



**CATALOGUE DES  
FORMATIONS**

**DEFiS**  
**Formation**

# SOMMAIRE

- Sauveteur Secouriste du Travail (SST) p.2
- Action de préparation au code de la route p.3
- Action de préparation aux CACES R489 P.4
- Action de préparation aux CACES R482 p.5
- Mieux communiquer par le théâtre (gestion des conflits et des émotions) p.7
- Montage/Démontage d'échafaudage fixe et roulant p.8
- Réception d'échafaudage fixe et roulant p.9
- Améliorer l'employabilité par le développement des compétences psychosociales p.10
- Être administrateur sur Office 365 Niveau débutant p.11
- Management et à la communication interne du déploiement interne d'Office 365 p.12

### FORMATEURS HABILITÉS

Frédéric GUILLAUME  
Yoann BOCKENHEUER  
Johan PAQUELIER  
Valentin MULARD

### PUBLICS

Tous publics

### PRÉREQUIS

Aucun

### DURÉE

2 journées de 7h  
(total 14h)  
ou 3 journées de 6h  
(total 18h)  
MAC : 1 journée de 6h

### DELAI

Contact dans les 7 jours

### GROUPES

8 à 12 personnes

### TARIF

Coût horaire/stagiaire :  
Contactez DEFIS FORMATION

### DATES & LIEUX

Contactez DEFIS FORMATION  
06.74.84.66.43  
Sur tout le territoire  
national

### CONTACT HANDICAP

DEFIS FORMATION  
Marwan AL SHIBEL  
06.71.14.29.42  
marwan.alshibel@defis521.fr

Actualisation le 30/06/2023

### OBJECTIFS

- Dispenser les premiers secours en cas d'accident du travail et participer activement à la prévention en entreprise.
- Être en capacité d'organiser les moyens de secours dans la structure (art. R4224-16) .
- Identifier, analyser et rendre compte des risques
- Adhérer aux règles de Sécurité.

### CONTENUS

*Conforme au programme national défini par la CNAMTS avec l'INRS (Circulaire CIR-53/2007)*

Identification des dangers persistants pour protéger et prévenir.

Formation générale à la prévention, protection après un accident.

Examiner la victime, alerter.

Informar la hiérarchie des dangers repérés et des actions mises en œuvre.

Secourir (saignement abondant, étouffement, malaises, brûlures, traumatismes ou fractures supposées, plaie ne saignant pas abondamment, inconscience, arrêt cardio-respiratoire).

Situations inhérentes aux risques spécifiques sur avis du **médecin du travail**.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthodes d'animation basées sur une participation active.
- Formation pratique et mises en situation d'accidents simulés tirées de l'activité professionnelle.
- Supports pédagogiques audiovisuels conçus pour un public peu ou pas lecteur.
- Aide mémoire INRS des conduites à tenir rappelant les gestes de secours remis aux stagiaires.

### ÉVALUATIONS / VALIDATIONS

- Evaluation continue lors des séquences d'apprentissage des gestes de secours et des mises en situations d'accidents simulés.
- Certificat SST (SSTC).
- Attestation de compétences.
- Maintien et Actualisation des Compétences (MAC) nécessaire tous les 2 ans pour conserver le SST.

DEFIS FORMATION

04, Rue de l'Ormeau - 52360 LECEY

N° déclaration d'activité : 21 52 00350 52

**OBJECTIFS**

- Faciliter l'apprentissage du Code de la route
- Accéder plus facilement à une auto-école pour passer le code de la route.
- Mettre en lien cet apprentissage du code de la route et le projet professionnel compte tenu de la problématique du territoire.

VECTEUR  
D'APPRENTISSAGE

**FORMATEUR**

Marwan AL SHIBEL

**PUBLICS**

Salariés de SIAE

**PRÉREQUIS**

La volonté de passer  
le permis de conduire

**DURÉE**

22 ½ journées de 3h  
(total 66h)

**DELAI**

Contact dans les 7 jours

**GROUPES**

8 à 12 personnes

**TARIF**

Coût horaire/stagiaire :  
Contactez DEFIS FORMATION

**DATES & LIEUX**

Contactez DEFIS FORMATION  
06.74.84.66.43  
Sur tout le territoire  
national

**CONTACT HANDICAP**

DEFIS FORMATION  
Marwan AL SHIBEL  
06.71.14.29.42  
marwan.alshibel@defis521.fr

**CONTENUS**

- Comprendre les diapositives.  
Expliquer des mots et des phrases en contexte (celui du Code de la route).
- Calculer : des distances de sécurité, des distances parcourues en fonction de la vitesse, un taux d'alcoolémie...
- Commenter les diapositives et leurs réponses.
- Avoir confiance en soi pour engager l'apprentissage du code en auto-école (classique ou sociale).
- Construire des outils mémo-techniques.
- S'exprimer en groupe.
- Double apprentissage du code de la route et des savoir de base.
- Prévention et sécurité en lien avec un intervenant spécialisé.

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Tour de table de positionnement préalable afin de permettre au formateur de vérifier l'adéquation du parcours de chaque stagiaire et d'adapter son déroulé pédagogique.
- Alternance d'apport théorique et d'exercices en groupe (étude de cas vidéo, schémas, etc.).
- Echanges d'expériences et démonstration via des réalisations de prototype.
- Mise en situation pratique et analyse des choix du stagiaire.
- Un bilan est effectué en fin de journée pour suivre la progression.

**ÉVALUATIONS / VALIDATIONS**

Appréciation de l'acquisition des compétences et de l'atteinte des objectifs par l'organisme de formation : évaluation en continue.

Poursuite sur le passage du Code de la Route en auto-école.

**OBJECTIFS**

- Adopter une méthodologie de recherche pour préparer l'entrée en formation CACES R489.
- Acquérir le vocabulaire technique mobilisé lors de la formation CACES R489.
- Acquérir des connaissances préalables relatives à la sécurité d'une conduite de chariots de manutention automoteurs à conducteur porté.
- Lire un tableau de charge.
- Identifier et verbaliser les éléments qui faciliteront les apprentissages lors de la formation CACES R489.

**VECTEUR**  
D'APPRENTISSAGE

**FORMATEUR**  
Marwan AL SHIBEL

**PUBLICS**  
Salariés de SIAE

**PRÉREQUIS**

Français lu, écrit, parlé.  
Être Inscrit sur une  
session de CACES R489.

**DURÉE**

2 journée de 7h  
(total 14h)

**DELAI**

Contact dans les 7 jours

**GROUPES**

9 personnes

**TARIF**

Coût horaire/stagiaire :  
Contactez DEFIS FORMATION

**DATES & LIEUX**

Contactez DEFIS FORMATION  
06.74.84.66.43  
Sur tout le territoire  
national

**CONTACT HANDICAP**

DEFIS FORMATION  
Marwan AL SHIBEL  
06.71.14.29.42  
marwan.alshibel@defis521.fr

Actualisation le 30/06/2023

**CONTENUS**

- Méthodologie pour préparer la formation CACES R489.
- Posture d'apprenant.
- Enjeux et buts du CACES R489.
- Les différents chariots de manutention automoteurs à conducteur porté.
- Prévention et conduite à tenir lors des problèmes de sécurité.
- Acteurs de prévention.
- Pictogramme de sécurité.
- Composition et éléments d'un chariot de manutention automoteurs à conducteur porté.
- Prise de poste.
- Règles de conduite.
- Préparation au test théorique.

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Alternance entre méthode inductive et déductive.

**ÉVALUATIONS / VALIDATIONS**

Quiz et questions ouvertes.

**OBJECTIFS**

- Adopter une méthodologie de recherche pour préparer l'entrée en formation CACES R482.
- Acquérir le vocabulaire technique mobilisé lors de la formation CACES R482.
- Acquérir des connaissances préalables relatives à la sécurité d'une conduite des engins de chantier.
- Identifier et verbaliser les éléments qui faciliteront les apprentissages lors de la formation CACES R489.

VECTEUR

D'APPRENTISSAGE

**FORMATEUR**

Marwan AL SHIBEL

**PUBLICS**

Salariés de SIAE

**PRÉREQUIS**

Français lu, écrit, parlé.

Être Inscrit sur une session de CACES R482.

**DURÉE**2 journées de 7h  
(total 14h)**DELAI**

Contact dans les 7 jours

**GROUPES**

9 personnes

**TARIF**Coût horaire/stagiaire :  
Contactez DEFIS FORMATION**DATES & LIEUX**Contactez DEFIS FORMATION  
06.74.84.66.43  
Sur tout le territoire national**CONTACT HANDICAP**DEFIS FORMATION  
Marwan AL SHIBEL  
06.71.14.29.42  
marwan.alshibel@defis521.fr**CONTENUS**

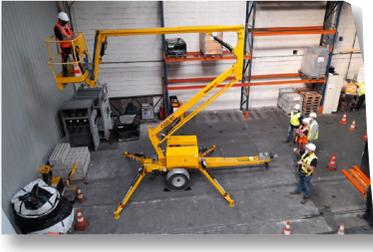
- Méthodologie pour préparer la formation CACES R489.
- Posture d'apprenant.
- Enjeux et buts du CACES R482.
- Les différents engins de chantier.
- Prévention et conduite à tenir lors des problèmes de sécurité.
- Acteurs de prévention.
- Pictogramme de sécurité.
- Composition et éléments d'un chariot de manutention automoteurs à conducteur porté.
- Lecture d'abaque.
- Connaissance des masses volumiques.
- Réseaux enterrés.
- Prise de poste.
- Règles de conduite.
- Préparation au test théorique.

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Alternance entre méthode inductive et déductive.

**ÉVALUATIONS / VALIDATIONS**

Quiz et questions ouvertes.



APPRENDRE



**OBJECTIFS**

VECTEUR  
D'APPRENTISSAGE

**INTERVENANT**

Sylvain CHIARELLI

**PUBLICS**

Salariés de SIAE

**PRÉREQUIS**

aucun

**DURÉE**

4 journées de 7h  
(total 28h)

**DELAI**

Contact dans les 7 jours

**GROUPES**

8 à 12 personnes

**TARIF**

Coût horaire/stagiaire :  
Contactez DEFIS FORMATION

**DATES & LIEUX**

Contactez DEFIS FORMATION  
06.74.84.66.43  
Sur tout le territoire  
national

**CONTACT HANDICAP**

DEFIS FORMATION  
Marwan AL SHIBEL  
06.71.14.29.42  
marwan.alshibel@defis521.fr

Actualisation le 30/06/2023

- Développer les capacités d'expression personnelle et la communication interpersonnelle pour une meilleure gestion des émotions, des conflits et un bon travail en équipe.
- Améliorer les conditions de travail de chacun et les vécus relationnels au sein de l'entreprise.
- Améliorer le bien-être au travail et la prévention des risques psycho-sociaux.
- Mieux s'exprimer pour mieux se faire comprendre - vers une bonne communication interpersonnelle" : Maîtriser les prises de parole en tenant compte du langage verbal et non verbal. Savoir structurer un discours et s'exprimer clairement.
- "Gérer ses émotions pour une meilleure collaboration" : savoir gérer ses émotions en maîtrisant mieux sa respiration. Accueillir efficacement la parole (mieux écouter pour mieux répondre). S'affirmer dans le respect de soi et de l'autre.
- "Gérer le conflit" : Appliquer les techniques de communication assertive pour gérer les conflits et affirmer une autorité sans autoritarisme.

**CONTENUS**

Des apports théoriques viendront appuyer les sujets et problématiques soulevés :

**LE NON VERBAL :**

- Le schéma de la communication
- Les composantes de l'expression orale
- Les fonctions de la communication.

**LE VERBAL : LES OUTILS DE STRUCTURATION DE LA PENSÉE ET DU DISCOURS :**

- Utilisation du « brainstorming »
- Elaboration d'un cœur de message
- Modèle théorique : L.A.S.W.E.L.
- Techniques de l'entretien :
- Structurations et types d'entretiens
- Les attitudes de l'écoute active.
- L'entretien : attitudes, questions et reformulations.
- Travailler en équipe et conduire une réunion.
- La méthode analytique S.P.A.S.A
- Prévenir et gérer des conflits : Modèle théorique :S.P.A.S.A.

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Jeux de rôles, mises en situation, improvisations, exercices de training de l'acteur, média training, photo langage, brainstorming, turbo théâtre.

**ÉVALUATIONS / VALIDATIONS**

Echange avec le groupe en fin d'atelier : bilan collectif.

DEFIS FORMATION  
04, Rue de l'Ormeau - 52360 LECEY  
N° déclaration d'activité : 21 52 00350 52

### OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances et les savoir-faire afin de monter/démonter ou utiliser en toute sécurité un échafaudage.
- Connaître les règles de prévention nécessaires au montage et à l'utilisation d'échafaudages conformément au décret 2004-924 du code de travail et aux recommandations R408 et R457 de la CNAMTS.
- Avoir conscience des risques spécifiques du travail en hauteur et adhérer aux règles de Sécurité.

*Conforme au programme national défini par la CNAMTS avec l'INRS (circulaire CIR-53/2007)*

VECTEUR

D'APPRENTISSAGE

### FORMATEUR

Frederick GUILLAUME

### PUBLICS

Salariés de SIAE

### PRÉREQUIS

aucun

### DURÉE

2 journées de 7h  
(total des 2 modules 21h)

### DELAI

Contact dans les 7 jours

### GROUPES

8 à 10 personnes

### TARIF

Coût horaire/stagiaire :  
Contactez DEFIS FORMATION

### DATES & LIEUX

Contactez DEFIS FORMATION  
06.74.84.66.43

Sur tout le territoire  
national

### CONTACT HANDICAP

DEFIS FORMATION  
Marwan AL SHIBEL  
06.71.14.29.42  
marwan.alshibel@defis521.fr

### CONTENUS

#### L'analyse des risques

Statistiques d'accidents  
Principaux risques d'accidents

#### La réglementation

Recommandation R.408 de la  
CNAMTS/Décret 01/09/04/  
arrêté de 21/12/04/Décret du  
08/01/65/arrêté du 09/06/93/arrêté  
du 02/12/98.

#### Sécurité

Utilisation des équipements de  
protection individuelle (EPI) et de  
protection collective/Les conditions  
météorologiques (vent, orage, etc...)/  
Surcharge Signalisation/Conduite à  
tenir en cas d'accident.

#### Structure d'un échafaudage

Les éléments constitutifs/  
Technologies utilisées.

#### Règles de montage et d'utilisation

Les précautions à prendre avant  
montage : implantation,  
stabilité, rigidité, résistance, accès/  
Démontage, stockage

#### Documents de montage et d'uti- lisation

Dessin de montage, calcul de  
répartition des charges au sol/Accès  
interdit à toutes personnes étrangères  
au montage ou démontage/  
Procès-verbal de réception/Charges  
d'exploitation/Registre de sécurité/  
Rapport de vérification.

#### Exercices théoriques

Dessin de montage/Calcul de  
répartition des charges au sol

#### Exercices pratiques

Montage/démontage d'un échafaudage  
(fixe) suivant plusieurs configurations/  
Utilisation des EPI.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposé, échange.
- Visualisation des situations de travail.
- Exercices pratiques dans les conditions réelles d'utilisation.
- Aide mémoire de la CRAM et recommandation de la R408,R457.
- Exercice théorique « compléter les éléments d'échafaudage ».

### ÉVALUATION VALIDATION

- Evaluation théorique (QCM) et pratique (grille de notation).
- Attestation de formation professionnelle .

VECTEUR  
D'APPRENTISSAGE

## FORMATEUR

Frederick GUILLAUME

## PUBLICS

Salariés de SIAE

## PRÉREQUIS

aucun

## DURÉE

1 journée de 7h  
(total des 2 modules 21h)

## DELAI

Contact dans les 7 jours

## GROUPES

8 à 10 personnes

## TARIF

Coût horaire/stagiaire :  
Contactez DEFIS FORMATION

## DATES & LIEUX

Contactez DEFIS FORMATION  
06.74.84.66.43  
Sur tout le territoire  
national

## CONTACT HANDICAP

DEFIS FORMATION  
Marwan AL SHIBEL  
06.71.14.29.42  
marwan.alshibel@defis521.fr

Actualisation le 30/06/2023

## OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances et les savoir-faire afin de vérifier un échafaudage.
- Connaître les règles de prévention nécessaires au montage et à l'utilisation d'échafaudages conformément au décret 2004-924 du code de travail et aux recommandations R408 et R457 de la CNAMTS.
- Pouvoir réaliser des procès verbaux de réception.

## CONTENUS

*Conforme au programme national défini par la CNAMTS avec l'INRS (circulaire CIR-53/2007)*

L'analyse des risques.  
Responsabilités du vérificateur.  
Adéquation de l'échafaudage.  
Contraintes spécifiques du site.  
Identification des points de contrôle se rapportant à la réglementation ainsi qu'aux règles de montage et d'utilisation.  
Stabilité et résistance des appuis aux charges verticales.  
Éléments assurant la résistance aux charges verticales.  
Éléments assurant la résistance aux charges horizontales.  
Conformité des niveaux de travail.  
Conformité des accès et des protections collectives.  
Consignes d'utilisation.  
Rédaction d'un rapport de vérification.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposé, échange.
- Remplir un PV de vérification de mise en service et journalier.
- Exercices pratiques dans les conditions réelles d'utilisation.
- Aide mémoire de la CRAM et recommandation de la R408, R457.

## ÉVALUATION VALIDATION

- Évaluation théorique (QCM) et pratique (PV de vérification).
- Attestation de formation professionnelle .

DEFIS FORMATION  
04, Rue de l'Ormeau - 52360 LECEY  
N° déclaration d'activité : 21 52 00350 52

**OBJECTIF**

Agir positivement sur les compétences psychosociales afin d'améliorer l'employabilité du public.

**INTERVENANT**

Maud MARCHESIELLO  
Coach et Formatrice

**PUBLICS**

Salariés polyvalents  
de SIAE

**PRÉREQUIS**

Savoir lire et écrire  
(français)  
Intégration possible  
des personnes en  
situation d'illettrisme  
sous conditions

**DURÉE**

12 jours consécutifs  
(1 jour par semaine)

**DELAI**

Contact dans les 7 jours

**GROUPES**

8 à 9 personnes

**TARIF**

Coût horaire/stagiaire :  
Contactez DEFIS FORMATION

**DATES & LIEUX**

Contactez DEFIS FORMATION  
06.74.84.66.43

**CONTACT HANDICAP**

DEFIS FORMATION  
Marwan AL SHIBEL  
06.71.14.29.42  
marwan.alshibel@defis521.fr

**CONTENUS**

- Repérer les liens entre compétences psychosociales (CPS), potentiel individuel et employabilité.
- Identifier et utiliser son potentiel individuel en milieu professionnel.
- Prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses en milieu professionnel.
- Travailler sa motivation.
- Gérer ses émotions et son stress en milieu professionnel.
- Communiquer efficacement.
- Développer son empathie pour les autres.
- Améliorer ses relations interpersonnelles.
- Développer sa pensée créative.
- Développer sa pensée critique.
- Améliorer sa prise de décisions.
- Résoudre les problèmes.
- Utiliser les CPS et adapter sa posture professionnelle.

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Alternance entre contenu théorique et mise en pratique.
- Brainstorming, cas pratiques, quiz, simulations...

**ÉVALUATION / VALIDATION**

- Avant la formation : recueil et évaluation des connaissances et/ou des compétences.
- Pendant la formation: validation des acquis en temps réel à travers des quiz, des mises en situation, des exercices de reformulation...
  - En fin de formation : évaluation de l'évolution des connaissances et/ou des compétence et évaluation de la satisfaction à chaud.

**OBJECTIFS**

- Présenter Office 365.
- Créer des comptes Users.
- Définir une architecture de stockage des dossiers.

**INTERVENANT**

Sylvain ELIAS  
Francis CONTAT

**PUBLICS**

Tous publics

**PRÉREQUIS**

- Savoir utiliser un ordinateur et naviguer sur internet
- Maîtriser Word et Excel

**DURÉE**

2 jours  
et 1 demie-journée

**DELAI**

Contact dans les 7 jours

**GROUPES**

6 personnes

**TARIF**

Coût horaire/stagiaire :  
Contactez DEFIS FORMATION

**DATES & LIEUX**

Contactez DEFIS FORMATION  
06.74.84.66.43

**CONTACT HANDICAP**

DEFIS FORMATION  
Marwan AL SHIBEL  
06.71.14.29.42  
marwan.alshibel@defis521.fr

**CONTENUS****1- Présentation globale d'Office 365.**

- Les principales fonctionnalités.
- Les principes de travail collaboratif.

**2- Présentation de points plus particuliers.**

- La création des comptes users et affectation des droits d'usage ciblés par profil de users.
  - La création d'une organisation et du partage de documents dans one drive et/ou sharepoint sur la base d'un projet d'architecture de documents.
  - La migration et le nommage des documents actuels.
  - La création et l'usage d'un agenda partagé
- Supports pédagogiques :  
Powerpoint + documentation Office 365.

**3- Mise en œuvre pratique.**

- Réaliser une migration des boites mail vers Office 365.
- Préparer un environnement office 365.
- Réaliser une migration des données.
- Modifier des enregistrements DNS.

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Powerpoint.
- Support Post-Migration.
- Documentation de reconfiguration d'un profil Outlook.

**ÉVALUATION / VALIDATION**

Exercices pratiques de test et de validation.

DEFIS FORMATION

04, Rue de l'Ormeau - 52360 LECEY  
N° déclaration d'activité : 21 52 00350 52

**OBJECTIFS**

- Acquérir les connaissances nécessaires pour déployer un système en réseau au sein de son entreprise.
- Acquérir des bases pour développer le travail collectif au sein d'une équipe.

**INTERVENANT**

Sylvain ELIAS

**PUBLICS**

Tous publics

**PRÉREQUIS**

- Maîtriser les bases d'un système e, réseau du type Office 365
- Maîtriser les bases sur Word et Excel

**DURÉE**

5 jours et demi  
soit 38 heures

**DELAI**

Contact dans les 7 jours

**GROUPES**

10 personnes

**TARIF**

Coût horaire/stagiaire :  
Contactez DEFIS FORMATION

**DATES & LIEUX**

Contactez DEFIS FORMATION  
06.74.84.66.43

**CONTACT HANDICAP**

DEFIS FORMATION  
Marwan AL SHIBEL  
06.71.14.29.42  
marwan.alshibel@defis521.fr

**CONTENUS****1- Les grands principes de fonctionnement d'un système en réseau (Office 365).**

- Affecter des rôles et des droits dans un système en réseau (en lien avec la RGPD).
- Définir une architecture de stockage.
- Nommer des documents dans un système en réseau (codes, repères, mots-clés, légende commune, langage de l'entreprise...).

**2- Mise en place et animation d'un programme de déploiement progressif des usages d'un système en réseau (Office 365) au sein de son entreprise.**

- Gérer la planification du déploiement d'un système en réseau.
- Définir des modalités de transfert de pratiques entre le groupe d'administrateurs et les utilisateurs.
- Mettre en place des supports de communication et de traitement des questions bloquantes.
- Évaluer les effets de la structure.

**3- Mise en œuvre pratique.**

- Réaliser une migration des boîtes mail vers Office 365.
- Préparer un environnement office 365.
- Réaliser une migration des données.
- Modifier des enregistrements DNS.

**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

- Méthode démonstrative.

**ÉVALUATION / VALIDATION**

Exercices pratiques de test et de validation.