

CATALOGUE DE FORMATIONS

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP, TRAVAILLEURS D'ESAT, SALARIÉS D'ENTREPRISES ADAPTÉES

Afiph Emploi Compétences est le centre de formation et d'accompagnement vers et dans l'emploi créé par l'AFIPH. Nous mettons en œuvre au quotidien des formations à destination des professionnels de l'accompagnement et du soin, des personnes en situation de handicap, des familles et proches aidants, des salariés d'entreprises.

Des dispositifs de coaching formatif et d'accompagnement vers et/ou dans l'emploi viennent compléter cette offre au service de l'inclusion par les compétences.

SOMMAIRE DES FORMATIONS

VIE PROFESSIONNELLE

- Je connais mes droits en mes obligations en ESAT P 5
- Je prends soin de ma présentation et de mon image au travail P 6
- Je comprends ma fiche de paie P 7
- J'apprends à connaître les bonnes attitudes et les bons comportements au travail en ESAT P 8
- J'adopte les règles et postures professionnelles pour travailler en milieu ordinaire P 9
- Je communique en milieu de travail P 10
- Je propose ma candidature vers l'extérieur P 11
- Je deviens tuteur en ESAT P 12
- Je prépare ma retraite : ESAT ou EA P 13

DEVELOPPEMENT DES SAVOIRS PROFESSIONNELS

- Je travaille en production P 14
- Je suis référent de production P 15
- Je prépare la mise en carton P 16
- J'apprends à préparer des palettes P 17
- J'apprends les techniques de nettoyage des locaux P 18
- J'apprends à reconnaître les plantes P 19
- J'apprends les techniques de base du travail en espaces verts P 20
- J'entretiens le matériel utilisé en espaces verts P 21
- J'apprends à conduire une tondeuse autoportée P 22
- Je respecte les règles RABC P 23
- Je respecte les règles d'hygiène (HACCP) P 24

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

- J'apprends les bons gestes et les bonnes postures au travail (nouveaux arrivants) P 25
- Je connais les risques au travail et je sais intervenir correctement P 26
- Je réactive mes connaissances sur les gestes et postures au travail P 27
- Je découvre les gestes de premier secours P 28
- J'apprends le geste qui sauve, la méthode Heimlich P 29
- Je sais me servir d'un extincteur P 30

- Je deviens sauveteur secouriste du travail (SST) P 31
- Je mets à jour mes connaissances de sauveteur secouriste du travail (MAC SST) P 32
- J'apprends à me déplacer seul et en sécurité P 33

VALORISATION, AUTODÉTERMINATION

- Je gère mon budget et mes dépenses P 34
- Je gère mes démarches administratives P 35
- Je vais voter P 36
- J'ouvre mon compte CPF et j'utilise France Connect P 37
- Je découvre mon rôle d' élu au conseil de la vie sociale (CVS) P 38
- Coaching formatif : accompagnement de l' élu au CVS P 39
- Je découvre mon rôle d' élu à l'instance mixte P 40
- Coaching formatif : accompagnement de l' élu à l'instance mixte P 41
- Je découvre mon rôle de délégué des travailleurs handicapés P 42

DÉVELOPPEMENT DES SAVOIRS

- J'apprends à mieux me servir de mon smartphone P 43
- Je gère mes démarches et achats en ligne P 44
- J'utilise les tablettes (écran tactile) P 45

Parcours découverte du numérique - Débutant :

- Compétence 1 : Savoir utiliser les outils numériques P 46
- Compétence 2 : Savoir naviguer sur internet P 47
- Compétence 3 : Savoir communiquer avec les outils numériques P 48
- Compétence 4 : Savoir utiliser les outils numériques en sécurité P 49

Parcours « le numérique au quotidien » - Intermédiaire :

- Compétence 1 : Optimiser son utilisation des outils numériques P 50
- Compétence 2 : Savoir trouver l'information sur internet P 51
- Compétence 3 : Savoir adopter une communication numérique efficace P 52
- Compétence 4 : Savoir utiliser les outils numériques en sécurité P 53

Parcours « premiers pas en bureautique » - débutant :

- Compétence 1 : Les logiciels de traitement de texte P 54
- Compétence 2 : Les tableurs P 55
- Compétence 3 : Les outils de présentation P 56

Parcours « bureautique en action » - intermédiaire :

- Compétence 1 : les fonctionnalités avancées du traitement de texte P 57
- Compétence 2 : savoir exploiter des tableurs P 58
- Compétence 3 : création de présentations interactives P 59

AUTONOMIE ET VIE SOCIALE

- Je découvre le plaisir d'apprendre avec la méthode dialogue - Niveau 1 P 60
- J'approfondis mes connaissances avec la méthode dialogue - Niveau 2 P 61
- Je découvre l'auto-détermination et je suis acteur de mes choix P 62
- Je développe la confiance et l'estime de moi-même P 63
- J'apprends à reconnaître mes émotions P 64
- J'apprends à gérer mon stress - Niveau 1 P 65
- Je sais calmer mon stress - Niveau 2 P 66
- J'apprends à communiquer P 67
- J'apprends la communication non verbale P 68
- Je fais attention à ma présentation P 69
- Je prends soin de mon hygiène P 70

NOS AUTRES PRESTATIONS

- Analyse de la pratique professionnelle
- Coaching - coaching formatif
- Bilan de compétences (hors AFIPH)

JE CONNAIS MES DROITS ET MES OBLIGATIONS EN ESAT



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à mieux comprendre mes droits et mes devoirs en ESAT.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Connaître mes droits et devoirs en ESAT : Je vais comprendre mes droits en tant que travailleur et citoyen en ESAT.
- Comprendre les règles de vie en ESAT : Je vais découvrir les règles de l'ESAT et comment elles s'appliquent à moi.
- Connaître le cadre légal : Je vais apprendre les lois qui me donnent des droits mais aussi des obligations.
- Identifier les droits et devoirs au quotidien : Je vais voir comment mes droits et devoirs se vivent au jour le jour.
- Ce que je vais découvrir :
 - Les droits et libertés de chaque personne : Je vais apprendre les 12 principes des droits fondamentaux.
 - Le rôle du CVS : Je vais comprendre à quoi sert le CVS (Conseil de la Vie Sociale) et comment je peux y participer.
 - Mon droit à participer à mon projet personnel et professionnel : Je vais voir comment je peux être impliqué dans mon projet.
- Ce que la formation va m'apporter :
 - Renforcer ma place en ESAT : Cette formation m'aidera à devenir un citoyen informé dans l'institution.
 - Appliquer mes droits et devoirs : Je vais voir comment vivre avec mes droits et mes devoirs en ESAT.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE PRENDS SOIN DE MA PRÉSENTATION ET DE MON IMAGE AU TRAVAIL



2.5 jours (15 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Avec cette formation, je vais comprendre l'importance de ma présentation personnelle au travail. Je vais apprendre à soigner mon image et à adopter les bons comportements professionnels. Cela m'aidera à mieux communiquer et à avoir plus de confiance en moi.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Évaluer l'estime de soi : comprendre comment l'image de moi-même influence mes relations avec les autres au travail.
- Améliorer ma présentation : apprendre à bien m'habiller et à soigner mon hygiène pour transmettre une bonne image de moi.
- Adapter mon comportement : savoir comment me comporter en fonction des situations et des personnes autour de moi.
- L'image professionnelle : comprendre les codes vestimentaires, les couleurs à choisir, et comment ma tenue peut influencer sur mes échanges au travail.
- Développer la confiance en soi : travailler sur l'estime de soi pour avoir plus de motivation et de succès.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 500 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE COMPRENDS MA FICHE DE PAIE



1/2 journée (3 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à lire et comprendre ma fiche de paie.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Identifier les informations de la fiche de paie : Je vais repérer ce qui compose ma fiche de paie et les ressources qui me permettent d'être rémunéré en ESAT.
- Comprendre le nouveau format : Je vais découvrir le nouveau format simplifié de la fiche de paie avec moins de lignes.
- Vérifier mes droits : Je vais voir que mes droits sont maintenus malgré le nouveau format.
- Ce que je vais découvrir :
 - Utiliser une fiche de paie : Je vais observer et comprendre ce qu'il y a dans une fiche de paie.
 - Je vais repérer les regroupements de lignes dans le nouveau format.
 - Déchiffrer les mots compliqués : Je vais discuter avec le formateur des mots que l'on retrouve souvent sur une fiche de paie.
 - Comprendre la rémunération en ESAT / EA: Je vais apprendre comment le salaire ESAT/ EA est payé et ce qu'est l'aide au poste.
- Ce que la formation va m'apporter :
 - Être plus autonome avec ma fiche de paie : Je vais mieux comprendre ce que je gagne et d'où viennent mes ressources.
 - Comprendre qui paie quoi : Je vais voir comment la rémunération est assurée en ESAT, entre mon salaire et l'aide au poste.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 100 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS À CONNAITRE LES BONNES ATTITUDES ET LES BONS COMPORTEMENTS AU TRAVAIL EN ESAT



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à construire mon projet professionnel et à bien vivre en collectivité.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Connaître les règles de vie en collectivité : je vais comprendre comment bien m'intégrer avec mes collègues.
- Observer les attitudes au travail : je vais apprendre à reconnaître les comportements avec mes collègues et les encadrants.
- Exprimer mon projet : je vais apprendre à parler de mon projet professionnel et à expliquer ce que je souhaite.
- Être acteur de mon projet : je vais voir comment devenir responsable de mes choix professionnels.
- Ce que je vais découvrir :
 - Le rôle de l'ESAT : je vais apprendre ce qu'est un ESAT, pourquoi il existe, et comment il fonctionne.
 - Mes droits et devoirs en ESAT : je vais connaître mes droits et ce que je dois respecter.
 - Les instances de l'ESAT : je vais découvrir les lieux où je peux faire entendre mon avis.
 - Mon projet professionnel : je vais comprendre que ce projet m'appartient, même s'il est construit avec mes encadrants.
 - Mon parcours professionnel : je vais voir comment mes droits à la formation et la reconnaissance de mes compétences peuvent m'aider.
- Ce que la formation va m'apporter :
 - Construire mon autonomie : je vais voir comment être plus autonome dans mes choix professionnels.
 - Développer mon pouvoir d'agir : je vais apprendre à mieux comprendre ce qui est bien pour moi et à choisir ce qui m'aide dans mon projet.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'ADOpte LES RÈGLES ET POSTURES PROFESSIONNELLES POUR TRAVAILLER EN MILIEU ORDINAIRE



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais me préparer à travailler en milieu ordinaire.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- M'adapter aux règles de vie en entreprise dans le milieu ordinaire.
- Repérer et comprendre les différentes attitudes à adopter envers mes collègues et les autres salariés.
- M'exprimer et argumenter dans des situations imprévues.
- Être acteur de mon travail et adopter une posture professionnelle
- **Ce que je vais découvrir :**
 - Comment bien me comporter face à un client, avec des exemples de communication verbale (parler) et non verbale (langage du corps).
 - Les bonnes pratiques d'hygiène corporelle, en lien avec les exigences de mon poste.
 - Comment parler à mon chef d'équipe en fonction des situations.
 - Des techniques pour gérer mon stress et mes émotions.
- **Ce que la formation va m'apporter :**
 - Mieux comprendre les attentes professionnelles dans une entreprise classique.
 - Acquérir des comportements adaptés à différents interlocuteurs : collègues, clients et responsables.
 - Apprendre à gérer mes émotions pour être plus serein dans mon travail.
 - Avoir les outils pour m'intégrer au mieux en milieu ordinaire et mieux gérer les situations du quotidien.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 600 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE COMMUNIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Avec cette formation, je vais comprendre comment échanger plus efficacement avec mes collègues, à adapter mon langage et mon attitude, et à gérer les situations difficiles. Je vais apprendre à éviter les malentendus et à renforcer la confiance dans mes échanges professionnels.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Comprendre comment fonctionne la communication pour échanger des informations clairement :

- Les bases de la communication, en découvrant comment les informations sont transmises d'une personne à l'autre.
- La compréhension des messages verbaux et non verbaux, ainsi que l'importance de la clarté et de la concision dans vos échanges.

Apprendre à mieux s'écouter et à comprendre les besoins des autres grâce à l'empathie :

- L'importance de l'écoute active, qui consiste à être pleinement attentif à ce que dit l'autre, sans le juger.
- Poser des questions ouvertes, reformuler pour vérifier la compréhension, détecter les besoins ou préoccupations non exprimés directement.
- L'empathie pour mieux comprendre les émotions et les attentes des autres, et de répondre de manière appropriée.

Adapter son comportement et son attitude selon les personnes et la situation :

- Ajuster la façon de communiquer en fonction de la personne avec qui je parle et de la situation.
- Identifier les situations qui demandent plus de diplomatie ou de fermeté, afin de m'adapter à chaque contexte de manière appropriée.

Gérer les imprévus et les moments difficiles pour rester calme et confiant :

- Rester calme et contrôlé face à des situations inattendues ou stressantes. techniques pour gérer le stress et rester objectif, même lorsqu'il y a des conflits ou des tensions.

Utiliser un langage simple et clair pour éviter les malentendus :

Savoir comment éviter les tensions et améliorer les relations de travail :

- Techniques pour maintenir une bonne ambiance et éviter les conflits. Vous reconnaître les signes de tension et à intervenir pour apaiser les situations avant qu'elles ne dégénèrent.
- L'importance de la reconnaissance et du respect mutuel pour établir des relations de travail solides et harmonieuses.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.

Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.

À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.

Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formatiocontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE PROPOSE MA CANDIDATURE VERS L'EXTERIEUR



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

L'enjeu de cette formation est de renforcer mes compétences et mon employabilité. Elle permet d'analyser et de valoriser mes compétences professionnelles et personnelles, de définir mon projet professionnel, pour m'aider à candidater vers l'extérieur.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Module 1 : Comment analyser les compétences que j'ai acquises dans mon parcours.

- Évaluer mes compétences professionnelles et personnelles.
- Analyser mes motivations et mes centres d'intérêt.
- Valoriser mes compétences
- Me positionner par rapport au référentiel du métier.

Module 2 : Comment adapter ma posture à l'environnement professionnel.

- Mieux comprendre mon environnement de travail.
- Identifier mes doutes et mes freins pour les surmonter.
- Déterminer mes besoins professionnels.
- Apprendre à valoriser mon parcours à l'oral

Module 3 : Comment créer des outils pour trouver un emploi.

- Rédiger mon CV ma lettre de motivation
- Définir et rechercher un profil de poste.
- Expliquer ma candidature

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- La formation dure **3 jours**.
- Chaque module m'aide à mieux comprendre mes compétences, définir mon projet professionnel, et me préparer à candidater vers l'extérieur.
- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles.
Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 600 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE DEVIENS TUTEUR EN ESAT



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à bien accueillir un nouveau collègue.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- **Accueillir un nouveau collègue** : Je vais comprendre comment bien accueillir quelqu'un qui arrive.
- **Expliquer mon travail** : Je vais apprendre à expliquer mon travail avec des mots simples.
- **Rendre service** : Je vais voir comment être disponible pour aider.
- **Premier contact** : Je vais comprendre pourquoi le premier contact est important.
- **Entraide** : Je vais découvrir comment aider mon nouveau collègue.
- **Donner des conseils et astuces** : Je vais apprendre à donner des conseils utiles.
- **Je vais aussi apprendre les missions d'un tuteur** :
 - **Présenter mon travail avec des mots simples** : Je vais apprendre à bien expliquer mon travail.
 - **Utiliser des images pour expliquer**

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE PRÉPARE MA RETRAITE : ESAT OU EA



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à imaginer ma vie après le travail.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Module 1 : L'argent à la retraite

- Je vais comprendre comment fonctionne l'argent à la retraite, comme le régime de base et les complémentaires.
- Je vais savoir quelles démarches faire et qui peut m'aider.
- Je vais apprendre à gérer mes dépenses et à épargner.
- Je vais trouver des solutions pour bien équilibrer mon budget.

Module 2 : La vie de tous les jours

- Je vais réfléchir à mes besoins en dehors du travail.
- Je vais choisir comment je veux organiser ma vie avec ma famille, mes amis et d'autres personnes.
- Je vais m'habituer à avoir plus de temps libre et à changer mon rythme de vie.
- Je vais apprendre comment l'âge peut affecter ma santé.

Module 3 : Les relations avec les autres

- Je vais réfléchir à ma place et à mon rôle dans la société.
- Je vais découvrir de nouveaux endroits et des moyens de rencontrer des gens.
- Je vais apprendre à éviter l'isolement et les situations qui me font du mal.

Module 4 : Construire mon projet pour l'avenir

- Je vais me concentrer sur ce que j'aime faire.
- Je vais prendre du temps pour moi.
- Je vais choisir mes activités : loisirs, bénévolat ou petits travaux.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 600 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE TRAVAILLE EN PRODUCTION



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à bien travailler en atelier de production.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Les règles de production
Les règles de l'atelier : Je vais comprendre pourquoi il est important de porter mes Équipements de Protection Individuelle (EPI), respecter les normes de sécurité et suivre les horaires.
- Comprendre mon rôle dans l'équipe
 - La qualité et la conformité : Je vais savoir ce qu'on attend de mon travail.
 - Collaborer avec mes collègues et l'encadrement : Je vais apprendre à bien travailler avec les autres.
- Adopter un savoir-être professionnel
 - Être présent et à l'heure : Je vais comprendre pourquoi la ponctualité et l'assiduité sont importantes.
 - Porter une tenue adaptée : Je vais savoir pourquoi bien m'habiller et respecter l'hygiène est essentiel.
 - Entretenir de bonnes relations : Je vais découvrir comment garder une bonne ambiance au travail.
- Rester motivé et impliqué
 - Demander de l'aide : Je vais apprendre à qui parler en cas de difficulté.
 - Échanger sur mes ressentis et projets : Je vais découvrir comment discuter de ce que je ressens ou de mon projet pour rester motivé.
 - Me sentir responsable : Je vais comprendre l'importance de mon rôle dans l'équipe.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Je vais participer à des activités pratiques et théoriques pour mieux comprendre mon rôle en atelier.
- Le formateur m'expliquera les règles à suivre et comment adopter un comportement professionnel.
- À la fin de la formation :
 - Je saurai comment bien travailler en équipe et respecter les règles de l'atelier.
 - Je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation.
 - Le formateur écrira ce que j'ai appris et ce que je sais faire.
 - Je pourrai donner mon avis sur la formation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 600 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE SUIS RÉFÉRENT DE PRODUCTION



3,5 jours (21 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à être un bon référent de production.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Les règles de production

- Les tâches à réaliser : Je vais comprendre ce que je dois faire.
- Les missions de chaque salarié : Je vais savoir qui fait quoi dans l'équipe.
- Les règles et processus de production : Je vais apprendre comment respecter les étapes du travail.
- Les outils : Je vais découvrir les outils à utiliser.
- Les interlocuteurs : Je vais comprendre à qui parler en cas de problème.
- L'importance de la qualité et des délais : Je vais apprendre pourquoi bien faire et vite faire est important.

Comprendre le rôle du référent

- Les missions du référent : Je vais savoir comment accueillir les autres, organiser le travail, transmettre les informations et aider l'équipe.
- La posture nécessaire : Je vais apprendre à écouter, être bienveillant et résoudre les tensions.
- Que faire en cas de problème : Je vais comprendre comment réagir en cas de souci technique ou humain.

Adopter la bonne attitude

- Répondre aux questions ou demander de l'aide : Je vais savoir comment répondre aux questions ou à qui les transmettre.
- Assister mes collègues : Je vais apprendre comment aider mes collègues dans leur travail.
- Alerter : Je vais savoir comment signaler un problème.
- Faire une restitution : Je vais apprendre à expliquer ce qui s'est passé à mes responsables.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Temps 1** : Je vais découvrir ce qu'est le rôle de référent et ses missions.
- Temps 2** : Je vais apprendre les attitudes et comportements pour bien remplir ce rôle.
- Temps 3** : Je vais faire un retour sur mon expérience après quelques mois en tant que référent.
- Je saurai mieux organiser le travail et aider mon équipe.
- Je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation.
- Le formateur écrira ce que j'ai appris et ce que je sais faire.
- Je pourrai donner mon avis sur la formation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques
La dernière 1/2 journée est réalisée quelques semaines après les 3 jours de formation.

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 600 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE PRÉPARE LA MISE EN CARTON



1 jour (6 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à emballer correctement dans des cartons.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Être
- Choisir le bon contenant pour chaque commande.
- Emballer les commandes efficacement pour gagner du temps.
- Travailler en autonomie en prenant des décisions sur les emballages selon les produits.
- Voici ce que je vais découvrir :
 - Comment manipuler des commandes et réaliser des emballages.
 - Les différents types de conditionnement et les choix de contenants.
 - Les étapes pour vérifier que chaque commande est conforme aux consignes.
- Ce que la formation va m'apporter :
 - Une meilleure compréhension des techniques d'emballage adaptées aux produits.
 - La capacité de suivre un plan de conditionnement de manière autonome.
 - La maîtrise des contrôles de qualité pour garantir une expédition sûre et conforme des produits.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 200 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS À PRÉPARER DES PALETTES



1 jour (6 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je apprendre à préparer des palettes de manière efficace.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Organiser une palettisation selon les consignes de la commande pour assurer la qualité de la livraison.
- Comprendre et appliquer le cahier des charges pour chaque étape de la palettisation.
- Respecter les consignes de sécurité individuelles et collectives.
- Voici ce que je vais découvrir :**
 - Comment interpréter le conditionnement requis pour la sécurité des produits.
 - Les étapes d'un plan de palettisation, de l'étiquetage au rangement.
 - Les techniques pour stabiliser les charges et organiser les étages sur une palette.
- Ce que la formation va m'apporter :**
 - Une meilleure pratique de palettisation en comprenant la logique des volumes et en utilisant les outils de comptage de l'atelier.
 - La maîtrise des techniques de filmage et de cerclage pour une expédition sécurisée.
 - Une attitude responsable en matière de sécurité, en appliquant les consignes individuelles et collectives.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 200 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS LES TECHNIQUES DE NETTOYAGE DES LOCAUX



3 Jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais suivre une formation sur le nettoyage des locaux. Cette formation va m'aider à comprendre les règles d'hygiène et à les appliquer. Je vais apprendre à organiser mon travail en fonction des attentes des clients et à connaître les bonnes pratiques en matière d'hygiène et de sécurité.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Aspects réglementaires :

Définition des règles d'hygiène : Je vais découvrir ce que sont les règles d'hygiène et pourquoi elles sont importantes.

Lavage des mains et tenue professionnelle : Je vais apprendre comment bien me laver les mains et quelle doit être ma tenue au travail.

Organisation de mon travail :

Analyse du lieu à nettoyer : Je vais apprendre à analyser l'endroit que je dois nettoyer et à planifier mon intervention.

Organiser mon intervention : Je vais savoir quel matériel utiliser et quelles consignes suivre.

Rendre compte et autocontrôle : Je vais comprendre comment faire un retour sur mon travail et identifier les dysfonctionnements.

Techniques d'entretien courantes :

Reconnaître les matériaux et revêtements : Je vais apprendre à identifier les différents matériaux et revêtements des surfaces.

Entretien des surfaces verticales : Je vais savoir comment nettoyer les vitres et les murs.

Entretien des mobiliers et équipements : Je vais apprendre à entretenir les radiateurs, rampes, barres et petits mobiliers.

Désinfection des points de contact : Je vais découvrir comment désinfecter les surfaces que l'on touche souvent.

Rangement et entretien de mon matériel :

Prendre soin de mon matériel : Je vais apprendre à ranger et à entretenir mon matériel de nettoyage.

Sécurité au travail :

Sécurité chimique : Je vais découvrir les pictogrammes de sécurité pour les produits chimiques.

Gestes et postures professionnelles : Je vais apprendre les bonnes postures et gestes à adopter pour travailler en sécurité.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.

À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.

Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT, salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 700 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formatiocontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS À RECONNAÎTRE LES PLANTES



4 jours (24 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Les différentes parties d'une plante :
Je vais découvrir les racines, la tige, les feuilles et les fleurs.
- Comment fonctionnent les plantes :
Je vais apprendre comment les plantes se nourrissent et grandissent grâce à la lumière.
- Les types de plantes :
Je vais voir les différentes catégories de plantes et d'arbres :
 - Annuelles : Elles vivent une seule année.
 - Bisannuelles : Elles vivent deux ans.
 - Vivaces : Elles vivent plusieurs années.
- Les soins à apporter aux plantes :
Je vais apprendre les différents types de sol, exposition et distance de plantation
Je vais connaître les époques de floraison et les périodes de taille
Je vais découvrir comment arroser, tailler et protéger les plantes.
- Les caractéristiques des plantes :
Je vais savoir reconnaître la forme, la couleur, le parfum et l'utilité de chaque plante.
- Les bases de la parasitologie :
Je vais apprendre les différents insectes, les nuisibles, les maladies
Je vais voir les premiers traitements à appliquer
Je vais apprendre ce qu'est le préventif et le curatif
- Utiliser des outils numériques :
Je vais apprendre à utiliser des applications sur mon téléphone pour m'aider à mémoriser les plantes.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 800 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formatiocontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS LES TECHNIQUES DE BASE DU TRAVAIL EN ESPACES VERTS



4 Jours (24 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais suivre une formation pour apprendre à travailler en espaces verts et tailler des végétaux. Cette formation va m'aider à connaître les équipements de protection individuelle (EPI) nécessaires, les différents types de taille haie, et à entretenir le matériel. Je vais aussi apprendre à organiser la taille pour atteindre mon objectif final, tout en respectant les règles de sécurité et en gardant la bonne posture. À la fin, je saurai comment préparer et remettre en état mon chantier après la taille.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

La préparation du chantier :

Sécuriser et protéger le chantier : Je vais apprendre à mettre en sécurité le chantier et à protéger les personnes et l'environnement.

Aménager l'espace de travail : Je vais savoir comment organiser mon espace de travail.

La prise en main du matériel :

Les différents outils de taille : Je vais découvrir les outils que je vais utiliser pour tailler.

Réagir face aux pannes courantes : Je vais apprendre comment réagir en cas de problème avec le matériel.

Les techniques d'utilisation de la machine : Je vais comprendre comment utiliser correctement les machines.

La connaissance de la machine :

Les outils de coupe et de fauchage : Je vais découvrir les outils nécessaires pour couper et faucher les végétaux.

La taille :

Hauteur et profondeur de la taille : Je vais apprendre comment tailler à la bonne hauteur et profondeur.

Prendre du recul en cours de travail : Je vais comprendre l'importance de faire des pauses pour évaluer mon travail.

Respecter le temps imparti : Je vais apprendre à gérer mon temps pour terminer le travail dans les délais.

L'élimination des végétaux :

Le nettoyage du chantier : Je vais savoir comment nettoyer mon espace de travail après la taille.

Les règles de tri des déchets : Je vais apprendre à trier les déchets pour respecter l'environnement.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles. Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.

À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.

Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT, Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Ateliers pratiques
Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 1000 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formatiocontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'ENTRETIENS LE MATÉRIEL UTILISÉ EN ESPACES VERTS



3 Jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais suivre une formation pour apprendre à entretenir le matériel utilisés en espaces verts. Cette formation va m'aider à acquérir les connaissances de base nécessaires pour l'entretien courant des machines dans l'atelier des espaces verts d'un ESAT.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

La motorisation :

Le fonctionnement d'un moteur : Je vais comprendre comment fonctionne un moteur 2 temps et 4 temps, ainsi que la constitution d'un moteur.

Le carburateur et ses éléments : Je vais découvrir le rôle du carburateur, ainsi que l'allumage et l'embrayage.

L'entretien du matériel :

Gestes à adopter pour un entretien courant : Je vais apprendre les gestes à faire pour entretenir le matériel, comme le graissage, la vidange et l'aiguillage.

Identifier les premiers signes de panne : Je vais savoir comment repérer les signes qui indiquent qu'une machine a besoin d'entretien.

Intervenir lors des réglages : Je vais apprendre à faire des réglages pour bien conserver le matériel.

Bloc moteur :

Alimentation et allumage : Je vais comprendre comment fonctionne l'alimentation et l'allumage d'un moteur.

Travailler en sécurité :

Connaître les équipements de sécurité : Je vais découvrir quels équipements de sécurité je dois utiliser.

Comprendre l'intérêt d'une bonne utilisation : Je vais apprendre pourquoi il est important d'utiliser les machines correctement.

Connaître les distances de sécurité et les risques : Je vais comprendre quelles distances de sécurité respecter et quels risques sont liés à l'utilisation du matériel.

Mise en situation :

Pratique : Je vais avoir des exercices pratiques pour appliquer ce que j'ai appris.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles. Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.

À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.

Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT, salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 720 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-compétences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS À CONDUIRE UNE TONDEUSE AUTOPORTÉE



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais acquérir les connaissances techniques nécessaires pour conduire et entretenir la tondeuse en toute sécurité.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- **Présentation du matériel :**
 - Je vais découvrir les différents types de tondeuses autoportées.
 - Je vais identifier les pièces de la tondeuse.
- **Choisir le bon matériel :**
 - Je vais savoir quel matériel utiliser selon le travail à faire.
- **Fonctionnement de la tondeuse :**
 - Je vais comprendre comment la tondeuse fonctionne.
- **Règles et législation :**
 - Je vais connaître les règles de sécurité à suivre.
 - Je vais comprendre la législation concernant l'utilisation de la tondeuse.
- **Balisage du chantier :**
 - Je vais apprendre à signaler les zones de travail pour assurer la sécurité.
- **Utilisation de la tondeuse autoportée :**
 - Je vais savoir comment charger et décharger la tondeuse.
 - Je vais apprendre à sangler les outils pour les transporter en toute sécurité.
- **Réglage du matériel :**
 - Je vais savoir comment ajuster la tondeuse pour un bon fonctionnement.
- **Entretien de la tondeuse :**
 - Je vais apprendre à entretenir la tondeuse pour qu'elle dure longtemps.
- **Points de vigilance :**
 - Je vais connaître les éléments à surveiller pour éviter les accidents.
- **Nettoyage en fin de chantier :**
 - Je vais savoir comment nettoyer la tondeuse après utilisation.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 750 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE RESPECTE LES RÈGLES RABC



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Avec cette formation, je vais comprendre et appliquer les règles RABC pour garantir la qualité du linge. Je vais apprendre à respecter les bonnes pratiques, à protéger des risques de contamination, et à suivre chaque étape du processus de traitement du linge.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Découvrir la méthode RABC et comment l'appliquer dans un atelier blanchisserie.
- Comprendre les 7 principes de la méthode RABC pour garantir la qualité du linge.
- Apprendre comment éviter la contamination du linge en respectant les bonnes pratiques.
- Savoir utiliser les équipements de protection (EPI) pour se protéger des contaminations.
- Connaître les dangers microbiologiques et comment les éviter.
- Apprendre la logique du circuit du linge et comment chaque phase de traitement doit être réalisée.
- Comprendre l'importance de l'hygiène des locaux et du matériel pour garantir une bonne qualité du linge.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 600 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE RESPECTE LES REGLES D'HYGIENE EN CUISINE (HACCP)



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je apprendre les règles d'hygiène qu'il faut respecter en cuisine.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Appliquer les règles essentielles d'hygiène en restauration collective.
- Comprendre les bases de la réglementation et son importance.
- Constituer une « boîte à outils » d'hygiène pour un usage concret sur mon lieu de travail.
- **Voici ce que je vais découvrir :**
 - Les bases de la vie microbienne et les différentes bactéries présentes en milieu alimentaire.
 - Les processus et modes de contamination en restauration.
 - Les principes de la chaîne du froid et les effets du couple temps-température sur la sécurité alimentaire.
- **Ce que la formation va m'apporter :**
 - Une méthodologie pratique pour l'application des bonnes pratiques d'hygiène en cuisine.
 - Des techniques de nettoyage adaptées aux besoins de mon poste de travail.
 - Des compétences pour favoriser une collaboration efficace au sein de l'équipe sur les questions d'hygiène.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 600 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES PROFESSIONNELLES - NOUVEAUX ARRIVANTS



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à faire les bons gestes et à avoir les bonnes postures pour me protéger au travail.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Les risques au travail : Je vais découvrir les dangers possibles dans mon lieu de travail.
- Les Équipements de Protection Individuelle (EPI) : Je vais comprendre à quoi servent les EPI et comment les utiliser correctement.
- Les bons gestes et postures : Je vais apprendre à bouger et à me positionner au travail pour éviter de me fatiguer ou de me faire mal.
- Le corps humain : Je vais découvrir comment mon corps fonctionne et ses limites.
- Problèmes articulaires et de dos : Je vais comprendre pourquoi certains gestes peuvent causer des douleurs au dos ou aux articulations.
- Observer mon poste de travail : Je vais apprendre à analyser mon espace de travail pour repérer les risques et proposer des solutions.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Je vais participer à des séances pratiques et théoriques.
- Je vais regarder des vidéos pour mieux comprendre les bons gestes à adopter.
- Je vais tester ce que j'apprends dans des situations réelles.
- On me donnera un livret de formation avec toutes les informations importantes.
- Je saurai comment mieux protéger mon corps au travail.
- Je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation.
- Le formateur écrira ce que j'ai appris et ce que je sais faire.
- Je pourrai donner mon avis sur la formation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE CONNAIS LES RISQUES AU TRAVAIL ET JE SAIS INTERVENIR CORRECTEMENT



1 jour (6 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Cette formation m'aide à comprendre les risques au travail et comment je peux les éviter pour être en sécurité dans mon environnement professionnel.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Comprendre les risques au travail :
Je vais apprendre ce que sont les risques professionnels et pourquoi il est important de les connaître.
- Identifier les risques autour de moi :
Je vais découvrir quels sont les dangers possibles sur mon lieu de travail (comme les machines, les produits dangereux, les chutes).
- Comment me protéger :
Je vais comprendre quelles sont les bonnes pratiques pour travailler en toute sécurité (comme porter les équipements de protection).
- Connaître les gestes à éviter :
Je vais apprendre quels gestes peuvent être dangereux et comment les éviter.
- Travailler en sécurité :
Je vais apprendre à adopter les bons réflexes pour protéger ma santé et celle des autres au travail.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 200 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE RÉACTIVE MES CONNAISSANCES SUR LES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL



1 jour (6 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais revoir mes connaissances me sentir en sécurité au travail en utilisant les bons gestes pour éviter les douleurs et les accidents.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Apprendre comment soulever et déplacer des objets sans se faire mal.
- Reconnaître les signes de fatigue dans le corps pour éviter les douleurs aux muscles et aux articulations.
- Savoir organiser mon espace de travail pour que ce soit plus facile et plus sûr.
- Connaître les bons gestes à adopter pour éviter les accidents.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Il y aura des vidéos pour comprendre les gestes à faire et ceux à éviter. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 200 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE DÉCOUVRE LES GESTES DE PREMIERS SECOURS



1/2 journée (3 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais suivre une formation sur les gestes de premiers secours. Cette formation va m'apprendre à réagir en cas d'urgence pour aider les personnes en danger.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Introduction aux premiers secours :
Qu'est-ce que les premiers secours ? Je vais comprendre l'importance d'agir rapidement en cas d'accident.
- Appeler les secours :
Comment appeler les secours ? Je vais apprendre à composer le numéro d'urgence et à donner les bonnes informations.
- Les gestes élémentaires en attendant les secours :
 - Réanimation cardio-pulmonaire (RCP) : Je vais découvrir les étapes pour pratiquer la RCP si une personne ne respire pas.
 - Position latérale de sécurité (PLS) : Je vais apprendre à placer une personne en sécurité si elle est inconsciente mais respire.
 - Arrêter les saignements : Je vais savoir comment appliquer une pression sur une blessure pour stopper le saignement.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 8 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 100 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formatiocontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS LE GESTE QUI SAUVE : LA MÉTHODE HEIMLICH



1/2 Journée (3 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais suivre une formation sur la méthode Heimlich. Cette formation m'apprendra à aider une personne qui s'étouffe en utilisant des gestes simples et efficaces.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Comprendre l'étouffement :
Qu'est-ce que l'étouffement ? Je vais découvrir ce qui se passe quand une personne ne peut plus respirer à cause d'un objet bloqué dans la gorge.
- Reconnaître les signes :
Comment savoir si quelqu'un s'étouffe ? Je vais apprendre à reconnaître les signes d'étouffement, comme la difficulté à parler ou à respirer.
- La méthode Heimlich :
Apprendre le geste qui sauve : Je vais découvrir comment effectuer la méthode Heimlich pour dégager les voies respiratoires de la personne.
Pratique des gestes : Je vais m'entraîner à faire ce geste sur un mannequin ou un partenaire.
- Que faire si la méthode Heimlich ne fonctionne pas :
Autres options : Je vais savoir quoi faire si la personne ne se sent pas mieux après la méthode Heimlich.
- Importance d'appeler les secours :
Quand appeler à l'aide ? Je vais comprendre l'importance d'appeler les secours si la situation ne s'améliore pas rapidement.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en Situation de handicap,
Travailleur d'ESAT, Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques
Groupe de 8 à 15 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 100 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-compétences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE SAIS ME SERVIR D'UN EXTINCTEUR



1/2 Journée (3 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à réagir en cas d'incendie.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Les règles de sécurité incendie

- Je vais comprendre ce que dit la loi sur la sécurité incendie.
- Je vais savoir pourquoi il est important de faire des exercices réguliers pour être prêt en cas de feu.

Les bons gestes en cas d'incendie

- Je vais apprendre à utiliser un extincteur correctement.
- Je vais découvrir comment réagir rapidement et en sécurité.

La réalité virtuelle pour s'entraîner

- Je vais participer à une simulation en réalité virtuelle pour m'entraîner sans danger.
- Je vais vivre une situation comme si elle était réelle, mais sans risque pour moi ou l'environnement.
- Je vais voir sur un grand écran les exercices des autres participants pour mieux comprendre.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- 1 heure de théorie : Je vais apprendre les bases pour réagir en cas d'incendie.
- 2 heures de pratique : Je vais m'entraîner en réalité virtuelle pendant environ 20 minutes.
- Je vais observer et apprendre des exercices faits par les autres participants.

À la fin de la formation :

- Je saurai utiliser un extincteur en cas d'incendie.
- Je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation.
- Le formateur écrira ce que j'ai appris et ce que je sais faire.
- Je pourrai donner mon avis sur la formation.



PUBLIC CIBLE

Personne en Situation de handicap,
Travailleur d'ESAT, Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des
professionnels de la formation et
de l'accompagnement
maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques
Groupe de 8 à 15 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 100 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



JE DEVIENS SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (SST)



2,5 jours (15 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Avec cette formation Sauveteur Secouriste du Travail (SST), je vais apprendre à secourir et protéger les personnes en cas d'accident. En 2 jours, je vais connaître les gestes qui sauvent, savoir qui prévenir et comment éviter les risques.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Comment intervenir lors d'un accident au travail.
- Ce que dit la loi sur mon intervention.
- Comment bien protéger le lieu de l'accident.
- Comment examiner une personne blessée.
- Comment prévenir les secours dans l'entreprise.
- Comment bien secourir une personne blessée.
- Comment utiliser mes compétences de secouriste pour prévenir des accidents dans l'ESAT.
- Mon rôle en tant que secouriste au travail.
- Comment aider à mettre en place des actions pour éviter les accidents.
- Qui informer si je vois des dangers.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, le formateur va vérifier si je sais réagir à une situation d'urgence et j'obtiendrai le certificat de sauveteur secouriste du travail.
- Je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 10 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 500 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE METS A JOUR MES CONNAISSANCES DE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (MAC SST)



1,5 jours (9 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

C'est une formation pour réviser et mettre à jour ce que j'ai appris lors de la formation SST initiale. C'est indispensable si mon certificat SST remonte à deux ans.

Je peux y participer si j'ai le certificat SST depuis moins de 2 ans.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Comment intervenir lors d'un accident au travail, en révisant mes compétences.
- Ce que dit la loi sur mon rôle de secouriste.
- Comment bien protéger le lieu de l'accident, en me basant sur mes acquis.
- Comment réexaminer une personne blessée, en suivant les dernières recommandations.
- Comment alerter ou prévenir les secours dans l'entreprise, en m'adaptant aux règles actuelles.
- Comment secourir efficacement une victime.
- Comment continuer à utiliser mes compétences pour éviter les accidents dans l'ESAT.
- Comment bien situer mon rôle de SST dans l'entreprise.
- Comment contribuer aux actions de prévention des risques.
- Comment informer les personnes concernées en cas de danger.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, le formateur va vérifier si je sais réagir à une situation d'urgence et j'obtiendrai le renouvellement de mon certificat de sauveteur secouriste du travail.
- Je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 10 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 300 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS À ME DÉPLACER SEUL ET EN SÉCURITÉ



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à me déplacer seul et en sécurité.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- **Utiliser les transports en commun** : Je vais découvrir comment prendre le bus, le train ou le tramway.
- **Lire un plan** : Je vais apprendre à lire un plan pour trouver mon chemin.
- **Me repérer en ville** : Je vais voir comment reconnaître les endroits importants pour ne pas me perdre.
- **Préparer un trajet** : Je vais comprendre comment organiser mes déplacements à l'avance.
- **Demander de l'aide** : Je vais apprendre à qui demander de l'aide en cas de besoin.
- **Sécurité** : Je vais découvrir les règles pour me déplacer en toute sécurité.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais participer à des activités pratiques, comme lire des plans ou simuler un trajet.
- Je vais aussi faire des sorties pour m'entraîner directement en ville.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.

À la fin de la formation :

- Je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation.
- Le formateur écrira ce que j'ai appris et ce que je sais faire.
- Je pourrai donner mon avis sur la formation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des
professionnels de la formation et
de l'accompagnement
maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 10 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formatiocontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE GÈRE MON BUDGET ET MES DÉPENSES



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais participer à une formation pour apprendre à gérer mon budget quotidien de manière amusante et conviviale. Cela va m'aider à prendre des décisions sur l'argent pour devenir autonome.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Module 1 – Connaître les règles de base :

- Comprendre ce qu'est un budget : Je vais découvrir ce que signifie avoir un budget.
- Connaître les charges fixes : Je vais apprendre à identifier mes charges fixes, comme le loyer et le téléphone.
- Identifier les dépenses courantes : Je vais savoir quelles sont mes dépenses régulières, comme la nourriture et les vêtements.
- Reconnaître les dépenses occasionnelles : Je vais apprendre à reconnaître les dépenses occasionnelles, comme les loisirs et les soins.

Module 2 – Adapter mon budget à mes choix de vie :

- Gérer mes priorités : Je vais savoir comment gérer mes priorités financières.
- Connaître mes besoins : Je vais apprendre à identifier mes besoins.
- Argumenter mes choix financiers : Je vais découvrir comment expliquer mes choix en matière d'argent.
- Maintenir l'équilibre de mon budget : Je vais apprendre à garder mon budget équilibré.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des
professionnels de la formation et
de l'accompagnement
maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE GÈRE MES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais participer à une formation pour apprendre à remplir et classer des documents administratifs. Je vais aussi apprendre à gérer mon budget pour mieux prévoir mes dépenses.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Gestion administrative

Module 1 : Les documents

Comprendre les documents importants : Je vais apprendre à connaître les documents essentiels comme la carte d'identité, les informations sur mon logement, ma protection sociale, ma fiche de paie, la sécurité sociale, la mutuelle, et les informations bancaires.

Module 2 : Les formulaires

Remplir des formulaires : Je vais apprendre à remplir des formulaires comme la feuille de soins ou la carte d'identité.

Reconnaître les parties des formulaires : Je vais découvrir comment identifier les différentes sections des formulaires.

Module 3 : Le classement

Classer et conserver mes documents : Je vais apprendre à bien classer et garder mes documents importants en sécurité.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 10 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE VAIS VOTER



1 jour (6 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à exercer mon droit de vote.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Comprendre mon droit de vote

- Je vais apprendre que toutes les personnes, y compris celles sous tutelle, ont le droit de voter.
- Je vais comprendre que personne, même en établissement, ne peut voter à ma place.

Les étapes pour voter

- M'inscrire sur les listes électorales.
- Recevoir et lire les professions de foi (les documents des candidats).
- Trouver mon bureau de vote.

Les différents types d'élections

- Les élections communales, présidentielles, européennes, référendums...
- Comprendre les élections en 1 tour et en 2 tours.

Le jour du vote

- Je vais découvrir comment voter dans un bureau de vote.
- Je vais apprendre à demander de l'aide pour comprendre les programmes des candidats ou pour voter par procuration.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Je vais discuter avec le formateur et les autres participants des élections et de leur fonctionnement.
- Exercice pratique : Je vais participer à une simulation d'élection avec un bureau de vote.
- Informations : Je vais découvrir les aides disponibles pour m'accompagner dans mes démarches et comprendre les programmes.

À la fin de la formation :

- Je saurai comment voter et exercer mon droit de citoyen.
- Je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation.
- Le formateur écrira ce que j'ai appris et ce que je sais faire.
- Je pourrai donner mon avis sur la formation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des
professionnels de la formation et
de l'accompagnement
maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 8 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 200 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formatiocontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'OUVRE MON COMPTE CPF ET J'UTILISE FRANCE CONNECT



1 jour (6 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Connaissances techniques :

Comprendre les règles du CPF : Je vais découvrir les règles concernant le CPF pour les travailleurs handicapés.

Ouvrir et consulter mon compte CPF : Je vais apprendre comment ouvrir mon compte CPF et comment le consulter.

Trouver des formations éligibles : Je vais apprendre à rechercher des formations qui correspondent à mon projet professionnel.

Connaître les ressources et aides disponibles : Je vais découvrir les ressources et aides qui peuvent m'accompagner dans mon projet.

Se faire aider par un Aidant Connect : Je vais apprendre comment un Aidant Connect peut m'aider dans mes démarches.

Mise en situation :

Ouvrir mon compte CPF : Je vais m'exercer à ouvrir mon compte CPF.

Construire mon parcours de formation : Je vais apprendre à construire mon parcours de formation en fonction de mes besoins.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.

Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.

À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.

Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 10 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 200 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE DÉCOUVRE MON RÔLE D'ÉLU AU CONSEIL DE LA VIE SOCIALE (CVS)



2.5 jours (15 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Cette formation est importante car des changements sont entrés en vigueur le 1er janvier 2023, suite au décret du 25 avril 2022.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Comprendre le fonctionnement du CVS :
 - Composition : Je vais connaître la composition du CVS et les différents collèges qui le composent.
 - Le rôle du président : Je vais apprendre quelles sont les responsabilités du président du CVS.
 - Réunions et documents : Je vais découvrir les réunions et les documents nécessaires au bon fonctionnement du CVS.
- Nouvelles missions des membres du CVS :
 - Recueil des attentes : Je vais apprendre à recueillir les attentes des membres.
 - Préparation de la réunion : Je vais découvrir comment préparer une réunion efficacement.
 - Compte-rendu de réunion : Je vais apprendre à faire le compte-rendu de la réunion, à l'oral et à l'écrit.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.
- Cette formation peut être mixte (élus familles ou salariés)



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de Handicap,
Travailleur d'ESAT, salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des
professionnels de la formation et
de l'accompagnement
maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 500 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

COACHING FORMATIF : ACCOMPAGNEMENT DE L'ÉLU AU CVS



2 séances de 3 heures / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Cette modalité de formation a pour objectif d'accompagner un ou plusieurs élus du CVS avant la réunion, pour en accompagner la préparation et après la réunion, pour faciliter le travail de restitution et de suivi. Elle vient compléter la formation « Je suis élu au CVS ».

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Consolider les compétences acquises lors de la formation initiale
- Renforcer l'efficacité et l'autonomie des élus dans leur rôle au CVS
- Développer des stratégies de communication et de résolution de problèmes

Contenu de la formation

- Analyse des demandes et questions récoltées
- Préparation personnalisée aux interventions
- Simulation de la réunion CVS
- Techniques de communication avancée
- Résolution de problèmes concrets
- Stratégies de transmission d'information

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Séance 1 : 3 heures avant la réunion du CVS
- Séance 2 : 3 heures après la réunion du CVS
- Évaluation continue par le formateur
- Auto-évaluation des participants
- Élaboration d'un plan d'action personnel



PUBLIC CIBLE

Travailleurs d'ESAT ou usagers élus au CVS ayant déjà suivi une formation initiale.
Avoir suivi une formation de base sur le rôle et les missions d'un élu au CVS.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Mises en situation et jeux de rôle
Travaux en groupes et individuels
Études de cas pratiques
Débriefings collectifs
Coaching personnalisé

6 à 8 participants maximum pour garantir un suivi personnalisé
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 300 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formatoncontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE DÉCOUVRE MON RÔLE D'ÉLU À L'INSTANCE MIXTE



2.5 jours (15 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à mieux comprendre et exercer mon rôle d'élu au sein de l'instance mixte.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Mieux comprendre l'Instance Mixte

- Je vais découvrir à quoi sert cette nouvelle instance.
- Je vais comprendre son rôle et son importance dans mon ESAT.
- Je vais apprendre ce que dit la loi (article R.344-7-1 du Code de l'Action Sociale et des Familles).

Comprendre mes missions en tant qu'élu

- Je vais découvrir ce que je dois faire comme élu.
- Je vais apprendre les sujets dont je dois m'occuper :
- Qualité de Vie au Travail (QVT)
- Hygiène et Sécurité
- Évaluation et Prévention des Risques Professionnels

Acquérir des compétences clés pour bien faire mon rôle

Je vais apprendre à :

- Participer aux réunions de l'Instance Mixte.
- Parler en public.
- Suivre les règles et le formalisme des réunions.

M'entraîner à mon rôle d'élu

- Je vais faire des exercices pratiques, comme :
- Simuler une réunion de l'Instance Mixte.
- M'entraîner à prendre la parole et à donner mon avis.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Explications** : Le formateur utilise des mots simples (FALC) pour m'aider à bien comprendre.
- Exercices pratiques** : Je vais m'exercer à parler en réunion et à travailler sur les sujets importants.
- Discussions** : Je vais échanger avec les autres participants et poser mes questions.
- À la fin de la formation** :
 - Je comprendrai mieux le rôle et les missions de l'Instance Mixte.
 - Je saurai comment bien participer en tant qu'élu.
 - Je recevrai une fiche synthèse en FALC avec les points importants de la formation.
 - Je pourrai donner mon avis sur la formation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de Handicap, Travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 500 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

COACHING FORMATIF : ACCOMPAGNEMENT DE L'ÉLU À L'INSTANCE MIXTE



2 séances de 3 heures (6 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Cette modalité de formation a pour objectif d'accompagner un ou plusieurs élus de l'instance Mixte avant la réunion, pour en accompagner la préparation et après la réunion, pour faciliter le travail de restitution et de suivi. Elle vient compléter la formation « Je suis élu de l'instance mixte ».

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Consolider les compétences acquises lors de la formation initiale
- Renforcer l'efficacité et l'autonomie des élus dans leur rôle au CVS
- Développer des stratégies de communication et de résolution de problèmes

Contenu de la formation

- Analyse des demandes et questions récoltées
- Préparation personnalisée aux interventions
- Simulation de la réunion instance mixte
- Techniques de communication avancée
- Résolution de problèmes concrets
- Stratégies de transmission d'information

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Séance 1 : 3 heures avant la réunion de l'instance mixte
- Séance 2 : 3 heures après la réunion de l'instance mixte
- Évaluation continue par le formateur
- Auto-évaluation des participants
- Élaboration d'un plan d'action personnel



PUBLIC CIBLE

Travailleurs d'ESAT ou usagers élus de l'instance mixte ayant déjà suivi une formation initiale. Avoir suivi une formation de base sur le rôle et les missions d'un élu à l'instance mixte.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Mises en situation et jeux de rôle
Travaux en groupes et individuels
Études de cas pratiques
Débriefings collectifs
Coaching personnalisé

6 à 8 participants maximum pour garantir un suivi personnalisé
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 300 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE DÉCOUVRE MON RÔLE DE DÉLÉGUÉ DES TRAVAILLEURS HANDICAPÉS



2.5 jours (15 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à mieux comprendre et exercer mon rôle de délégué.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Comprendre mon rôle de délégué

- Je vais apprendre ce qu'est un délégué et à quoi il sert.
- Je vais découvrir quelles sont mes missions et mes responsabilités.

Communiquer avec les travailleurs et les instances

- Je vais apprendre à écouter et transmettre les informations des travailleurs.
- Je vais comprendre ma place et mon rôle dans les réunions du CVS (Conseil de la Vie Sociale) et de l'Instance Mixte.

Utiliser des outils pour bien faire mon rôle

- Comment recueillir les besoins et les idées des autres travailleurs.
- Comment préparer et organiser une réunion.
- Comment écouter et parler pendant une réunion.
- Comment expliquer ce que j'ai appris ou entendu aux autres après une réunion.

Comprendre les droits et les devoirs d'un délégué

- Je vais apprendre ce que la loi dit sur le rôle d'un délégué.
- Je vais découvrir les limites et les règles à respecter dans mon rôle.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Exercices pratiques** : Je vais m'entraîner à recueillir des idées, à parler en réunion et à restituer les informations.
- Discussions** : Je vais échanger avec les autres participants et poser mes questions.
- À la fin de la formation** :
 - Je saurai ce qu'un délégué fait et comment bien faire mon rôle.
 - Je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation.
 - Le formateur écrira ce que j'ai appris et ce que je sais faire.
 - Je pourrai donner mon avis sur la formation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de Handicap, Travailleur d'ESAT, salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 500 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS A MIEUX ME SERVIR DE MON SMARTPHONE



1 jour (6 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais participer à une formation pour apprendre comment fonctionne mon smartphone, apprendre à le régler, à installer des applications et communiquer sur les réseaux sociaux et à rechercher des informations sur des sites officiels.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Choisir son smartphone
 - Comprendre les caractéristiques techniques.
 - Découvrir les systèmes iOS et Android.
- Les bases
 - Apprendre les gestes essentiels.
 - Configurer son smartphone et organiser l'écran.
 - Téléphoner et se protéger des appels frauduleux.
 - Envoyer des SMS/MMS.
 - Protéger son téléphone avec des mots de passe et un antivirus.
- Les applications
 - Installer et désinstaller une application.
 - Utiliser des applications : météo, GPS, actualités.
 - Gérer ses fichiers et numériser un document.
 - Communiquer avec Skype ou WhatsApp.
- Les réseaux sociaux et la messagerie
 - Apprendre à utiliser les réseaux sociaux et envoyer des messages.
- Le multimédia
 - Prendre des photos et écouter de la musique.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 10 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 200 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE GÈRE MES DÉMARCHES ET ACHATS EN LIGNE



5 jours (30 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais participer à une formation pour apprendre à utiliser l'ordinateur pour organiser mon bureau et mes démarches en ligne. Utiliser un modèle de lettre et l'enregistrer sur une clé USB. Utiliser internet et m'en protéger. Utiliser la messagerie en ligne.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Module 1 : Utiliser l'ordinateur pour organiser mon bureau

- Me repérer sur le bureau, organiser mes dossiers, mes fichiers
- Utiliser le traitement de texte
- Me connecter à Internet, faire des recherches, remplir un formulaire, une demande
- Apprendre à utiliser une messagerie
- Me protéger sur Internet
- Gérer mon espace personnel

Module 2 : Mettre en application : les sites et application utiles

- La CAF et l'application mobile
- Demande d'aide au logement
- Le RSA et la prime d'activité
- La sécurité sociale et le site Ameli
- Les impôts et le prélèvement à la source
- Contacteur une administration

Module 3 : Achats en ligne

- Introduction aux achats en ligne
- Préparer son achat en ligne
- Sécurité des achats en ligne
- Passer une commande en ligne
- Modes de paiement en ligne
- Droits des consommateurs en ligne
- Cas pratiques

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 1000 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'UTILISE DES TABLETTES (ÉCRAN TACTILE)



1 jour (6 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais participer à une formation pour apprendre comment fonctionnent les écrans tactiles, comment on interagit avec un appareil tactile et à utiliser une tablette.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Présentation des tablettes.
- Découvrir que les appareils tactiles sont faciles à utiliser.
- Regarder des images pour comprendre les différentes utilisations : pour jouer, apprendre, s'orienter ou acheter.
- Manipuler les appareils pour apprendre à m'en servir.
- Apprendre à commander un repas ou à réserver un billet de train.
- Comprendre comment utiliser la pression du doigt, les pictogrammes et le texte.
- Apprendre à me déplacer dans les menus.
- Trouver les points communs entre les appareils pour mieux comprendre comment ils fonctionnent.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 200 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

PARCOURS « DECOUVERTE DU NUMERIQUE » DEBUTANT - COMPETENCE 1 - SAVOIR UTILISER LES OUTILS NUMERIQUES



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Découverte du numérique » est composé de 4 compétences. Il est destiné à des utilisateurs débutants ayant peu ou pas de compétences numériques. L'organisation du parcours en 4 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Apporter les compétences clés permettant d'utiliser internet

PROGRAMME ?

- Découverte des différents supports numériques : ordinateurs, pc, tablettes, smartphones, clé USB...
- Manipulation du clavier et de la souris, manipulation du smartphone
- Découverte des interfaces de base : bureau, document, dossier, logiciel, applications,...
- Mise en route des terminaux et reconnaissance des problèmes simples : perte de connexion, vérification des branchements, savoir décrire un problème
- Découverte des bases du traitement de texte.



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 600 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS « DÉCOUVERTE DU NUMÉRIQUE » DÉBUTANT - COMPÉTENCE 2 - SAVOIR NAVIGUER SUR INTERNET



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Découverte du numérique » est composé de 4 compétences. Il est destiné à des utilisateurs débutants ayant peu ou pas de compétences numériques. L'organisation du parcours en 4 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Apporter les compétences clés permettant d'utiliser les outils numériques

PROGRAMME ?

- Se familiariser avec les interfaces : navigateur, moteur de recherche, site, onglet, fenêtre, applications
- Savoir effectuer une recherche simple : utilisation d'un moteur de recherche, mots clé, lecture et analyse des résultats



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 400 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS « DECOUVERTE DU NUMERIQUE » DEBUTANT - COMPETENCE 3 - SAVOIR COMMUNIQUER AVEC LES OUTILS NUMÉRIQUES



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Découverte du numérique » est composé de 4 compétences. Il est destiné à des utilisateurs débutants ayant peu ou pas de compétences numériques. L'organisation du parcours en 4 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Apporter les compétences clés permettant de communiquer avec les outils numériques.

PROGRAMME ?

- Découverte des différents modes de communication numérique : mail, sms /mms, chats, forums,...
- Présentation des réseaux sociaux
- Création d'une boîte de messagerie : connexion, paramétrage, envoi de messages simples et avec pièce jointe



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 600 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS « DECOUVERTE DU NUMERIQUE » DEBUTANT - COMPETENCE 4 - SAVOIR UTILISER LES OUTILS NUMÉRIQUES EN SÉCURITÉ



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Découverte du numérique » est composé de 4 compétences. Il est destiné à des utilisateurs débutants ayant peu ou pas de compétences numériques. L'organisation du parcours en 4 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Apporter les compétences clés permettant d'utiliser internet.

PROGRAMME ?

- Comprendre les risques liés au numérique : usurpation des données, de l'identité, atteinte à la vie privée, les virus, les mails frauduleux
- Comment et pourquoi créer un mot de passe efficace
- Comprendre la notion de connexion sécurisée : https, paiement en ligne, etc...



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 400 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS «LE NUMERIQUE AU QUOTIDIEN» INTERMEDIAIRE - COMPETENCE 1 - OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Le numérique au quotidien » est composé de 4 compétences. Il est destiné à des utilisateurs intermédiaires ayant quelques compétences numériques à renforcer ou ayant suivi le parcours « Découverte du numérique ». L'organisation du parcours en 4 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Gagner en autonomie dans l'utilisation du numérique.

PROGRAMME ?

- Personnaliser son outil numérique : raccourcis bureau, raccourcis clavier Création de dossier, archivage, classement de dossier
- Savoir configurer son écran de smartphone : icônes et écran
- Savoir gérer l'espace de stockage disponible sur les différents terminaux : pc, smartphone, clé USB, ...
- Savoir renommer un fichier, un dossier
- Connaissance des différents formats et noms de fichiers
- Savoir reconnaître la taille d'un fichier et le compresser si nécessaire
- Création et saisie de contenu sur les différents outils numériques (pc, tablettes, smartphone)
- Exportation de documents
- Intérêt et transformation des documents en format PDF.



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 600 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS «LE NUMERIQUE AU QUOTIDIEN» INTERMEDIAIRE - COMPETENCE 2 - SAVOIR TROUVER L'INFORMATION SUR INTERNET



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Le numérique au quotidien » est composé de 4 compétences. Il est destiné à des utilisateurs intermédiaires ayant quelques compétences numériques à renforcer ou ayant suivi le parcours « Découverte du numérique ». L'organisation du parcours en 4 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Gagner en autonomie dans l'utilisation d'internet.

PROGRAMME ?

- Compréhension d'un fonctionnement d'un site web : menu, arborescence, URL, rubriques FAQ, contacts...
- Création de favoris Repérages différentes catégories de sites web : sites institutionnels, presse, sites commerciaux, pages privées, blog...
- Repérage des informations fiables, se prémunir des informations frauduleuses
- Utilisation d'internet pour les démarches administratives : identification des sites utiles, remplissage d'un formulaire en ligne, envoi des pièces demandées



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 600 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS «LE NUMERIQUE AU QUOTIDIEN» INTERMEDIAIRE - COMPETENCE 3 - SAVOIR ADOPTER UNE COMMUNICATION NUMÉRIQUE EFFICACE



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Le numérique au quotidien » est composé de 4 compétences. Il est destiné à des utilisateurs intermédiaires ayant quelques compétences numériques à renforcer ou ayant suivi le parcours « Découverte du numérique ». L'organisation du parcours en 4 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Gagner en autonomie dans l'utilisation des outils numériques de communication.

PROGRAMME ?

- Connaissance des différents champs d'un message
- Transfert de message
- Archivage d'un message et récupération des pièces jointes Gestion des contacts
- Compréhension des enjeux de la communication : communication bienveillante, identité numérique, ciblage marketing « si c'est gratuit, c'est toi le produit »



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 600 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS «LE NUMERIQUE AU QUOTIDIEN» INTERMEDIAIRE - COMPETENCE 4 - SAVOIR UTILISER LES OUTILS NUMÉRIQUES EN SÉCURITÉ



3 jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Le numérique au quotidien » est composé de 4 compétences. Il est destiné à des utilisateurs intermédiaires ayant quelques compétences numériques à renforcer ou ayant suivi le parcours « Découverte du numérique ». L'organisation du parcours en 4 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Utiliser internet en sécurité.

PROGRAMME ?

- Gestion des Spams, savoir bannir les indésirables
- Sensibilisation aux traces numériques : géolocalisation des smartphones,
- Connaissance des droits d'utilisation, copyright, streaming, réutilisation de l'image
- Sensibilisation à l'impact carbone lié au numérique : impressions des messages, non extinction des appareils, stockage des messages



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 600 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formatoncontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS «PREMIERS PAS EN BUREAUTIQUE» DÉBUTANT - COMPETENCE 1 - LES LOGICIELS DE TRAITEMENT DE TEXTE



1.5 jour (9 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Premier pas en bureautique : formation débutant » est composé de 3 compétences. Il est destiné à des utilisateurs débutants ayant peu ou pas de compétences numériques. L'organisation en 3 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Être capable de créer, mettre en forme et enregistrer un document texte simple en utilisant les fonctions de base d'un logiciel de traitement de texte.

PROGRAMME ?

Découverte de l'interface :

- Familiarisation avec les icônes et les menus principaux
- Utilisation de la souris et du clavier

Saisie de texte :

- Écriture de phrases simples
- Utilisation des touches spéciales (majuscules, ponctuation)

Mise en forme basique :

- Changement de police et de taille de texte
- Utilisation du gras, italique et souligné

Enregistrement et ouverture de documents :

- Création d'un nouveau document
- Sauvegarde et réouverture d'un fichier



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 300 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS «PREMIERS PAS EN BUREAUTIQUE» DÉBUTANT - COMPÉTENCE 2 - LES TABLEURS



1.5 jour (9 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Premier pas en bureautique : formation débutant » est composé de 3 compétences. Il est destiné à des utilisateurs débutants ayant peu ou pas de compétences numériques. L'organisation en 3 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Être en mesure de concevoir un tableau simple, d'y saisir des données et d'effectuer des calculs élémentaires à l'aide d'un tableur.

PROGRAMME ?

Introduction à l'interface :

- Compréhension de la structure en cellules
- Navigation dans la feuille de calcul

Saisie de données :

- Remplissage de cellules avec du texte et des chiffres
- Utilisation de la poignée de recopie pour les séries simples

Calculs de base :

- Addition et soustraction simples
- Utilisation de la fonction SOMME

Mise en forme élémentaire :

- Changement de couleur des cellules
- Ajout de bordures simples



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 300 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS «PREMIERS PAS EN BUREAUTIQUE» DÉBUTANT - COMPÉTENCE 3 - LES OUTILS DE PRÉSENTATION



1.5 jour (9 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Premier pas en bureautique : formation débutant » est composé de 3 compétences. Il est destiné à des utilisateurs débutants ayant peu ou pas de compétences numériques. L'organisation en 3 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Savoir créer une présentation basique comprenant du texte et des images, et être capable de la présenter en mode diaporama.

PROGRAMME ?

Découverte de l'interface :

- Familiarisation avec les différentes vues (normal, trieuse de diapositives)
- Utilisation des modèles prédéfinis

Création de diapositives :

- Ajout de nouvelles diapositives
- Insertion de texte simple

Insertion d'éléments visuels :

- Ajout d'images simples
- Utilisation de formes basiques

Présentation :

- Lancement du diaporama
- Navigation entre les diapositives



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 300 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS «BUREAUTIQUE EN ACTION» INTERMÉDIAIRE - COMPETENCE 1 - LES FONCTIONS AVANCÉES DU TRAITEMENT DE TEXTE



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Bureautique en action : niveau intermédiaire » est composé de 3 compétences. Il est destiné à des utilisateurs intermédiaires ayant quelques compétences numériques à renforcer ou ayant suivi le parcours « Premiers pas en bureautique : parcours débutant ». L'organisation en 3 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Maîtriser les fonctionnalités avancées d'un logiciel de traitement de texte pour produire des documents structurés et professionnels.

PROGRAMME ?

Mise en page avancée :

- Utilisation des styles et des modèles
- Création de tables des matières automatiques

Travail collaboratif :

- Utilisation des commentaires
- Suivi des modifications

Insertion d'éléments complexes :

- Tableaux élaborés
- Images avec habillage de texte
- Liens hypertextes

Publipostage simple :

- Création d'une lettre type
- Fusion avec une liste de destinataires



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 400 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS «BUREAUTIQUE EN ACTION» INTERMÉDIAIRE - COMPETENCE 2 - SAVOIR EXPLOITER DES TABLEURS



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Bureautique en action : niveau intermédiaire » est composé de 3 compétences. Il est destiné à des utilisateurs intermédiaires ayant quelques compétences numériques à renforcer ou ayant suivi le parcours « Premiers pas en bureautique : parcours débutant ». L'organisation en 3 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Exploiter efficacement un tableur pour analyser des données et créer des rapports visuels pertinents.

PROGRAMME ?

Formules et fonctions avancées :

- Utilisation de fonctions conditionnelles (SI, ET, OU)
- Fonctions de recherche (RECHERCHEV)

Gestion des données :

- Tris multicritères
- Filtres élaborés

Création de graphiques avancés :

- Graphiques combinés
- Personnalisation des éléments graphiques

Tableaux croisés dynamiques simples :

- Création et manipulation de base



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 400 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



PARCOURS «BUREAUTIQUE EN ACTION» INTERMÉDIAIRE - COMPÉTENCE 3 - CRÉATION DE PRÉSENTATION INTERACTIVES



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Le parcours « Bureautique en action : niveau intermédiaire » est composé de 3 compétences. Il est destiné à des utilisateurs intermédiaires ayant quelques compétences numériques à renforcer ou ayant suivi le parcours « Premiers pas en bureautique : parcours débutant ». L'organisation en 3 compétences distinctes permet de mieux s'adapter aux besoins de la personne qui peut choisir de suivre l'intégralité du parcours ou seulement les compétences qui lui manquent.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance requise



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



OBJECTIFS

Concevoir et animer des présentations dynamiques et interactives pour captiver l'audience.

PROGRAMME ?

Design avancé :

- Personnalisation des thèmes et des masques
- Utilisation de SmartArt pour créer des schémas

Animation et transition :

- Ajout d'effets d'animation personnalisés
- Création de transitions entre diapositives

Multimédia :

- Intégration de vidéos et de sons
- Création de liens internes et externes

Présentation interactive :

- Utilisation de boutons d'action
- Création d'un menu de navigation simple



MODALITÉS

Apports théoriques et exercices applicatifs sur ordinateur et smartphone. Approche par pédagogie du projet et ludification des enseignements et de leur mise en pratique.

Groupe de 6 à 10 stagiaires / Attestation de formation / Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 400 € Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org - 04 58 55 21 70 - www.afiph-emploi-competences.org



JE DECOUVRE LE PLAISIR D'APPRENDRE AVEC LA METHODE DIALOGUE - NIVEAU 1



2.5 jours (15 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais redécouvrir le plaisir d'apprendre.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Découvrir une nouvelle méthode : je vais essayer une méthode qui aide à apprendre, appelée *Dialogue @*.
- Apprendre sans stress : je vais faire des exercices pour apprendre sans avoir peur de faire des erreurs.
- Avancer à mon rythme : je vais apprendre petit à petit, même si je fais des erreurs, c'est normal !
- Découvrir mes capacités : je vais comprendre mieux ce que je sais et ce que je peux faire.
- Accepter mes erreurs : je vais voir que les erreurs peuvent m'aider à progresser et ne sont pas des échecs.
- Améliorer mon esprit d'analyse : Je vais m'entraîner à réfléchir pour résoudre des problèmes.
- Travailler en équipe : je vais apprendre que travailler avec les autres rend plus fort.
- Ce que la formation va m'apporter :
 - Nouveaux exercices : je vais faire des exercices différents et amusants.
 - Progression sans jugement : je vais avancer sans qu'on me dise si c'est juste ou faux, mais en cherchant moi-même.
 - La formation me prépare à faire des activités intellectuelles plus longues si je le souhaite.
 - Comprendre le travail intellectuel collectif : je vais découvrir qu'on apprend aussi en travaillant ensemble.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Découverte de la méthode : ce module est une première étape pour essayer la méthode *Dialogue @*. Si cela me plaît, je pourrai continuer avec un module plus long.
- Travail en groupe : Je vais partager mes idées et écouter celles des autres
- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction qualité



TARIFS

INTER : 500 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPROFONDIS MES CONNAISSANCES AVEC LA MÉTHODE DIALOGUE—NIVEAU 2



3 cycles de 28 séances (108 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais renforcer mes capacités d'apprentissage. Un bilan initial va permettre de fixer des **objectifs personnalisés** (14 heures) et je vais bénéficier d'un **bilan final en collectif et en individuel** (10 heures).

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Renforcer mon envie d'apprendre : je vais redécouvrir le plaisir d'apprendre.
- Découvrir mes capacités : je vais mieux comprendre ce que je peux faire.
- Accepter mes erreurs : je vais voir que les erreurs m'aident à progresser.
- Améliorer mes compétences : je vais m'entraîner à résoudre des problèmes et à réfléchir.
- Travailler en groupe : je vais voir que travailler ensemble aide à avancer.

Cette formation va aussi m'aider à :

- Devenir acteur de mon apprentissage : je vais participer activement.
- M'exprimer et communiquer : je vais développer mon expression et ma communication.
- Apprendre les bases : si j'ai des difficultés à lire, écrire, ou compter, je vais recevoir de l'aide.
- Communiquer en milieu professionnel : je vais comprendre comment écouter et suivre des consignes.
- Éviter l'isolement : je vais apprendre à m'exprimer pour mieux échanger avec les autres.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- La formation va se dérouler sur 3 cycles :
 - Cycle 1 : Remobilisation cognitive et travail en groupe
Découverte de mes capacités et évaluations pour savoir où j'en suis.
 - Cycle 2 : Développer mes capacités intellectuelles
Renforcer ce que j'ai appris et faire le point sur mes progrès.
 - Cycle 3 : Approfondir et définir des objectifs futurs
Travailler sur mes objectifs et voir ce que je peux encore améliorer.
- Le fonctionnement de la formation :
 - En groupe homogène : les participants auront un handicap similaire.
 - Des exercices adaptés : les activités sont conçues pour tous.
 - Des objectifs personnalisés : nous définirons ensemble mes objectifs d'apprentissage.
 - Bilan et suivi : à la fin, je recevrai un bilan de mes progrès, avec des idées pour continuer à apprendre.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 3600 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE DÉCOUVRE L'AUTO-DÉTERMINATION ET JE SUIS ACTEUR DE MES CHOIX



3 séances de 3h* (9 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Cette formation va m'aider à comprendre ce qu'est l'auto-détermination et à faire mes propres choix.

Cette formation **est pour moi** si je suis un usager d'une structure ou un salarié d'un ESAT ou d'une EA (Entreprise Adaptée) et la dernière séance se déroulera avec **les professionnels encadrants** qui ont déjà appris ce qu'est l'auto-détermination.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Je comprends ce que cela veut dire de décider pour moi-même.

Je découvre pourquoi c'est important dans ma vie.

Je deviens acteur de mes choix :

Je parle de mes envies et de mes besoins.

J'apprends à dire ce que je veux et à exprimer mon avis.

Je m'entraîne à agir :

Je fais des exercices et je joue pour apprendre à décider.

Je repère les situations où je peux agir dans :

Mon travail

Ma vie personnelle

Mes loisirs

Je demande de l'aide si nécessaire :

Je sais quand et à qui demander de l'aide.

Je comprends que demander de l'aide m'aide à avancer.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

La formation se déroule en 3 étapes :

Je découvre l'auto-détermination et j'apprends à parler de mes envies.

Je m'entraîne à décider et je repère des situations où agir.

Avec les encadrants, je travaille en groupe sur des exercices pratiques.

Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, faire des exercices et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.

Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.

À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.

Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des
professionnels de la formation et
de l'accompagnement
maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
Qualité
*2 séances de 3 heures avec les
usagers – une dernière séance de
3 heures avec les usagers et leurs
encadrants.



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE DEVELOPPE LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE MOI-MÊME



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Cette formation va m'aider à :

- Me sentir en sécurité à l'intérieur de moi.
- Être plus sûr de moi avec les autres.
- Accepter mes différences.
- Être plus confiant au travail et dans ma vie personnelle.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Comprendre ce que sont l'estime de soi et la confiance en soi.
- Apprendre à mieux me connaître pour mieux m'accepter.
- M'exprimer pour progresser.
- Utiliser des outils pour améliorer l'estime de moi-même.
- Apprendre à me positionner avec les autres de manière plus sécurisante.
- Oser défendre mes idées.
- Reconnaître et gérer mes émotions.
- Avoir confiance en moi pour avancer.
- Reconnaître ma personnalité, mes particularités et mes valeurs.
- Travailler sur ma motivation et mon projet de vie.
- Agir en accord avec moi-même.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques et apprendre des choses nouvelles. Je vais alterner entre des moments d'explication et des exercices.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des
professionnels de la formation et
de l'accompagnement
maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS À RECONNAÎTRE MES ÉMOTIONS



2 Jours (12heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à mieux comprendre mes émotions.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

❶ Découvrir les émotions :

Je vais comprendre ce qu'est une émotion et comment elle se manifeste. Je vais voir comment mon corps et mes sentiments réagissent.

❷ D'où viennent les émotions ? :

Je vais apprendre à reconnaître mes émotions et à comprendre leurs origines.

❸ Comprendre les réactions face à une émotion :

Je vais identifier les signaux d'alerte qui montrent que je ressens une émotion.

❹ Vivre avec les émotions :

Je vais découvrir les différentes facettes de mes émotions et comment elles influencent ma vie.

❺ Observer et nommer les comportements dangereux :

Je vais apprendre à reconnaître les comportements qui peuvent être dangereux pour moi.

❻ Identifier les besoins face à une émotion :

Je vais comprendre ce dont j'ai besoin quand je ressens une émotion.

❼ Développer des stratégies personnelles :

Je vais créer des stratégies pour me sentir mieux, que ce soit au travail ou dans ma vie personnelle.

❽ Prendre soin de moi :

Je vais apprendre à comprendre le moment présent et mes réactions.

❾ Trouver des personnes qui peuvent aider :

Je vais découvrir comment trouver des personnes qui peuvent m'aider à exprimer mes émotions.

❿ Trouver mes propres solutions :

Je vais apprendre à trouver mes propres solutions pour gérer mes émotions.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

❶ Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, faire des exercices et apprendre des choses nouvelles. Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.

❷ À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.

❸ Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT, salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des
professionnels de la formation et
de l'accompagnement
maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS À GÉRER MON STRESS - NIVEAU 1



2 Jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Avec cette formation je vais apprendre à gérer mon stress

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- ❶ **Comprendre le stress** : Je vais découvrir ce qu'est le stress et pourquoi je me sens stressé.
- ❷ **Reconnaître les signes du stress** : Je vais apprendre à reconnaître les signes de stress sur mon corps, mes émotions et mon comportement.
- ❸ **Gérer les sources de stress** : Je vais savoir comment gérer les bonnes et les mauvaises sources de stress.
- ❹ **Réagir face au stress** : Je vais comprendre comment réagir face à une situation stressante.
- ❺ **Identifier mes sources de stress** : Je vais apprendre ce qui me stresse personnellement.
- ❻ **Techniques de gestion du stress** : Je vais connaître des techniques pour mieux gérer mon stress.
- ❼ **Les méthodes pour gérer le stress** :
 - Gérer mon comportement** : Je vais découvrir des techniques pour mieux gérer mon comportement.
 - Détendre mon corps** : Je vais apprendre des techniques pour détendre mon corps.
 - Comprendre mes émotions** : Je vais découvrir des techniques pour mieux comprendre mes émotions.
- ❽ **Changer pour mieux gérer mon stress** :
 - Trouver une méthode adaptée** : Je vais trouver une méthode qui me convient pour réduire mon stress.
 - Mieux me connaître** : Je vais apprendre à me connaître et à m'accepter.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- ❶ Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, faire des exercices et apprendre des choses nouvelles. Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- ❷ À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- ❸ Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT, salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des
professionnels de la formation et
de l'accompagnement
maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques
Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE SAIS CALMER MON STRESS - NIVEAU II



1 jour (6 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais participer à une formation qui est la suite de "J'apprends à gérer mon stress - niveau I". Cette formation va m'apprendre à calmer mon stress.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- ❶ Réagir face à une situation stressante : Je vais apprendre comment réagir quand je me trouve dans une situation qui me stresse.
- ❷ Essayer différentes techniques pour mieux gérer mon stress :
 - Comportement : Je vais apprendre à mieux organiser mes tâches pour ne pas être débordé.
 - Corps : Je vais découvrir des techniques de relaxation et de respiration pour apaiser mon corps.
 - Émotions : Je vais apprendre à gérer mes sentiments pour ne pas être submergé par le stress.
- ❸ Échanger sur des situations stressantes :
 - Qu'est-ce qu'il s'est passé ? : Je vais discuter de ce qui m'a stressé.
 - Comment ai-je réagi ? : Je vais réfléchir à ma réaction face au stress.
 - Reconnaître mes réussites : Je vais apprendre à reconnaître les progrès que j'ai faits pour mieux gérer mon stress.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- ❶ Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- ❷ Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- ❸ À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- ❹ Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Avoir participé à la formation
« j'apprends à gérer mon stress ».



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 200 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS À COMMUNIQUER



3 Jours (18 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais apprendre à mieux m'exprimer et à utiliser mon corps pour communiquer.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- ❶ **Qu'est-ce que communiquer ?** : Je vais comprendre ce que signifie communiquer.
- ❷ **Comment fonctionne la communication ?** : Je vais apprendre comment la communication se passe.
- ❸ **Pourquoi la communication est-elle difficile ?** : Je vais découvrir ce qui rend la communication compliquée.
- ❹ **Responsabilités de chacun** : Je vais connaître les responsabilités de chaque personne dans la communication.
- ❺ **Communication non verbale** : Je vais apprendre ce que c'est que la communication non verbale.
- ❻ **Écouter les autres** : Je vais découvrir comment écouter les autres correctement.
- ❼ **Attention à mon corps** : Je vais apprendre à faire attention à ce que je dis avec mon corps.
- ❽ **Utiliser des gestes et des signes** : Je vais découvrir comment utiliser des gestes et des signes pour communiquer.
- ❾ **Bonnes manières de communiquer** : Je vais apprendre les bonnes manières de communiquer.
- ❿ **Exprimer mes idées** : Je vais découvrir comment exprimer mes idées sans bloquer.
- ⓫ **Respect et gentillesse** : Je vais apprendre à être respectueux et gentil dans ma communication.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- ❶ Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, faire des exercices et apprendre des choses nouvelles. Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- ❷ À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- ❸ Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT, salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des
professionnels de la formation et
de l'accompagnement
maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 600 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formationcontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

J'APPRENDS LA COMMUNICATION NON VERBALE (LSF)



2 Jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Dans cette formation, je vais découvrir la langue des signes. Grâce à cette formation, je vais pouvoir échanger avec des personnes malentendantes.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- **L'approche LSF (Langue des Signes Française)** : Je vais comprendre comment cette langue fonctionne.
- **Bref historique** : Je vais apprendre l'histoire de la langue des signes.
- **Pictogrammes** : Je vais découvrir ce que sont les pictogrammes et comment les utiliser.
- **Apport théorique** : Je vais recevoir des informations sur la communication alternative.
- **Vocabulaire de base** :
 - **L'alphabet** : Je vais apprendre l'alphabet en langue des signes.
 - **Les jours de la semaine** : Je vais apprendre à signer les jours de la semaine.
 - **Les chiffres** : Je vais apprendre à signer les chiffres.
 - **Les couleurs** : Je vais apprendre à signer les couleurs.
- **Interactions** :
 - **Se présenter** : Je vais apprendre à me présenter en langue des signes.
 - **Poser une question** : Je vais apprendre à poser des questions à l'autre personne.
 - **Demander une information** : Je vais apprendre à demander des informations.
 - **Utiliser les verbes** : Je vais comprendre comment utiliser les verbes en langue des signes et leurs contraintes.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, faire des exercices et apprendre des choses nouvelles. Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap, Travailleur d'ESAT, salarié d'EA. Pas de connaissance préalable requise.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 10 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais d'hébergement, de repas et de déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formatiocontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE FAIS ATTENTION À MA PRÉSENTATION



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais participer à une formation pour apprendre les règles d'hygiène et à m'habiller en fonction de mon corps et des saisons. Cela va m'aider à me sentir mieux avec moi-même en soignant mon apparence.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- Adopter les bonnes pratiques d'hygiène :
 - Prendre soin de mon corps : Je vais apprendre à prendre soin de moi pour être en bonne santé.
 - Avoir une bonne hygiène : Je vais découvrir l'importance d'une bonne hygiène pour bien m'entendre avec les autres.
 - Laver mes vêtements : J'apprendrai à bien laver mes vêtements et à lire les étiquettes.
- Choisir une tenue vestimentaire adaptée :
 - S'habiller selon la saison et l'activité : Je vais apprendre à m'habiller en fonction de ce que je fais et de la saison.
 - Conseils vestimentaires : Je vais recevoir des conseils pour choisir mes vêtements selon ma taille, mon âge et mes goûts.
 - Associer les couleurs et les styles : J'apprendrai à harmoniser les couleurs et les styles de mes vêtements.
- Valoriser mon image :
 - Mettre en avant mes points forts : Je vais découvrir comment mettre en valeur mes atouts pour être à l'aise avec les autres.
 - Apprendre à me maquiller et me coiffer : J'apprendrai à me maquiller, me coiffer et à choisir un parfum adapté pour le travail.
- Ce que mon apparence dit de moi :
 - Comprendre mon image : Je vais comprendre comment ma façon de m'habiller et de me tenir peut donner une impression aux autres.
 - Adapter mes gestes et ma posture : J'apprendrai à ajuster mes gestes et ma posture selon les situations.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des professionnels de la formation et de l'accompagnement maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formatiocontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-compétences.org



1097 Stagiaires formés en 2023

JE PRENDS SOIN DE MON HYGIÈNE



2 jours (12 heures) / Présentiel / Grenoble ou autre lieu à définir

Je vais participer à une formation pour apprendre à mieux prendre soin de mon hygiène. Cette formation va m'aider à me sentir bien dans ma peau et à être en bonne santé.

CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

Partie théorique :

- Bien nettoyer mon visage : Je vais apprendre comment bien nettoyer ma peau. Différents types de peau : Je vais découvrir les différents types de peau et comment les reconnaître.
- Choix des produits : Je vais savoir quels produits utiliser, à quelle fréquence, et comment les conserver.
- Produits de beauté et allergies : Je vais apprendre à connaître les produits de beauté et les risques d'allergies.
- Bien choisir mes produits : Je vais savoir quoi acheter et comment bien choisir mes produits de soin.
- Bases de maquillage : Je vais apprendre quelques techniques de maquillage, comme choisir les bonnes couleurs et comment appliquer le maquillage.
- Se raser pour les hommes : Je vais apprendre à me raser correctement si je suis un homme.

Partie pratique :

- S'occuper de l'hygiène du visage et des mains : Je vais m'exercer à prendre soin de mon visage et de mes mains.
- Exercices pratiques :
 - Soins du visage : Je vais pratiquer les soins du visage.
 - Apprendre à se maquiller : Je vais avoir des exercices pour apprendre à me maquiller.

COMMENT SE PASSE LA FORMATION ?

- Dans la formation, je vais parler avec les autres participants, je vais faire des exercices pratiques à l'extérieur et apprendre des choses nouvelles.
- Je n'ai pas besoin de connaître des choses avant de venir.
- À la fin de la formation, je recevrai une attestation pour dire que j'ai suivi cette formation et le formateur remplira une fiche pour dire ce que je sais et ce que j'ai compris.
- Je donnerai mon avis sur la formation et sur son organisation.



PUBLIC CIBLE

Personne en situation de handicap,
Travailleur d'ESAT Salarié d'EA.
Pas de connaissance préalable
requis.



INTERVENANT

Nos intervenants sont des
professionnels de la formation et
de l'accompagnement
maîtrisant la thématique.



MODALITÉS

Apports théoriques
Exercices pratiques

Groupe de 6 à 12 stagiaires
Attestation de formation
Questionnaire satisfaction
qualité



TARIFS

INTER : 400 €

Net par participant hors frais
d'hébergement, de repas et de
déplacement.

INTRA : NOUS CONSULTER



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

aec.formatiocontinue@afiph.org

04 58 55 21 70

www.afiph-emploi-competences.org



1097 Stagiaires formés en 2023