée par un formateur expérimenté à la manipulation et la conduite des engins de manutention & levage

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Utiliser en sécurité un chariot automoteur à conducteur porté afin d'obtenir le CACES®
- Permettre la délivrance de l'autorisation de conduite par l'employeur

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Opérateurs amenés à manipuler un chariot automoteur le cadre de leur fonction (préparateur de commandes, agent logistique, ...)

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques de conduite d'un chariot autoporté

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers des tests théorique et pratique conformément à la R489 de la CNAMTS

### MODALITÉS

- Formation sur une plateforme technique, en organisme de formation
- Plateforme équipée d'engins de manutention et de zones d'évolution permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)  
*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### TARIFS

- Interentreprises : 480€ HT par personne, soit 576€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## PROGRAMME

### SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ

- L'accident du travail, les responsabilités, prévention ...

### RÉGLEMENTATION ET TEXTES DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

- Identifier les rôles des différentes instances et organismes de prévention, connaître les conditions requises pour conduire et utiliser un chariot et la responsabilité qui en découle

### CLASSIFICATION ET TECHNOLOGIE

- Identifier les principales catégories de chariots et leurs caractéristiques fonctionnelles, leurs utilisations courantes et leur limite d'utilisation
- Connaître les différents organes, leur technologie et leur fonction : connaître le fonctionnement des organes de service et dispositifs de sécurité

### SÉCURITÉ

- Interpréter la signification des différents pictogrammes et panneaux de signalisation
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot
- Identifier les produits dangereux par leurs étiquettes et les risques liés à leur manutention
- Connaître les vérifications et les opérations de maintenance de son ressort

### APPLICATION PRATIQUE

- Vérifications, conduite, circulation et manœuvres
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot



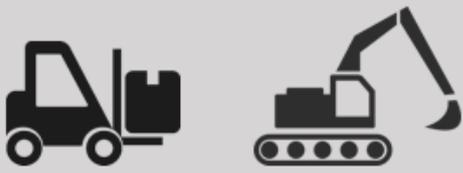
Le certificat délivré a une durée de validité de **5 ans**.

A l'issue de cette période, l'employeur est tenu d'assurer le maintien des connaissances par un recyclage. Pensez-y !



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55



# CACES® R489

## CATÉGORIES 1B/3/5



35 HEURES, SOIT 5 JOURS

## CACES® R489

### PROGRAMME

#### SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ

- L'accident du travail, les responsabilités, prévention ...

#### RÈGLEMENTATION ET TEXTES DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

- Identifier les rôles des différentes instances et organismes de prévention, connaître les conditions requises pour conduire et utiliser un chariot et la responsabilité qui en découle

#### CLASSIFICATION ET TECHNOLOGIE

- Identifier les principales catégories de chariots et leurs caractéristiques fonctionnelles, leurs utilisations courantes et leur limite d'utilisation
- Connaître les différents organes, leur technologie et leur fonction : connaître le fonctionnement des organes de service et dispositifs de sécurité

#### SÉCURITÉ

- Interpréter la signification des différents pictogrammes et panneaux de signalisation
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot
- Identifier les produits dangereux par leurs étiquettes et les risques liés à leur manutention
- Connaître les vérifications et les opérations de maintenance de son ressort

#### APPLICATION PRATIQUE

- Vérifications, conduite, circulation et manœuvres
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot



Le certificat délivré a une durée de validité de **5 ans**.

A l'issue de cette période, l'employeur est tenu d'assurer le maintien des connaissances par un recyclage. Pensez-y !



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55

Formation animée par un formateur expérimenté à la manipulation et la conduite des engins de manutention & levage

#### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

#### OBJECTIFS

- Utiliser en sécurité un chariot automoteur à conducteur porté afin d'obtenir le CACES®
- Permettre la délivrance de l'autorisation de conduite par l'employeur

#### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Opérateurs amenés à manipuler un chariot automoteur le cadre de leur fonction (préparateur de commandes, agent logistique, cariste...)

#### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques de conduite d'un chariot autoporté

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers des tests théorique et pratique conformément à la R489 de la CNAMTS

#### MODALITÉS

- Formation sur une plateforme technique, en organisme de formation
- Plateforme équipée d'engins de manutention et de zones d'évolution permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

#### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

#### TARIFS

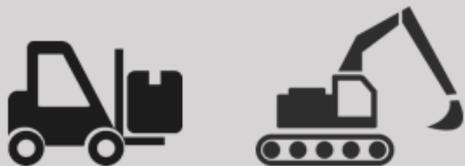
- Interentreprises : 850€ HT par personne, soit 1 020€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

#### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)



Plus d'informations sur notre [site internet](#)



# CACES® R489

## CATÉGORIES 1B/3/5 - RECYCLAGE



14 HEURES, SOIT 2 JOURS

### CACES® R489

Formation animée par un formateur expérimenté à la manipulation et la conduite des engins de manutention & levage

#### PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un certificat CACES®
- Présenter le certificat en début de formation

#### OBJECTIFS

- Maintenir ses compétences relatives à la conduite d'un chariot automoteur à conducteur porté afin de renouveler la détention du CACES®
- Permettre la délivrance de l'autorisation de conduite par l'employeur

#### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Opérateurs amenés à manipuler un chariot automoteur le cadre de leur fonction (préparateur de commandes, agent logistique, cariste...)

#### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et exercices pratiques de conduite d'un chariot autoporté

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers des tests théorique et pratique conformément à la R489 de la CNAMTS

#### MODALITÉS

- Formation sur une plateforme technique, en organisme de formation
- Plateforme équipée d'engins de manutention et de zones d'évolution permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

#### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)  
*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

#### TARIFS

- Intentreprises : 650€ HT par personne, soit 780€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

#### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

Plus d'informations sur notre [site internet](#)

### PROGRAMME

#### SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ

- L'accident du travail, les responsabilités, prévention ...

#### RÈGLEMENTATION ET TEXTES DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

- Identifier les rôles des différentes instances et organismes de prévention, connaître les conditions requises pour conduire et utiliser un chariot et la responsabilité qui en découle

#### CLASSIFICATION ET TECHNOLOGIE

- Identifier les principales catégories de chariots et leurs caractéristiques fonctionnelles, leurs utilisations courantes et leur limite d'utilisation
- Connaître les différents organes, leur technologie et leur fonction : connaître le fonctionnement des organes de service et dispositifs de sécurité

#### SÉCURITÉ

- Interpréter la signification des différents pictogrammes et panneaux de signalisation
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot
- Identifier les produits dangereux par leurs étiquettes et les risques liés à leur manutention
- Connaître les vérifications et les opérations de maintenance de son ressort

#### APPLICATION PRATIQUE

- Vérifications, conduite, circulation et manœuvres
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot



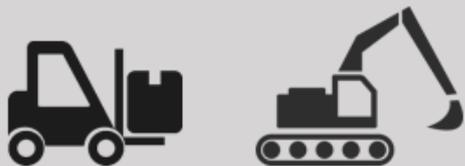
Le certificat délivré a une durée de validité de **5 ans**.

A l'issue de cette période, l'employeur est tenu d'assurer le maintien des connaissances par un recyclage. Pensez-y !



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.

Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55



# FORMATION COMPLÉMENTAIRE À L'UTILISATION DU CHARIOT AUTOMOTEUR



7 HEURES, SOIT 1 JOUR

## CACES® R489

Formation animée par un formateur expérimenté à la manipulation et la conduite des engins de manutention & levage

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Connaître les règles de sécurité liées à la spécificité de l'engin manipulé
- Être capable d'évaluer les risques liés à l'utilisation du chariot avec équipements spécifiques

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Opérateurs amenés à manipuler un chariot automoteur dans le cadre de leur fonction (préparateur de commandes, agent logistique, cariste, ...)

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation axée sur la pratique d'exercices de conduite d'un chariot autoporté

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers d'exercices pratiques de conduite d'un engin de levage
- Évaluation des acquis au travers d'un QCM

### MODALITÉS

- Formation dispensée sur une plateforme technique
- Plateforme équipée d'engins de manutention et de zones d'évolution permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### TARIFS

- Interentreprises : 175€ HT par personne, soit 210€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)



Plus d'informations sur notre [site internet](#)

## PROGRAMME

### RÉGLEMENTATION

- Spécificités liées à l'utilisation d'un équipement ou option spécifique : pinces, éperon, ...
- Règles générales de conduite
- Technologie des chariots
- Consignes d'utilisation

### RESPONSABILITÉS

- Notion de poste à risque

### MÉTHODE

- Circulation à vide/en charge sur différents sols
- Prise / dépose d'une charge
- Vérifications de prise de poste, opération de fin de poste
- Déplacement de charges en sécurité

### PLAQUE DE CHARGES

### MÉCANIQUE

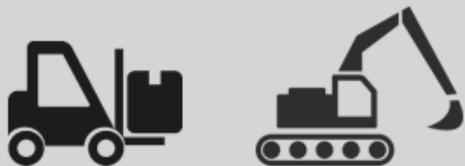
- Mise en place de l'équipement
- Vérification

### APPLICATION PRATIQUE

- Manœuvre
- Déplacement et utilisation du chariot spécifique
- Prise et fin de poste
- Manipulation des marchandises



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.  
Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55



# PERFECTIONNEMENT À LA CONDUITE EN SÉCURITÉ DE CHARIOT AUTOMOTEUR

## CACES® R489



14 HEURES, SOIT 2 JOURS

Formation animée par un formateur expérimenté à la manipulation et la conduite des engins de manutention & levage

### PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

### OBJECTIFS

- Se perfectionner à la manipulation des engins de levage

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Opérateurs amenés à manipuler un chariot automoteur dans le cadre de leur fonction (préparateur de commandes, agent logistique, cariste, ...)

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation axée sur la pratique d'exercices de conduite d'un chariot autoporté

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis au travers d'exercices pratiques de conduite d'un engin de levage
- Évaluation des acquis au travers d'un QCM

### MODALITÉS

- Formation dispensée sur une plateforme technique
- Plateforme équipée d'engins de manutention et de zones d'évolution permettant la mise en œuvre des exercices pratiques
- Votre convocation comportera un plan d'accès

### ACCESSIBILITÉ

- Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

*Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap*

### TARIFS

- Interentreprises : 350€ HT par personne, soit 420€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

### DÉLAIS D'ACCÈS

- 30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

## PROGRAMME

### SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ

- L'accident du travail, les responsabilités, prévention

### RÉGLEMENTATION ET TEXTES DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

- Identifier les rôles des différentes instances et organismes de prévention

### SÉCURITÉ

- Interpréter la signification des différents pictogrammes et panneaux de signalisation
- Identifier les principaux facteurs d'accident lors de l'utilisation d'un chariot automoteur
- Identifier les principaux risques rencontrés sur un trajet déterminé
- Interpréter les informations données par la lecture de la plaque de charge et en déduire les conditions de stabilité frontale du chariot
- Connaître les dispositifs de sécurité pour le conducteur et leur fonction
- Expliciter et justifier les interdictions relatives au transport et à l'élévation de personnes
- Connaître les règles de circulation et les règles de conduite à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise
- Identifier les différents paramètres et leur influence sur la distance de freinage du chariot

### APPLICATION PRATIQUE

- Prise et fin de poste
- Conduite
- Circulation
- Manœuvres



Plus d'informations sur notre [site internet](#)



Boostez l'impact de votre formation ! Personnalisez votre formation avec un module complémentaire.  
Nous consulter ☎ 02.38.49.30.55



## | NOUS CONTACTER

AFIN D'ANTICIPER, MERCI DE NOUS SIGNALER EN AMONT DE VOTRE FORMATION  
TOUS BESOINS D'ADAPTATION DE NOS MODALITÉS DE FORMATION EN LIEN AVEC  
LA NATURE DE VOS LOCAUX OU DES SITUATIONS DE HANDICAP SPÉCIFIQUES



**Justine VILLAIN-DONY** | Responsable de Centre  
[jvillaindony@cof-conseil.fr](mailto:jvillaindony@cof-conseil.fr) 📞 07.86.53.92.59



**Mathilde TAUVY** | Assistante Commerciale  
[contact@cof-conseil.fr](mailto:contact@cof-conseil.fr) 📞 02.38.49.30.55