

Qui sommes-nous ?

LM3D existe depuis 2011 et est spécialisée dans les formations sur-mesure :

- **En inter-entreprise** : nous mettons à votre disposition une salle équipée.
- En **intra-entreprise** : nos formateurs se déplacent directement dans vos locaux selon vos disponibilités.
- **Pédagogie et engagement qualité** : Nous sommes engagés dans une politique qualité qui nous permet d'avoir un taux de satisfaction supérieur à 93%.
- Organisme de formation **certifié QUALIOP1**.
- Acteur incontournable de la formation, nous sommes **présents sur tout le territoire français**.
- Des formateurs choisis pour leurs **connaissances techniques** et leurs **méthodes pédagogiques**.
- **Flexibles** pour s'adapter à vos disponibilités et toujours compatibles avec votre budget.
- La **prise en charge** de toutes les formalités administratives vis-à-vis de votre OPCO est **assurée par nos soins** pour que votre participation financière soit réduite au minimum.

2

Nous nous adaptons à **vos besoins** :

- Formation pour **l'ensemble de vos salariés** ou une **partie**.
- **Perfectionnement** ou une **remise à un niveau** pour un domaine précis.

LM3D propose des formations certifiantes en langues avec le LILATE et en bureautique avec le TOSA. Renseignez-vous !

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

METHODES PEDAGOGIQUES

Alternance de plusieurs méthodes pédagogiques pour une meilleure appropriation des connaissances.

- Cours théoriques,
- Questions / réponses
- Travaux d'application individuels et en groupe
- Jeux de rôles

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Conseils personnalisés

MOYEN D'ENCADREMENT

Les formations sont assurées par des experts dans leur domaine et pour leur pédagogie.

SUIVI DU PROGRAMME ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement pour s'assurer de l'assiduité des stagiaires,
- Exercices d'évaluation permettant de mesurer l'acquisition des connaissances. Un bilan personnalisé est délivré afin de valider les progrès effectués,
- Certificat de réalisation de l'action de formation reprenant le niveau d'acquisition des connaissances
Et/ou passage d'une certification LILATE pour les langues ou TOSA pour la bureautique.

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- **Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h**

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Stages proposés tout au long de l'année

En 2019, LM3D a accueilli 84 stagiaires qui ont assisté à 4027 heures de formation, et ont exprimé un taux de satisfaction de 93%.

INFORMATIONS PRATIQUES

Nous consulter pour les différents dispositifs de financement de formation :

- **Plan de développement des compétences**
- **CPF**

- **Plan de développement des compétences**

Pour quoi faire ? Le plan de développement des compétences vous **permet d'organiser les actions en cohérence avec votre politique de formation** et d'optimiser votre budget de formation.

Définir et formaliser le plan de développement des compétences, c'est l'opportunité pour votre entreprise : **d'adapter et de développer les compétences**, notamment numériques, de vos collaborateurs pour **favoriser leur maintien dans l'emploi**, leur évolution, leur **accès à la qualification**.

D'accompagner les changements technologiques, organisationnels, de s'assurer de la cohérence entre les besoins identifiés et les moyens mobilisés, d'organiser le calendrier et les modalités de départ en formation à vos contraintes d'activité.

Pour qui ? **Tous les salariés de l'entreprise**, en Contrat à durée indéterminée (CDI) ou déterminée (CDD) peuvent être concernés par les actions inscrites au plan de formation, **y compris les apprentis, les titulaires d'un contrat PRO A** ou d'un contrat aidé (contrat unique d'insertion, emploi d'avenir).

- **Qu'est-ce que le CPF ?**

C'est le Compte Personnel de Formation. Le CPF **permet** à toute personne, **salariée** ou **demandeur d'emploi**, de **suivre**, à son initiative, une **action de formation certifiante diplômante**.

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Pour un salarié à temps plein, ou à temps partiel, l'alimentation du compte se fait à hauteur de **500 € par année** de travail, dans la limite d'un plafond de **5 000 €**.

NB : Pour un salarié peu qualifié, l'alimentation du compte se fait à hauteur de 800 € par année de travail, dans la limite d'un plafond de 8 000 €, pour un salarié à temps plein qui n'a pas atteint un niveau de qualification sanctionné par : un diplôme de CAP/BEP ou un titre professionnel enregistré et classé au niveau 3 du RNCP (Inférieur au Bac) ou une certification reconnue par une convention collective nationale de branche.

LM3D propose des formations certifiantes en langues avec la certification LILATE et en bureautique avec la certification TOSA.

Nous sommes à votre écoute :

- Par téléphone : 06 64 62 17 87
- Par mail : contact@formation-lm3d.fr

LM3D a été conçu dans l'unique but de vous aider à concrétiser vos projets, faire face aux nouvelles technologies, et à vous préparer au monde de demain.

N'hésitez pas à nous contacter pour rencontrer l'un de nos conseillers en formation ou l'un de nos consultants.

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

TABLE DES MATIERES / Zoom sur quelques-unes de nos formations

<i>Formation FLE</i>	<i>p 8</i>
<i>Formation Anglais par niveaux</i>	<i>p 10</i>
<i>Initiation</i>	<i>p 11</i>
<i>Intermédiaire</i>	<i>p 13</i>
<i>Avancé</i>	<i>p 15</i>
<i>Formation bureautique & informatiques</i>	
<i>Outlook</i>	<i>p 19</i>
<i>Excel initiation</i>	<i>p 21</i>
<i>Excel perfectionnement</i>	<i>p 23</i>
<i>Word initiation</i>	<i>p 25</i>
<i>Word perfectionnement</i>	<i>p 27</i>
<i>PowerPoint initiation</i>	<i>p 29</i>
<i>PowerPoint perfectionnement</i>	<i>p 32</i>
<i>Logiciels PAO et DAO</i>	
<i>Indesign</i>	<i>p 38</i>
<i>Illustrator</i>	<i>p 42</i>
<i>Photoshop Initiation</i>	<i>p 45</i>
<i>Wordpress</i>	<i>p 48</i>
<i>Marketing digital</i>	
<i>Découverte web design digitale et communication</i>	<i>p 44</i>
<i>Découverte des réseaux sociaux professionnels</i>	<i>p 46</i>
<i>Découverte des réseaux sociaux personnels</i>	<i>p 49</i>
<i>Formation Sécurité</i>	
<i>Sauveteur secouriste du travail formation initiale</i>	<i>p 52</i>
<i>Sauveteur secouriste du travail formation recyclage</i>	<i>p 54</i>
<i>Habilitation électrique</i>	<i>p 56</i>

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

CACES

p 58

Autres exemples de formation

Comptabilité & gestion

p 64

Gestion du temps, organisation du travail et maîtrise du stress p 67

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

FORMATION FLE

Français Langue Étrangère

Ce programme est ouvert au CPF pour les stagiaires souhaitant valider leur certification LILATE

DURÉE : 21 heures

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant acquérir, ou faire acquérir, un français pratique de base.

PRÉREQUIS : Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les bases d'un français pratique.
- Apprendre à s'exprimer et comprendre son interlocuteur aisément dans des conversations courantes ou en milieu professionnel.

8

PLAN DE FORMATION

- Expression écrite
 - Savoir se présenter, remercier, proposer une rencontre.
 - Correspondance courante (lettres, e-mail,..)
 - Ecrire un court récit, une description.
- Compréhension écrite
 - Comprendre une lettre (mail, proposition, invitation,...).
 - Identifier des informations précises contenues dans des écrits simples.
 - Approche de documents professionnels simples.
- Expression orale
 - Gérer des échanges, des discussions relativement courtes.
 - Demander et fournir des renseignements sur des thèmes simples.
 - Communiquer sur des sujets familiers et habituels.
 - Faire valoir son point de vue.
 - S'exprimer sur son parcours personnel et professionnel.
- Compréhension orale
 - Comprendre un message oral pour pouvoir
 - Répondre à une demande ou réaliser une tâche.

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Comprendre les points essentiels d'un message oral (conversation, récit, information,...).
- Comprendre les expressions fréquemment utilisées dans votre quotidien (travail, famille...).

PASSAGE DE LA CERTIFICATION LILATE en option

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques, questions / réponses et travaux d'application individuels et de groupe ;
- MISES EN SITUATION
 - Jeux de rôles
 -
 - Étude d'articles
- SUPPORTS AUDIOVISUELS
 - Reportages
 - Internet, Radio, Télévision : Compréhension et restitution de faits en temps réel

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Conseils personnalisés

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expérimenté en langue française.

SUIVI D'EXECUTION DU PROGRAMME ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation / Certification LILATE.

POINTS FORTS DE LM3D

- FLEXIBILITE GARANTIE
 - Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
 - Stages proposés tout au long de l'année
 - Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

FORMATIONS ANGLAIS

ANGLAIS Niveau Initiation

Ce programme est ouvert au CPF pour les stagiaires souhaitant valider leur certification LILATE

DURÉE : 35 heures

PUBLIC VISÉ

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant acquérir, ou faire acquérir, un anglais pratique de base.

PRÉREQUIS : Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les bases d'un anglais pratique,
- Apprendre à s'exprimer et comprendre son interlocuteur aisément dans des conversations courantes ou en milieu professionnel.

10

PLAN DE FORMATION

- ORAL :
 - RECONNAISSANCE et COMPREHENSION des différents accents
 - REFORMULATION : s'approprier des idées
 - ARGUMENTATION : faire valoir son point de vue
 - Acquisition d'un VOCABULAIRE SPECIFIQUE (économique et social, commercial, expressions courantes, faux amis...)
 - ACCUEIL téléphonique
 - ACCUEIL des clients
- ECRIT :
 - Correspondance courante (lettres, e-mail, fax ...)
 - REDACTION de rapports
 - LETTRES types et CV
 - FAUTES courantes
 - EXPRESSIONS idiomatiques
 - ENRICHISSEMENT du vocabulaire courant et professionnel
 -

METHODES PEDAGOGIQUES

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Alternance entre cours théoriques, questions / réponses et travaux d'application individuels et de groupe
- MISES EN SITUATION
 - Jeux de rôles
 - Entretien d'embauche
- VIE PROFESSIONNELLE
 - Participer à une réunion
 - Faire un exposé
 - Etablir des objectifs

PASSAGE DE LA CERTIFICATION LILATE en option

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Conseils personnalisés

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expérimenté en langue anglaise.

SUIVI D'EXECUTION DU PROGRAMME ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation / Certification LILATE

POINTS FORTS DE LM3D

- FLEXIBILITE GARANTIE
 - Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
 - Stages proposés tout au long de l'année
 - Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

ANGLAIS – Niveau Intermédiaire

Ce programme est ouvert au CPF pour les stagiaires souhaitant valider leur certification LILATE

DURÉE : 35 heures

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant acquérir, ou faire acquérir, un anglais fluide et efficace.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir un niveau d'anglais fluide, tant à l'oral qu'à l'écrit.
- Être à l'aise dans les conversations courantes ou professionnelles, grâce à un vocabulaire diversifié.

PRÉREQUIS

- Avoir un niveau d'anglais débutant
- Test de positionnement à l'entrée en formation

PLAN DE FORMATION

ORAL

- ⑩ Apprentissage des EXPRESSIONS courantes anglaises et américaines
- ⑩ FLUIDITE du langage : large part faite à l'expression orale
- ⑩ VOCABULAIRE riche et diversifié : pour nuancer son point de vue
- ⑩ RECONNAISSANCE et COMPREHENSION des différents accents
- ⑩ REFORMULATION : s'approprier des idées et les transmettre rapidement de différentes manières
- Acquisition d'un VOCABULAIRE SPECIFIQUE (économique et social, commercial, expressions courantes, faux amis...)
- ACCUEIL téléphonique et face à face
- DIALOGUE : pour se lancer aisément dans tous les débats

ECRIT

- COMPREHENSION de rapports écrits
- REDACTION de rapports
- TRAVAUX D'ECRITURE de différents styles
- Correspondance courante (lettres, e-mail, fax ...)
- LETTRES types et CV
- FAUTES courantes
- EXPRESSIONS idiomatiques
- ENRICHISSEMENT du vocabulaire courant et professionnel

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Passage de la certification LILATE en option

METHODES PEDAGOGIQUES

Alternance entre cours théoriques, questions / réponses et travaux d'application individuels et de groupe ;

- MISES EN SITUATION
 - Jeux de rôles
 - Entretien d'embauche
 - Confrontations
- VIE PROFESSIONNELLE
 - Animer une réunion
 - Exposer ses idées
 - Rapport de stage
- SUPPORTS AUDIOVISUELS
 - Reportages
 - Internet, Radio, Télévision : Compréhension et restitution de faits en temps réel

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Conseils personnalisés
- Bilan professionnel : pour ceux qui désirent approfondir leurs connaissances, des axes d'apprentissage leurs seront proposés

13

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expérimenté en langue anglaise.

SUIVI D'EXECUTION DU PROGRAMME ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation / Certification LILATE

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

ANGLAIS – Niveau avancé

Ce programme est ouvert au CPF pour les stagiaires souhaitant valider leur certification LILATE

DURÉE : 35 Heures

PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse aux personnes désirant améliorer leur niveau intermédiaire avancé.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- S'entraîner à une communication aisée et assurée pour le travail ou pour un séjour à l'étranger,
- Améliorer la qualité des échanges professionnels en anglais,
- Faire face à des situations de communication formelle : présentation devant un public, participation à une réunion...

PRÉREQUIS

- Avoir un niveau anglais intermédiaire.
- Test de positionnement à l'entrée en formation

PLAN DE FORMATION

ORAL :

- EXPRESSION ORALE RENFORCEE : acquisition d'une fluidité du langage grâce à une participation active
- Apprentissage des EXPRESSIONS courantes anglaises et américaines
- VOCABULAIRE riche et diversifié : pour jongler avec les mots et idées
- COMPREHENSION et DIALOGUE dans différents accents
- REFORMULATION : s'approprier des idées et les transmettre rapidement de différentes manières
- Acquisition d'un VOCABULAIRE SPECIFIQUE (économique et social, commercial, expressions courantes, faux amis...)
- ACCUEIL téléphonique et physique

ECRIT :

- GRAMMAIRE ET SYNTHAXE
- COMPREHENSION de rapports écrits
- REDACTION de rapports
- TRAVAUX D'ECRITURE de différents styles
- Correspondance courante (lettres, e-mail, fax ...)
- LETTRES types et CV
- DIVERSIFICATION du vocabulaire courant et professionnel

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Passage de la certification LILATE en option

METHODES PEDAGOGIQUES

Alternance entre cours théoriques, questions / réponses et travaux d'application individuels et de groupe ;

- MISES EN SITUATION
 - Jeux de rôles
 - Conversation
 - Confrontations

- VIE PROFESSIONNELLE
 - Animer une réunion
 - Exposer ses idées
 - Rapport de stage

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Conseils personnalisés
- Bilan professionnel : pour ceux qui désirent approfondir leurs connaissances, des axes d'apprentissage leurs seront proposés

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expérimenté en langue anglaise.

15

SUIVI D'EXECUTION DU PROGRAMME ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation / Certification LILATE

POINTS FORTS DE LM3D

- FLEXIBILITE GARANTIE
- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
 - Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

FORMATIONS

BUREAUTIQUES

&

INFORMATIQUES

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

OUTLOOK

Ce programme est ouvert au CPF pour les stagiaires souhaitant valider leur certification TOSA

DUREE : 7 Heures

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant maîtriser, ou faire maîtriser Outlook, et en connaître toutes ses applications.

PRÉREQUIS

Bonne pratique de l'outil informatique. Questionnaire de positionnement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Utiliser l'ensemble des fonctions de base de Outlook.
- Mieux communiquer et mieux s'organiser avec Outlook.

PLAN DE FORMATION

Environnement Outlook

- Lancer et quitter Outlook
- Les menus
- La boîte de dialogue
- L'écran
- Affichage des fenêtres d'Outlook et modifications
- Barre d'outils et modifications
- Le ruban

Courrier Outlook

- Compacter les dossiers de courrier
- Créer et modifier un nouveau profil de courrier
- Ouvrir le carnet d'adresses
- Créer un contact ou un groupe de contacts
- Trier, modifier ou supprimer des contacts

Envoi d'un message

- Créer un nouveau message
- Créer un nouveau message basé sur du papier à lettres
- Modifications et envoi d'un message
- Graphisme des messages
- Le brouillon
- Les pièces jointes dans un message
- Mise en forme des caractères
- Images ou couleurs en arrière-plan
- Envoyer un message à un destinataire caché

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Bloquer les messages venant d'un expéditeur particulier
- Gérer la liste des expéditeurs bloqués
- Définir le niveau d'importance d'un message
- Insérer une signature (automatiquement ou non)
- Vérification orthographe et grammaire

Réception d'un message

- Lire un message
- Répondre
- Marquer comme lu ou non lu
- Faire suivre
- Classer les messages
- Gérer les pièces jointes
- Rechercher un message
- Regrouper les messages
- Déplacer ou copier un message
- Exporter ou importer un message
- Envoyer un message avec accusé de réception
- Créer et utiliser un modèle de message

Personnalisation

- Rechercher un groupe de discussion
- S'abonner à un groupe de discussion
- Gérer son emploi du temps
- Organiser une réunion en réseau

Passage de la Certification TOSA® agréé, en option, dans un centre.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques,
- Questions / réponses
- Travaux d'application
-

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Ordinateur PC
- Conseils personnalisés
- Bilan professionnel : pour ceux qui désirent approfondir leurs connaissances, des axes d'apprentissage leurs seront proposés
-

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expert en bureautique.

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émergence,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation / Certification TOSA®

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

EXCEL INITIATION

Ce programme est ouvert au CPF pour les stagiaires souhaitant valider leur certification TOSA

DUREE : 21 Heures

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant découvrir Excel, et ses applications.

PRÉREQUIS

- Être à l'aise dans l'environnement Windows et utiliser régulièrement un ordinateur.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les bases nécessaires pour utiliser efficacement Excel.
- Se mettre à niveau avant de suivre la formation "Excel Perfectionnement"

PLAN DE FORMATION

- Exploiter l'interface :
Utiliser le ruban, le lanceur de boîte de dialogue.
Personnaliser la barre d'accès rapide, la barre d'état.
- Présenter et imprimer un tableau
Formater les cellules : présenter les chiffres, le texte.
Utiliser les styles, les thèmes.
Préparer le document pour l'impression : définir la zone à imprimer, titrer, paginer.
- Saisir des formules de calcul
Rappel sur le principe des formules de calcul dans Excel.
Automatiser la copie : les références absolues ou relatives.
Calculer des pourcentages d'évolution et de répartition.
Utiliser des fonctions : MOYENNE(), MIN(), MAX(), AUJOURDHUI(), ...
Appliquer des conditions : SI().
- Illustrer vos données avec des graphiques
Générer un graphique à partir d'un tableau de données.
Modifier le type : histogramme, courbe, secteur.
Ajouter des étiquettes. Ajuster les données source.
- Lier des feuilles de calcul
Répartir des données sur plusieurs feuilles.
Modifier plusieurs feuilles simultanément. Créer des liaisons dynamiques.
Construire des tableaux de synthèse.
- Exploiter une liste de données
Trier et filtrer une liste de données.

Passage de la Certification TOSA® dans un centre agréé en option

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques,
- Questions / réponses
- Travaux d'application

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Ordinateur PC
- Conseils personnalisés
- Bilan professionnel : pour ceux qui désirent approfondir leurs connaissances, des axes d'apprentissage leurs seront proposés

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expert en bureautique.

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation / Certification TOSA ®

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

EXCEL PERFECTIONNEMENT

Ce programme est ouvert au CPF pour les stagiaires souhaitant valider leur certification TOSA

DUREE : 21 Heures

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant maîtriser, ou faire maîtriser Excel, et en connaître toutes ses applications.

PRÉREQUIS

- Avoir un niveau initiation en Excel. Test de positionnement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser l'exploitation des tableaux de type base de données avec les outils de gestion et de synthèse ;
- Optimiser son travail avec les modèles et le paramétrage

PLAN DE FORMATION

- **Les différentes fonctions**
Calculs sur les dates, les heures, le texte. Utiliser les fonctions de recherche avancée, conditionnelle, statistique
- **Fonctionnalités facilitant l'exploitation des tableaux**
Utiliser les noms de cellules
Contrôler l'affichage (valeur zéro, problèmes d'arrondi)
Chercher une valeur en fonction d'un résultat voulu
Cumuler plusieurs tableaux avec la consolidation de données
- **Fonctionnalités de base de données** Créer un tableau de type base de données
Saisir, filtrer, extraire, rechercher Intégrer des sous totaux Réaliser des calculs statistiques
- **Réaliser des tableaux croisés dynamiques**
L'assistant,
La manipulation du résultat
- **Préparer et contrôler des tableaux** Créer des modèles de tableaux Maîtriser la validation des données Mettre en œuvre les outils de protection
- **Personnaliser l'environnement**
- Paramétrer, modifier l'affichage des barres d'outils
- Insérer des objets : dessins, graphiques, cadres, textes...

22

Passage de la certification TOSA en option dans un centre agréé

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques,

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Questions / réponses
- Travaux d'application

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Ordinateur PC
- Conseils personnalisés
- Bilan professionnel : pour ceux qui désirent approfondir leurs connaissances, des axes d'apprentissage leurs seront proposés

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expert en bureautique.

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation / Certification TOSA

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

WORD INITIATION

Ce programme est ouvert au CPF pour les stagiaires souhaitant valider leur certification TOSA

DUREE : 21 Heures

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant découvrir Word, et ses applications.

PRÉREQUIS

- Être à l'aise dans l'environnement Windows et utiliser régulièrement un ordinateur.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Utiliser les fonctionnalités essentielles du logiciel WORD afin d'être autonome sur son poste
- Se mettre à niveau avant de suivre la formation "Word Perfectionnement"

PLAN DE FORMATION

- DÉMARRER AVEC WORD
Découverte de l'interface WORD, Mode affichage écran,
Sélection, déplacement,
Gestion courante des documents (ouverture, enregistrement, fermeture, etc.),
- MISE EN FORME DES DOCUMENTS
Polices, Tailles, attributs de caractère, Couper, Copier, Coller,
Listes à puces,
Paragraphe : alignement, retrait, espacement, interlignage, Bordures et trames.
- MISE EN FORME AVANCÉE
Retraits de paragraphe,
La tabulation : utilisation du menu et de la règle,
Mise en page : marges, format papier, disposition,
En-têtes et pieds de page, Insertion des caractères spéciaux, Fonctions d'impression.
- EDITIONS /CORRECTIONS/VÉRIFICATIONS
Outil de correction automatique, Utilisation des insertions automatiques existantes,
Correction orthographique, Recherche et remplacement du texte,
Correction orthographique et grammaticale,
Recherche des synonymes, Statistiques,
Synthèse automatique, Le Presse papier.
- STYLES
Créer un style basé sur une mise en forme existante,
Créer un style sans exemple de mise en forme,
Appliquer un style, Modifier un style,
Remplacer un style par un autre, Supprimer un style.

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- MODÈLES

Créer modèle basé sur un modèle existant, Créer un modèle basé sur un document existant,

Modifier un modèle de document.

Passage de la Certification TOSA® dans un centre agréé en option.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques,
- Questions / réponses
- Travaux d'application

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Ordinateur PC
- Conseils personnalisés
- Bilan professionnel : pour ceux qui désirent approfondir leurs connaissances, des axes d'apprentissage leurs seront proposés

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expert en bureautique.

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation / Certification TOSA

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

WORD PERFECTIONNEMENT

Ce programme est ouvert au CPF pour les stagiaires souhaitant valider leur certification TOSA

DUREE : 21 Heures

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant maîtriser, ou faire maîtriser Excel, et en connaître toutes ses applications.

PRÉREQUIS

Avoir un niveau Word débutant. Test de positionnement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Utiliser les outils permettant la création rapide de documents,
- Créer des documents de type brochure avec des mises en pages élaborées,
- Être en mesure de créer des documents types servant de base à la construction de nouveaux documents
- Créer une bibliothèque de paragraphes ou d'éléments (textes, tableaux, caractères spéciaux) permettant d'éviter toute saisie répétitive
- Contrôler les modifications apportées à un document et gérer le suivi des différents correcteurs
- Mettre en page des documents de type brochures avec textes en colonnes, images, dessins et intégration d'objets externes qui pourront être automatiquement mis à jour à la suite d'une modification des données sources

27

PLAN DE FORMATION

Les outils "gain de temps"

- Créer des insertions et corrections automatiques
- Créer des modèles de documents incorporant des styles de mise en forme
- Créer des modèles de formulaires intégrant des champs textes, des listes déroulantes et des cases à cocher
- Protéger le formulaire
- Utiliser le mode révision de document et contrôler le suivi des modifications
- Personnaliser les barres d'outils

Illustration de document

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Les sections
- Modifier la mise en page par sections : marges, orientation de page
- Définir des en-têtes et pieds de page différents
- Mettre le texte en colonnes : Colonnes de largeurs variables Filets et gouttières
- Insérer des notes de renvoi et de bas de page

Intégrations d'objets

- Habiller le texte en intégrant des images
- Créer des filigranes
- Maîtriser les outils de dessin : créer des légendes, des formes automatiques
- Insérer des objets en provenance d'autres applications Office :
- Tableau et graphique Excel
- Organigramme
- Éditeur d'équation...

Passage de la Certification TOSA® dans un centre agréé en option.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques,
- Questions / réponses
- Travaux d'application

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Ordinateur PC
- Conseils personnalisés
- Bilan professionnel : pour ceux qui désirent approfondir leurs connaissances, des axes d'apprentissage leurs seront proposés

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expert en bureautique.

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation / Certification TOSA

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

POWERPOINT INITIATION

Ce programme est ouvert au CPF pour les stagiaires souhaitant valider leur certification TOSA

DUREE : 21 Heures

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant découvrir PowerPoint, et ses applications.

PRÉREQUIS

- Être à l'aise dans l'environnement Windows et utiliser régulièrement un ordinateur.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître le rôle de PowerPoint et son environnement,
- Créer une présentation simple avec du texte, des objets, des tableaux et des graphiques,
- Animer des objets.
- Se mettre à niveau avant de suivre la formation "PowerPoint Perfectionnement"

PLAN DE FORMATION

- Environnement Powerpoint
 - Le ruban
 - Barre d'outils accès rapide
 - Raccourcis clavier
- Présentation à partir d'un modèle
- Découverte des différents modèles
- Mise en forme du texte
 - Appliquer un thème
 - Télécharger un modèle depuis Internet
 - Utilisation de la bibliothèque d'images Les commentaires
 - Présentation sans modèle
 - Réaliser un diaporama professionnel
 - Création de formes prédéfinies
 - Créer un thème
 - Créer un jeu de couleurs
 - Créer un jeu de police Les Smart Arts
- Importer des objets Insérer des images
- Modification des images

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Effets graphiques Dessiner
- Insérer et modifier un tableau ou un organigramme
- Importer des objets multimédias
 - La bande audio
 - La bande vidéo
- Diffuser un diaporama
 - Ajout et suppression de diapositives La trieuse
 - Les transitions et leurs différents effets
 - Animation de plusieurs objets Diffusion
 - Exportation (Web)
- Les masques
 - Masques des diapositives
 - Masques des documents
 - Pieds de page
- Sauvegarde et impression
- Imprimer une diapositive par page
 - Imprimer plusieurs diapositives par page

Passage de la Certification TOSA® dans un centre agréé.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques,
- Questions / réponses
- Travaux d'application

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Ordinateur PC
- Conseils personnalisés
- Bilan

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expert en bureautique.

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation / Certification TOSA

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

POWERPOINT PERFECTIONNEMENT

Ce programme est ouvert au CPF pour les stagiaires souhaitant valider leur certification TOSA

DUREE : 21 Heures

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant maîtriser, ou faire maîtriser PowerPoint, et en connaître toutes ses applications.

PRÉREQUIS

- Avoir un niveau PowerPoint débutant. Test de positionnement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Approfondir sa maîtrise de PowerPoint
- Modifier rapidement une présentation pour gagner du temps, connaître les pièges à éviter
- Optimiser la gestion des médias et des animations

PLAN DE FORMATION

Rappel des fonctions de base pour réaliser une présentation

- Saisir un scénario en Mode Plan
- Créer un masque de diapositive
- Créer un masque de titre
- Appliquer un arrière-plan
- Mise en forme des caractères (polices, tailles, listes à puces et numéros)
- Insérer un en-tête/pied de page, numérotation

Optimiser et approfondir l'utilisation des masques

- Créer plusieurs masques pour une présentation
- Insérer un espace réservé
- Modifier la mise en page des masques
- Créer, enregistrer, modifier un modèle type
- Adapter les masques de document et des pages de commentaires

Maîtriser la création et la modification des éléments de la présentation

- Approfondir l'utilisation des dessins, des graphiques, des images
- Créer et modifier un album photo
- Insérer un son et une vidéo
- Insérer une musique de fond
- Partager une présentation avec plusieurs personnes

Utiliser une méthode de conception claire et efficace

- Structurer, convaincre, séduire, règle d'or pour mieux communiquer
- Soigner la rédaction, utiliser des accroches, des mots-clés
- Constituer une mini-chartre graphique (Rôle, de la typographie, mariage des couleurs, formes graphiques, images, tableaux...)

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Intégrer des effets dynamiques

- Faire apparaître/disparaître des éléments sur une diapositive
- Déplacer un élément sur une trajectoire
- Gérer le minutage des animations et des diapositives
- Automatiser le défilement des diapositives
- Créer des liens hypertextes (web, documents Word, Excel...)
- Utiliser des boutons d'action pour le son, la vidéo ...

Paramétrer le diaporama

- Diaporama personnalisé
- Modifier les paramètres
- Enregistrer le diaporama

Gérer la projection d'un diaporama

- Projeter le diaporama et intervenir pendant son défilement (commentaires, stylo, annotations, pause)
- Conserver les annotations manuscrites Utiliser l'écran de contrôle de l'animateur avec le mode présentateur

Passage de la Certification TOSA® dans un centre agréé.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques,
- Questions / réponses
- Travaux d'application

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Ordinateur PC
- Conseils personnalisés
- Bilan professionnel : pour ceux qui désirent approfondir leurs connaissances, des axes d'apprentissage leurs seront proposés

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expert en bureautique.

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation / Certification TOSA

POINTS FORTS DE LM3D

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

LOGICIELS PAO-DAO

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

FORMATION INDESIGN

DURÉE : 70 heures

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant maîtriser, ou faire maîtriser InDesign, et en connaître toutes ses applications.

PRÉREQUIS

- Bonne pratique de l'outil informatique. Questionnaire de positionnement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Disposer les éléments textes et images,
- Créer un tableau et des calques
- Utiliser les différents modes colorimétriques,
- Gérer des feuilles de styles avancées,
- Améliorer l'édition,
- Exploiter les styles GREP,
- Créer un livre.
-

PLAN DE FORMATION

L'environnement

- Préférences et raccourcis
- Réglages des formats de pages
- Fonds perdus et commentaires

L'affichage

- Les fenêtres et l'espace de travail
- Les repères

Les compositions

- Documents
- Pages
- Gabarits

Le texte

- Présentation du texte

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Gestion du texte
- Chaînage du texte entre plusieurs blocs
- Attributs de caractères
- Attributs de paragraphes
- Puces et numérotation
- Le foliotage

Les objets

- Création de tracés
- Modification de tracés
- Présentation des objets

Adobe Bridge

- Utilisation d'Adobe Bridge
- Importation d'éléments via Adobe Bridge

Importation images

- Importation des images bitmaps
- Importation des images vectorielles
- Gestion des images
- Interactivité entre Indesign et Photoshop

La colorimétrie

- Création de nuances
- Création de dégradés

La diffusion

- Impression
- Exportation Indesign
- Exportation PDF

Gestion des fichiers

- Les échanges entre InDesign, Illustrator et Photoshop
- Enregistrement et exportation des documents
- Copier/Coller d'un tracé Illustrator vers InDesign

Le texte

- Texte curviligne
- Insertion des glyphes

Le tableau

- Création d'un tableau
- Mise en forme d'un tableau
- Importation de fichiers Excel
- Ligne d'en tête et de pied de tableaux

La tabulation

- Création d'une tabulation
- Modification des tabulations

Gestion des objets

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Transformations d'objets
- Transparence
- Effets artistiques
- Outil Pipette

Les feuilles de styles

- Feuilles de styles de paragraphes
- Feuilles de styles de caractères
- Feuilles de styles d'objets

Les images

- Recadrage
- Modes d'habillage
- Couleurs
- L'outil pipette

Les couleurs

- Tons directs
- Sélecteur de couleurs
- Encres mélangées
- Aperçu de la séparation
- Création Pantone

Les fonctions vectorielles

- Les tracés transparents
- Pathfinder

Les outils de transformation

- Convertir la forme
- Transformation manuelle

Travail sur le texte

- Gestion des encadrés
- Filets de paragraphes
- Habillage du texte
- Règles de césures et justifications
- Approches métriques ou optiques
- Compositeur simple ou multiligne
- Mode éditeur

Créer un livre

- La manipulation des options livres
- La création de table des matières
- L'optimisation de son travail avec les feuilles de style

Finition du travail

- Fenêtre d'impression
- Vérification et assemblage des infos
- Faire un PDF haute résolution pour le Pré-Press

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Feuilles de styles

- Groupes de styles
- Feuilles de styles de caractères
- Feuilles de styles de paragraphes
- Les styles imbriqués
- Styles de tableaux et de cellules
- Styles d'objets
- Sommaire
- Index

Texte : Les styles GREP

- Définition
- Styles GREP et automatismes
- Rechercher / remplacer
- Présentation des caractères spéciaux
- Texte, glyphe et objet, GREP
- Syntaxe et scripts courants
- Syntaxe poussée
- Styles automatiques

Utilisation des calques

- Créer des calques
- Hiérarchie

Méthodes de production

- Grille de mise en page
- Bibliothèques

Automatisation

- Fusion des données
- Importation des fichiers XML
- Organisation des XML

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques,
- Questions / réponses
- Travaux d'application

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Ordinateur PC
- Conseils personnalisés
- Bilan

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur spécialiste de la formation PAO infographiste.

SUIVI D'EXECUTION ET D'APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation.

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

FORMATION ILLUSTRATOR

DURÉE : 21 heures

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant maîtriser, ou faire maîtriser Illustrator, et en connaître toutes ses applications.

PRÉREQUIS

- Bonne pratique de l'outil informatique. Questionnaire de positionnement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser les principales fonctionnalités d'Illustrator
- Savoir créer et manipuler le vectoriel (illustration, plans, schémas...) pour la PAO et le web

PLAN DE FORMATION

Généralités

- Généralités sur les formats
- Découvrir l'interface de l'application
- L'espace de travail
- Modifier le zoom d'affichage
- Créer une vue
- Modifier le mode d'affichage du logiciel
- Intervenir sur l'aspect du pointeur
- Définir les unités de mesure
- Annuler/rétablir les manipulations
- Quitter Adobe Illustrator

Documents

- Créer un nouveau document
- Modifier le format d'un document existant
- Les plans de travail
- Créer un document à partir d'un modèle
- Créer un modèle
- Modifier un modèle
- Enregistrer au format Illustrator (*.AI)
- Enregistrer au format Illustrator EPS (*.EPS)
- Enregistrer au format Adobe PDF (*.PDF)
- Créer un style de PDF prédéfini
- Enregistrer au format SVG (*.SVG)/au format Compressé en SVG (*.SVGZ)
- Enregistrer pour Microsoft Office

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Importer un document
- Importer un fichier Adobe Photoshop
- Exporter un document
- Ouvrir un document
- Accéder à un des documents ouverts
- Récupérer la dernière version d'un document
- Afficher les informations sur le document
- Fermer un document

Règles, repères, grille

- Utiliser les règles
- Gérer les repères de règles
- Créer des objets repères
- Utiliser les repères commentés
- Utiliser la grille

Outils prédéfinis

- Découvrir le panneau Outils
- Découvrir le panneau Contrôle
- Sélectionner un ou plusieurs objets
- Sélectionner les objets ayant des attributs identiques
- Créer une forme
- Utiliser l'outil Halo
- Augmenter le nombre de côtés en cours de tracé
- Transformer/déformer après avoir terminé le tracé
- Déplacer un objet
- Utiliser l'outil Crayon et les outils associés
- Utiliser l'outil Gomme
- Utiliser l'outil Pinceau
- Utiliser l'outil Forme de tache
- Utiliser l'outil Largeur

Outil Plume

- Tracer une droite
- Tracer un polygone
- Tracer des courbes
- Gérer les tracés

Texte

- Saisir un texte
- Modifier un texte
- Formater un texte saisi
- L'outil de retouche de texte
- Insérer des caractères spéciaux
- Modifier la casse des caractères

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Utiliser les polices OpenType
- Utiliser des styles de caractères
- Vectoriser des polices
- Saisir un texte long
- Paramétrer la justification
- Réaliser des césures
- Gérer les tabulations
- Utiliser des styles de paragraphes
- Placer un texte le long d'un tracé ouvert
- Placer du texte dans une forme
- Pier du texte entre plusieurs objets
- Habiller un objet graphique
- Vérifier l'orthographe
- Rechercher/remplacer du texte
- Rechercher/remplacer une police

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques,
- Questions / réponses
- Travaux d'application

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Ordinateur PC
- Conseils personnalisés
- Bilan professionnel : pour ceux qui désirent approfondir leurs connaissances, des axes d'apprentissage leurs seront proposés
-

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur spécialiste de la formation PAO infographiste.

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation.

45

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

PHOTOSHOP INITIATION

DUREE : 21 Heures

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant maîtriser Photoshop, et en connaître toutes les applications. Maquettiste, graphiste, opérateur(trice) PAO.

PRÉREQUIS

- Connaître l'ordinateur et la bureautique. Questionnaire de positionnement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Manier rapidement et parfaitement Photoshop
- Répondre aux exigences pratiques d'un employeur
- Optimiser son travail avec les modèles et le paramétrage

PLAN DE FORMATION

- **Présentation de l'environnement Photoshop**
L'interface et les outils.
Ouvrir, fermer, ranger les palettes, mémoriser vos espaces de travail.
- **Choisir la résolution et les modes colorimétriques**
Comprendre l'importance des modes colorimétriques, des résolutions d'images utilisées pour l'impression, le Web ou les diaporamas et leurs formats d'enregistrement optimal.
- **Cadrer, adapter la taille de l'image avec Photoshop**
Recadrer, redresser, agrandir la zone de travail.
Préparer une image pour le Web.
- **Détourer vos images**
Détourer, additionner, soustraire, mémoriser vos sélections flottantes.
Le rayon d'analyse et la décontamination de la couleur de détourage.
Détourer des images à contours nets pour l'impression avec un tracé vectoriel.
Importer vos images dans les applications Web ou Print pour visionner le détourage.
- **Réparer vos images**
Dupliquer, supprimer les imperfections avec les outils tampon et correcteur.
Supprimer une portion d'image avec analyse de contenu manquant.

Création de motifs simples et utilisation de l'outil tampon de motif.
Utiliser des filtres pros pour adoucir, renforcer vos images.

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- **Corriger la chromie (les bases)**
Corriger la tonalité, la saturation, ajuster les couleurs des images.
Utiliser les pinceaux de correction de chromie.
Remplacer une couleur, un élément par plages de couleurs.
- **Utiliser les calques de montage (les bases)**
Création, duplication, chaînage de calques pour créer des photomontages.
Utilisation des masques de fusion et écrêtage sur vos calques (les bases).
Appliquer de la transparence, des modes de fusion et des effets.
Utiliser les calques de textes, de formes ou de réglages.
- **Mémoriser / exporter vos fichiers** Conserver votre fichier de création.
Optimisation des fichiers pour le web, les diaporamas et l'impression.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques,
- Questions / réponses
- Travaux d'application

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de cours
- Exercices
- Manipulation

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expert en Photoshop

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation.

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

FORMATION WORDPRESS

DUREE : 21 Heures soit 3 jours

PUBLIC VISE

Débutants dans l'utilisation de Wordpress, Webmasters, développeurs web

PRÉREQUIS

- Savoir naviguer sur le Web
- Connaissance de base du HTML et de la création de site Web

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir la publication de contenus sur Wordpress
- Apprendre à utiliser les concepts de base et avancée de l'administration
- Apprendre à personnaliser un thème Wordpress

PLAN DE FORMATION

Introduction

- Qu'est-ce qu'un Blog : fonctionnement et intérêts
- Historique et version
- Comparaison avec d'autres Blogs : DotClear...
- Principe et fonctionnement de WordPress
- Présentation de la partie publique et privée

Installation d'un site WordPress

- Les différents outils nécessaires : Serveur Web, Editeur...
- Configuration minimale requise
- Les procédures de mise à jour
- Atelier pratique : installation de WordPress sur un serveur Web

Publication de contenu

- Présentation du tableau de bord
- Gestion des articles : création, édition, modification
- Apprendre à utiliser l'éditeur de texte
- Les commentaires
- Gestion des différents médias : Images, Audio, Vidéo...
- Gestion des pages statiques
- La gestion du Workflow
- Atelier pratique : publication et mise en forme de contenus

Personnalisation de l'apparence

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Modifier titre & slogan
- Gestion des widgets
- Menu Personnalisé
- Modifier les couleurs du thème
- Gérer les images d'entête et d'arrière-plan
- Modifier la page d'accueil Personnalisation graphique de WordPress
- Le thème par défaut
- Utilisation des autres thèmes
- Apprendre à modifier un thème par défaut
- Ajout de widget graphique : slider, carrousel d'image, galerie photos, réseaux sociaux
- Atelier pratique : Télécharger et changer de thème

Développement de thème WordPress

- Rappel HTML5/CSS3
- Utiliser l'éditeur de texte wordpress
- Modification css et html
- Définition de la structure : arrière-plan, zones de contenus, entête, pied
- Création des menus
- Définir les pages pour le thème : header.php, footer.php, content.php, etc
- Lexique et documentation des fonctions wordpress
- Introduction et utilisation d'Artisteer
- Incorporation d'un template Artisteer dans Wordpress
- Atelier pratique : Développement d'un thème de A à Z
-

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques
- Questions / réponses
- Travaux d'application
- Des petits groupes homogènes sont formés afin de faciliter l'échange avec le formateur

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Ordinateur
- Conseils personnalisés
- Bilan professionnel : pour ceux qui désirent approfondir leurs connaissances, des axes d'apprentissage leurs seront proposés

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expert

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation.

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

DECOUVERTE DIGITALE WEB-DESIGN & COMMUNICATION

(REFERENCEMENT, CREATION, HERBERGEMENT, ANALYSES, COMMUNICATION)

Durée : 14.00 heures (2 jours)

Profils des stagiaires :

- Bonne connaissance d'un outil informatique et de la navigation Internet.

Prérequis :

- Toute personne ayant une appétence pour l'univers du digital.

Objectifs pédagogiques

- Être en capacité de définir et réaliser un référencement et un hébergement d'un site web
- Réaliser des pages web
- Appréhender la communication et l'analyse de son site web

Contenu de la formation

- **MODULE 1 : Théorique : présentation des différentes étapes dans leurs globalités - (4h)**

Théorique : présentation des différentes étapes dans leurs globalités :

- a. Aborder les notions de référencement et d'hébergement. Où et comment faire son choix ?
- b. Modalités de création d'un site web. Quelles sont les normes et les structures à respecter ?
- c. Notions de communications de d'analyses autour de son site web. Quels outils utiliser ? A quelles fréquences ?

- **MODULE 2 : Pratique : (8h)**

- a. Création d'un cahier des charges par le stagiaire (stratégie marketing)
- b. Mise en application, par le stagiaire, de son propre cahier des charges par la réalisation de ses premières pages web

- **MODULE 3 : Auto-évaluation puis évaluations en groupe de chaque projet - (2h)**

Présentation des outils et supports utilisés :

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

Nos formations sont réalisées par un expert dans le domaine de formation sélectionné.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Formation en présentiel ou distanciel
- Atelier participatif et créatif
- Il est recommandé aux stagiaires d'apporter leur propre matériel. Si cela n'est pas encore fait, les participants créeront leur propre réseau.
- Mises en pratiques encadrées

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Contrôle des acquis tout au long de la formation
- Retranscription du mode général au cas concret pour chaque stagiaire Outils et matériels
- Remise d'une attestation de formation si besoin.
- Certificat de réalisation transmis au stagiaire en fin de stage
- Auto-diagnostic, digithèque et certification DiGiTT

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Modalités d'accès :

Mail : contact@formation-lm3d.fr

Tel : 06.64.62.17.87

Délais d'accès :

Nos formations sont réalisées sur mesure. Nous programmerons les dates en fonctions de vos contraintes et de nos disponibilités

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

DECOUVERTE DES RESEAUX SOCIAUX PROFESSIONNELS

Durée : 14.00 heures (2 jours)

Profils des stagiaires :

- Responsables et chargés de communication, responsables RH, journalistes.

Prérequis :

- Pratique courante de la navigation Web.

Objectifs pédagogiques

- Être en capacité d'appréhender au moins deux réseaux sociaux.
- Elaborer un préprojet de communication professionnelle, en collaboration avec ses collègues (le cas échéant), autour de ces réseaux sociaux.
- Appréhender l'aspect relationnel avec les acteurs de son entreprise, et ainsi promouvoir sa marque

Contenu de la formation

55

- **MODULE 1 : Notions théoriques et illustrations des différents réseaux sociaux professionnels les plus utilisés**

Présentation, dans leurs généralités des réseaux sociaux suivants : (4h)

- a. Facebook
- b. Instagram
- c. LinkedIn
- d. Pinterest
- e. Viadéo
- f. YouTube

- **MODULE 2 : Mise en pratique par le stagiaire d'un ou plusieurs exercices pédagogiques adapté à son niveau - (3h)**

Le stagiaire fera le choix d'un ou deux réseaux pour sa formation. Des exercices simples lui seront tout d'abord proposés afin d'appréhender les différentes fonctionnalités de ceux-ci. Un retour en groupe sera réalisé par la suite pour partager leurs connaissances

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- **MODULE 3 : Elaboration d'un préprojet professionnel (si possible avec ses collaborateurs) - (2h)**

Le stagiaire définira son préprojet professionnel au travers de son ou ses deux réseaux sociaux choisis.

La réalisation devra se faire de la manière d'un cahier des charges écrit, voir co-écrit en binôme avec ses collaborateurs si possible

- **MODULE 4 : Réalisation, par le participant, de ce préprojet professionnel (5h)**

Le stagiaire développera son préprojet professionnel, en suivant dans son intégralité son cahier des charges, sur le réseau social choisi (5h)

Il sera en mesure de faire évoluer son projet sur les deux supports (réseau social et cahier des charges) à sa convenance.

La notion de gestion de projet sera ainsi abordée de manière naturelle

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

Nos formations sont réalisées par un expert dans le domaine de formation sélectionné.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Formation en présentiel ou distanciel
- Atelier participatif et créatif
- Il est recommandé aux stagiaires d'apporter leur propre matériel. Si cela n'est pas encore fait, les participants créeront leur propre réseau.
- Mises en pratiques encadrées

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Contrôle des acquis tout au long de la formation
- Remise d'une attestation de formation si besoin.
- Certificat de réalisation transmis au stagiaire en fin de stage
- Auto-diagnostic, digithèque et certification DiGiTT

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Modalités d'accès :

Mail : contact@formation-lm3d.fr

Tel : 06.64.62.17.87

Délais d'accès :

Nos formations sont réalisées sur mesure. Nous programmerons les dates en fonctions de vos contraintes et de nos disponibilités

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

DECOUVERTE DES RESEAUX SOCIAUX PERSONNELS

Durée : 14.00 heures (2 jours)

Profils des stagiaires :

- Responsables et chargés de communication, responsables RH, journalistes.

Prérequis :

- Pratique courante de la navigation Web.

Objectifs pédagogiques

- Être en capacité d'appréhender au moins deux réseaux sociaux.
- Elaborer un préprojet de communication personnelle, autour de ces réseaux sociaux
- Appréhender l'aspect relationnel tout en prenant conscience des dangers qui en sont liés.

Contenu de la formation

- **MODULE 1 : Notions théoriques et illustrations des différents réseaux sociaux, les plus utilisés**

Présentation, dans leurs généralités des réseaux sociaux suivants : (4h)

- a. Facebook
- b. Instagram
- c. Snapchat
- d. Twitter
- e. YouTube

- **MODULE 2 : Mise en pratique par le stagiaire d'un ou plusieurs exercices pédagogiques adapté à son niveau - (3h)**

Le stagiaire fera le choix d'un ou deux réseaux pour sa formation. Des exercices simples lui seront tout d'abord proposés afin d'appréhender les différentes fonctionnalités de ceux-ci. Un retour en groupe sera réalisé par la suite pour partager leurs connaissances

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- **MODULE 3 : Elaboration d'un préprojet personnel - (2h)**

Le stagiaire définira son préprojet personnel au travers de son ou ses deux réseaux sociaux choisis. La réalisation devra se faire de la manière d'un cahier des charges écrit

- **MODULE 4 : Réalisation, par le participant, de son préprojet personnel (5h)**

Le stagiaire développera son préprojet personnel, en suivant dans son intégralité son cahier des charges, sur le réseau social choisi.

Il sera en mesure de faire évoluer son projet sur les deux supports (réseau social et cahier des charges) à sa convenance.

La notion de gestion de projet sera ainsi abordée de manière naturelle

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

Nos formations sont réalisées par un expert dans le domaine de formation sélectionné.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Formation en présentiel ou distanciel
- Atelier participatif et créatif
- Il est recommandé aux stagiaires d'apporter leur propre matériel. Si cela n'est pas encore fait, les participants créeront leur propre réseau.
- Mises en pratiques encadrées

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Contrôle des acquis tout au long de la formation
- Remise d'une attestation de formation si besoin.
- Certificat de réalisation transmis au stagiaire en fin de stage
- Auto-diagnostic, digithèque et certification DiGiTT

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Modalités d'accès :

Mail : contact@formation-lm3d.fr

Tel : 06.64.62.17.87

Délais d'accès :

Nos formations sont réalisées sur mesure. Nous programmerons les dates en fonctions de vos contraintes et de nos disponibilités

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

FORMATIONS SÉCURITÉ

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

FORMATION INITIALE

DUREE : 2 jours soit 14 heures

PUBLIC VISE

Toute personne amenée à conduire un chariot de catégorie 1.

PRÉREQUIS

Médicalement apte, avoir minimum 18 ans et comprendre le français.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation le stagiaire doit : (Thèmes développés ci-dessous)

- Etre capable de se situer en tant que sauveteur secouriste du travail dans son entreprise.
- Connaître la conduite à tenir en cas d'accident : protéger, examiner, faire alerter et secourir.
- Savoir appliquer des compétences de SST à la prévention dans son entreprise.

PLAN DE FORMATION

THEME 1 : SE SITUER EN TANT QUE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL DANS SON ENTREPRISE

- Identifier son rôle en tant que secouriste
- Identifier son rôle en tant que « préventeur » dans son entreprise

THEME 2 : LA CONDUITE A TENIR EN CAS D'ACCIDENT : PROTEGER, EXAMINER, FAIRE ALERTER, SECOURIR

- RECHERCHER LES RISQUES PERSISTANTS POUR PROTEGER
 - Connaître l'alerte aux populations
 - Reconnaître, sans s'exposer lui-même, les dangers persistants éventuels qui menacent la victime de l'accident et/ou son environnement
 - Supprimer ou isoler le danger ou soustraire la victime au danger sans s'exposer lui-même
- EXAMINER LA VICTIME ET FAIRE ALERTER
 - Examiner la ou les victime(s) avant et pour la mise en œuvre de l'action choisie en du résultat à obtenir
 - Faire alerter ou alerter en fonction de l'organisation dans l'entreprise

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- SECOURIR
 - Effectuer l'action (succession de gestes) appropriée à l'état de la ou les victime(s)
- SITUATION INHERENTES AUX RISQUES SPECIFIQUES

THEME 3 : APPLICATION DE SES COMPETENCES DE SST A LA PREVENTION DANS SON ENTREPRISE: DE PROTEGER A PREVENIR

- Repérer les dangers dans une situation de travail
- Supprimer ou faire supprimer des dangers dans une situation de travail, dans la limite de son champ de compétence, de son autonomie et dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des procédures spécifiques fixées en matière de prévention

DE FAIRE ALERTER A INFORMER

- Informer son responsable hiérarchique et/ou les personnes chargées de prévention dans l'entreprise ou l'établissement, de la situation dangereuse repérée.

MOYENS D'ENCADREMENT

- Formateurs qualifiés rattaché à un organisme de formation habilité pour la formation de SST
- Entreprise conventionnée pour la formation SST

METHODES PEDAGOGIQUES

- Etudes de cas concrets, exposés théoriques
- Méthodes actives adaptées à la formation des adultes
- Organisation par ateliers pédagogiques

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Fiche individuelle de suivi d'évaluation du SST
- Attestation de présence individuelle
- Attestation de formation
- Carte SST

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salles de formations équipées
- Vidéoprojecteur
- Diaporama
- Mannequin adulte enfant et nourrisson
- Défibrillateur
- Trousse de secours
- Maquillage

SUIVI PEDAGOGIQUE

- Attestation de présence individuelle
- Attestation de formation
- Carte SST

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

FORMATION RECYCLAGE

DUREE : 1 jour soit 7 heures

PUBLIC VISE

Toute personne amenée à conduire un chariot de catégorie 1.

PRÉREQUIS

Médicalement apte, avoir minimum 18 ans et comprendre le français.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation le stagiaire doit : (Thèmes développés ci-dessous)

- Être capable de se situer en tant que sauveteur secouriste du travail dans son entreprise.
- Connaître la conduite à tenir en cas d'accident : protéger, examiner, faire alerter et secourir.
- Savoir appliquer des compétences de SST à la prévention dans son entreprise.

PLAN DE FORMATION

- Evaluation à partir d'accident du travail simulé permettant de repérer les écarts par rapport au comportement attendu du SST
- Révision des gestes d'urgence
- Actualisation de la formation : Risques de l'entreprise et modification du programme

MOYENS D'ENCADREMENT

- Formateurs qualifiés rattaché à un organisme de formation habilité pour la formation de SST
- Entreprise conventionnée pour la formation SST

METHODES PEDAGOGIQUES

- Etudes de cas concrets, exposés théoriques
- Méthodes actives adaptées à la formation des adultes
- Organisation par ateliers pédagogiques

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Fiche individuelle de suivi d'évaluation du SST
- Attestation de présence individuelle
- Attestation de formation
- Carte SST

MOYENS PEDAGOGIQUES

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Salles de formations équipées
- Vidéoprojecteur
- Diaporama
- Mannequin adulte enfant et nourrisson
- Défibrillateur
- Trousse de secours
- Maquillage

SUIVI PEDAGOGIQUE

- Attestation de présence individuelle
- Attestation de formation
- Carte SST

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

HABILITATION ELECTRIQUE H0B0

FORMATION INITIALE

DUREE : 1 jour

PUBLIC VISE

Salariés non électriciens qui doivent effectuer des travaux d'ordre non électrique dans les locaux d'accès réservés aux électriciens ou au voisinage des pièces nues sous tension et en conséquence Posséder l'habilitation adéquate (ex. maçons, peintres, agents de nettoyage, terrassiers, etc....)

PRÉREQUIS

Aucun prérequis

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront capables de respecter les prescriptions de sécurité définies à la publication UTE C 18-510.

- Connaître le risque électrique,
- Savoir s'en protéger,
- Accomplir en sécurité les tâches fixées,
- Être capable d'effectuer des manœuvres d'exploitation simple.

67

PLAN DE FORMATION

CONTEXTE RÉGLEMENTAIRE

Présentation de la procédure d'habilitation selon le recueil UTE C 18-510 en relation avec les domaines de tension.

CADRE RÉGLEMENTAIRE

- Définitions risques et danger,
- Obligations de l'employeur et de l'employé et responsabilités de chacun,
- Manquement délibéré,
- Comment trouver les textes réglementaires et normes électriques ?

RAPPEL DES NOTIONS D'ÉLECTRICITÉ

Généralités de l'électricité et électricité statique, différence de potentiel avec mise à la terre, intensité, domaine de tension.

RISQUE ÉLECTRIQUE

Différents types de risque : électrisation, électrocution, brûlure, incendie, explosion, Comment travailler en sécurité ? Les 5 points à respecter.

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

PRÉSENTATION DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES

- Installation HT /BT
- Comptage,
- Armoires, coffret, canalisations...,
- Revue des dangers inhérents à ces différents équipements

VISITE DES LOCAUX

MOYENS DE PRÉVENTION, SECOURS

- Normalisation : publication UTE C18 510,
- Moyens de protections collectives et individuelles,
- Prescriptions au personnel : consignes et procédures.

MÉTHODES PEDAGOGIQUES

- Séances de formation en salle, dossier technique remis aux stagiaires
- Etudes de cas concrets, exposés théoriques
- Méthodes actives adaptées à la formation des adultes
- Organisation par ateliers pédagogiques
- Groupe de 4 minimum à 12 maximum.

MOYEN D'ENCADREMENT

- Formateurs qualifiés suivant disponibilités
- Testeur suivant disponibilités, appartenant à un organisme certifié CACES

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Vidéo projection,
- Mise en pratique,
- Visite de locaux,
- Livret pédagogique « Préparation à l'habilitation électrique » remis au stagiaire

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Contrôle individuel des connaissances à l'issue de la formation.
- Attestation de stage avec un avis d'habilitation sont adressés à l'employeur afin qu'il puisse délivrer un titre d'habilitation.

Un recyclage d'une journée tous les trois ans environ est obligatoire pour conserver la validité de l'habilitation

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

CONDUCTEUR ENGINS DE CHANTIER CONFORME A LA R372 M CATEGORIE 1 - 2 - 4 - 9 FORMATION INITIALE

DUREE : 4 jours par module

PUBLIC VISE

Toute personne amenée à conduire un chariot de catégorie 1 ou 2 ou 4 et 9.

PRÉREQUIS

Médicalement apte, avoir minimum 18 ans et comprendre le français.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation le stagiaire doit :

- Connaître les règles de conduite et de sécurité relatives aux engins conformément à l'article R 4323-55 du Code de Travail.
- Pouvoir obtenir le Certificat d'Aptitude à la Conduite En Sécurité (CACES) des engins de chantier afin de recevoir l'autorisation de conduite délivrée par l'employeur, conformément à l'arrêté du 02 décembre 1998 et à la recommandation R372 M de la CNAM.

70

PLAN DE FORMATION

Théorie

LA SECURITE

- Les accidents de travail
- La responsabilité pénale du conducteur
- Les organismes de prévention

LES TEXTES RELATIFS A LA CONDUITE DES ENGINS DE CHANTIER

- Le Décret du 02/12/1998
- La recommandation R372 M
- Le code de la Route

TECHNOLOGIE DES ENGINS DE CHANTIER

- Les différentes catégories et types d'engins de chantier
- Description et principes de fonctionnement
- Les opérations de maintenance de premier niveau

MISES EN ŒUVRE DES ENGINS

- Contrôle de prise de poste
- Démarrage moteur, inspection de l'engin, vérifications réglementaires

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

REGLES DE SECURITE LORS DEL'UTILISATION DE L'ENGIN

- Accès à l'engin, énergies, moteur, limite d'exploitation, utilisations particulières

REGLES DE SECURITE LIEES AL'ENVIRONNEMENT

- Circulation sur chantier
- Signalisation sur chantier
- Travaux à proximité des canalisations enterrées, en tranchées, au voisinage des lignes électriques
- Travaux en milieu aquatique ou souterrains

REGLES DE SECURITE LORS DES ARRETS ET FINS DE POSTE

- Stationnement
- Mise en repos
- Arrêt moteur
- Consignations
- Panne sur chantier : balisage
- Manœuvres de dépannage

TRANSFERT SUR ROUTE

- Transfert autonome
- Transfert sur porte char

Pratique

VERIFICATIONS

- Contrôle visuel de l'état de l'engin (pneumatique, flexibles, fissures)
- Vérification du bon fonctionnement des dispositifs de sécurité

CONDUITE, CIRCULATION, MANŒUVRE

- Maîtrise de la conduite en marche AV et AR sur différents sols, dans différentes conditions : pentes, virages...
- Utilisation correcte de l'avertisseur, respect des règles et des panneaux de circulation
- Adaptation de la conduite aux conditions de circulation : encombrement...
- Maîtriser la souplesse et la précision des manœuvres et des opérations de fin de poste
- Chargement et déchargement sur porte engin

MAINTENANCE

- Opérations d'entretien de 1er niveau, vérifications des différents niveaux, rendre compte

MÉTHODES PEDAGOGIQUES

- Séances de formation en salle, dossier technique remis aux stagiaires
- Etudes de cas concrets, exposés théoriques
- Méthodes actives adaptées à la formation des adultes
- Organisation par ateliers pédagogiques
- 6 stagiaires maximum

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

MOYEN D'ENCADREMENT

- Formateurs qualifiés suivant disponibilités
- Testeur suivant disponibilités, appartenant à un organisme certifié CACES

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salles de formations équipées
- Vidéoprojecteur
- Diaporama
- Equipement de Protection Individuel (EPI)
- Terrain ou aire d'évolution
- Sols différents (goudron, ciment, dégradé)
- Mini pelle, mini chargeuse, moto basculeur
- Pelle de plus de 6 tonnes
- Chargeuse de plus de 4.5 tonnes
- Chariot tout terrain

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

Evaluation

- Mise en situation pour évaluer les acquis en cours de formation
- Questionnaire à choix multiples (QCM)
- Examen pratique de manipulation d'unengin de chantier
- Maximum 6 tests pratiques par jour d'évaluation et par testeur

Suivi

- Attestation de présence individuelle
- Feuille d'émargement
- Délivrance du CACES R372 M

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

HABILITATION ELECTRIQUE NOUVELLE NORME 2012 NF C 18-510

DUREE : 3 jours suivant la formule (théorie, pratique et examen) 7 heures par jour

PUBLIC VISE

Toute personne amenée à travailler dans un environnement électrique.

PRÉREQUIS

Avoir minimum 18 ans et comprendre le français.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront capables de respecter les prescriptions de sécurité définies à la publication UTE C 18-510.

- Connaître le risque électrique,
- Savoir s'en protéger,
- Accomplir en sécurité les tâches fixées,
- Etre capable d'effectuer des manœuvres d'exploitation simple.

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

MÉTHODES PEDAGOGIQUES

- Séances de formation en salle, dossier technique remis aux stagiaires
- Etudes de cas concrets, exposés théoriques
- Méthodes actives adaptées à la formation des adultes
- Organisation par ateliers pédagogiques
- Maximum 10 stagiaires

MOYEN D'ENCADREMENT

- Formateurs qualifiés
-

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salles de formations équipées
- Vidéoprojecteur
- Logiciel de formation (théorique et pratique)
- Diaporama
- Equipement de Protection Individuel (EPI)

- Armoire électrique

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RÉSULTATS

Evaluation

- Mise en situation pratique pour évaluer les acquis en cours de formation
- Questionnaire à choix multiples (QCM)

Suivi

- Attestation de présence individuelle
- Délivrance d'une attestation de formation

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

AUTRES FORMATIONS

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

COMPTABILITE ET GESTION

DUREE : 21 Heures soit 3 jours

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse tant aux particuliers qu'aux entreprises souhaitant s'approprier les mécanismes comptables

PRÉREQUIS

- Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes comptables et les maîtriser.
- Être opérationnel en entreprise.

PLAN DE FORMATION

Les grands principes de la comptabilité générale :

Les bases de la comptabilité

- Mécanismes et méthodes comptables
- Plan comptable général
- Les opérations économiques

Le bilan

- Bilan de l'entreprise
- Equilibre emploi et ressources
- Les mouvements du bilan
- Le bilan et la balance

Le compte de résultat

- Notions de charges et de produits
- Lien entre bilan et compte de résultat

L'annexe Les journaux Les comptes La balance

Le grand livre

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

La comptabilité pratique

L'inventaire

L'achat et les ventes

- La facture
- Escomptes de règlements
- Rabais, remises et ristournes
- Les opérations
- La régularisation

La trésorerie

- Les impayés
- La différence entre le règlement et la facture
- Prêts et emprunts
- Dépôts et caution

Les immobilisations corporelles, incorporelles, et financières

Frais de personnel

Le bulletin de salaire

La TVA

- TVA déductible
- TVA collectée
- TVA à décaisser
- TVA sur les débits
- TVA sur les encaissements
- Contrôler sa TVA

Les stocks

Contrôler ses comptes et les justifier

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance entre cours théoriques
- Questions / réponses
- Travaux d'application
- Des petits groupes homogènes sont formés afin de faciliter l'échange avec le formateur

MOYENS PEDAGOGIQUES

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Support de formation
- Conseils personnalisés
- Bilan professionnel : pour ceux qui désirent approfondir leurs connaissances, des axes d'apprentissage leurs seront proposés

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un formateur expert en gestion finance.

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation.

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

GESTION DU TEMPS, ORGANISATION DU TRAVAIL ET MAITRISE DU STRESS

DUREE : 2 jours soit 14h

PUBLIC VISE :

Toute personne désirant mieux gérer son temps et plus particulièrement les cadres, leurs secrétaires et assistantes et le personnel administratif et commercial.

PRÉREQUIS

Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre, dans la manière de gérer son temps, le fonctionnement de chacun

- Découvrir les éléments qui freinent une gestion efficace
- Connaître les méthodes et outils permettant d'améliorer la gestion du temps
- Décider de mettre en place des comportements nouveaux
- Mettre en évidence les causes de stress et en maîtriser les effets.

80

PLAN DE FORMATION

THEME 1 : BILAN DE L'UTILISATION DU TEMPS

- Analyse d'une journée type de travail
- Identification des causes principales de pertes de temps – les interruptions
- Le temps « choisi » - le temps « imposé » - les contraintes de l'environnement

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Comment chacun structure son temps

- Les différentes manières de structurer le temps
- Types de personnalités et structuration du temps
- Prise de conscience individuelle – motivation de chacun

- Connaître et savoir utiliser son énergie
- Connaître son capital énergie et ses biorythmes
- Etre en contact avec ses sources d'énergie
- Savoir se concentrer, se motiver, s'arrêter, se relaxer, veiller à sa santé.

- Intégrer le stress
- Rôle du stress : le « bon » stress et le « mauvais » stress
- Se servir du « bon stress » et savoir se protéger du « mauvais stress
- Comment gérer au quotidien les situations de stress

THEME 2 : S'ORGANISER POUR MIEUX GERER LE TEMPS

- Hiérarchiser son travail
 - Définir les urgences et les priorités
 - Différencier urgent et important
 - Déterminer les critères de choix des priorités
 - Sélectionner les véritables urgences et les hiérarchiser

- Rechercher l'efficacité
 - Etablir le déroulement des tâches en fonction de ses rythmes énergétiques
 - Développer sa diplomatie pour agir face aux urgences

THEME 3. UTILISER METHODES ET OUTILS POUR MIEUX GERER LE TEMPS

- Les méthodes
 - Planifier les tâches
 - Ménager du temps pour les imprévus
 - Aménager son espace de travail
 - Savoir ménager des plages de tranquillité pour les travaux importants qui demandent de la concentration

- Les outils
 - Le plan de journée
 - L'agenda
 - L'éphéméride
 - L'échéancier
 - Le planning

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

- Savoir se construire ses propres outils

THEME 4. LE CONTRAT DE CHANGEMENT ET LA MAITRISE DU STRESS

- Déterminer des objectifs réalistes de changement
- Se donner des modèles : ceux qui savent bien gérer leur temps
- Se donner les moyens de la réussite : les freins – les permissions

METHODES PEDAGOGIQUES

Au cours de la formation, l'intervenant utilisera :

- La pédagogie active
- Un premier diagnostic sera établi à partir d'un relevé complet des tâches d'une journée type.
- Des exercices et de courts exposés permettront de compléter cette prise de conscience
- Un contrat de changement sera établi par les stagiaires en fonction de la motivation de chacun.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Ordinateur
- Conseils personnalisés
- Bilan professionnel : pour ceux qui désirent approfondir leurs connaissances, des axes d'apprentissage leurs seront proposés

MOYEN D'ENCADREMENT

Cette formation est assurée par un expert en communication

SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Feuille d'émargement,
- Exercices d'évaluation des connaissances. Un bilan personnalisé vous sera délivré afin de valider les progrès effectués.
- Attestation de fin de formation.
-

POINTS FORTS DE LM3D

FLEXIBILITE GARANTIE

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18 h
- Stages proposés tout au long de l'année
- ⑩ Adaptabilité selon vos besoins

Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.



Modalités d'accès :

Contactez-nous au 06 64 62 17 87 ou par mail : contact@formation-lm3d.fr

Délais d'accès :

Nous programmons les formations en fonction de vos contraintes et de vos disponibilités.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En effet, les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.