

*"Une formation complète  
une expérience concrète"*



**Catalogue de formation**

**2025**

[www.formaskills.fr](http://www.formaskills.fr)

## On s'engage à vos côtés...



### Réactivité

Nous réalisons propositions commerciales et devis sous 48h00.

### Adaptabilité

Nos formations sont construites sur mesure. Nos services sont adaptés à chacun de nos clients.

### Suivi

Un accompagnement privilégié est mis en place tout au long de notre partenariat.

Il est important pour nous de vous offrir un suivi après formation afin de répondre à vos interrogations et de poursuivre notre collaboration.

### Qualité

Bienveillance, engagement de résultats, flexibilité, efficacité, disponibilité, écoute, pragmatisme et retour sur investissement mesurable et mesuré ont guidé nos missions dans tous nos secteurs d'interventions.

### Expertise

Grâce à une expertise technique et pédagogique, nos formateurs certifiés répondent de façon concrète à vos besoins.



«La certification a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :

- Actions de formation
- Action de formation par apprentissage
- Actions permettant de valider des acquis de l'expérience
- Bilans de compétences







Lucile O'Rourke

Directrice - Dirigeante  
de Formaskills



« Apprendre c'est vouloir progresser, c'est être animé  
d'une passion, d'une soif intense de découverte. »

Jiddu Krishnamurti

"J'ai créé Formaskills en 2019 pour permettre à de nombreux apprenant.es de se réaliser à travers leurs projets de formation.

La formation professionnelle représente de nombreux objectifs, au-delà du maintien des compétences d'un salarié, elle favorise le développement des compétences et l'accès aux divers niveaux de qualification professionnelle.

Acteurs du tissu économique local, notre priorité est d'accompagner les entreprises et institutions dans leur montée en compétences pour une meilleure employabilité et compétitivité.

Des **formations courtes** aux **formations diplômantes**, en passant par les **bilans de compétences** et la **Validation des Acquis de l'Expérience**, il nous tient à cœur de vous proposer des formations innovantes, élaborées par nos propres enseignants et réalisables pour certaines, en alternance, dans des organismes de renom.

Nous avons pensé ces formations dans l'unique préoccupation de pouvoir répondre aux situations et objectifs de chacun."

Lucile O'ROURKE

**Thèmes de  
formation**

P. 6

**Informations  
utiles**

P. 13 et 14

**Informations  
pratiques**

P. 15

# L'essentiel de notre méthode...



Nous faisons du **sur mesure**, et c'est après l'étude de vos attentes et vos besoins, que nous vous proposerons le **parcours de formation le plus adapté** à votre entreprise.

L'écoute attentive et respectueuse dans la **relation de confiance** avec chaque participant.

L'animation dynamique et participative basée sur les **échanges**, les **retours d'expériences** pour recréer le contexte et les conditions des situations vécues.

Les **apports et les outils opérationnels** que nos expertes-formateurs-consultants ont testés, capitalisés, partagés et validés lors de nos séminaires.

Les **mises en situation** au plus près de la réalité quotidienne et du cadre d'intervention qui permettent de se lancer, de gagner en confiance et de **s'approprier les apports** de la formation et **d'acquérir les pratiques**.

La synthèse, la reformulation, le bilan personnel ou plan d'actions pour se **projeter dans son environnement professionnel** et y déployer avec succès les acquis au retour de la formation.

Fort de notre expérience dans ce domaine, nous sommes en mesure de réaliser ces formations avec une pédagogie éprouvée qui prendra en compte les spécificités de votre demande et de votre environnement.

Pour favoriser l'engagement de nos apprenants, nous mettons en place des accompagnements et un suivi individuel et personnalisé.

Conseil en formation

Animation de formation

Accompagnement aux montages des dossiers

Management

Communication

Efficacité  
professionnelle

Immobilier

**Nos domaines  
d'intervention**

Formations  
Obligatoires\*

Commercial

Bureautique

Petite  
enfance

Médico-Social

# Management



Dans un contexte de transformations sociétales, renforcer sa posture managériale et acquérir des méthodes et outils pour manager avec agilité devient nécessaire pour accompagner aux changements et développer une dynamique collective.

## Exemple de thèmes de formation

- Développer son leadership relationnel
- Réussir sa prise de fonction de manager
- Développer la motivation et l'engagement de ses collaborateurs
- Prévenir et gérer son stress et celui de ses équipes
- Communiquer efficacement avec son environnement
- Réussir ses entretiens de management
- Le management transversal : maîtriser les fondamentaux
- Efficacité et réussite dans une gestion de projet
- Optimiser son temps et celui de son équipe
- Devenir manager
- Management bienveillant
- Accompagner son équipe dans les transformations
- Management par processus
- Animer efficacement une réunion d'équipe
- ...

**Programmes complets sur demande**

**Intra**

**Présentiel ou distanciel**

Durée : de 2 à 4 jours  
Session organisée sur demande

**Public** 

Dirigeants, cadres, managers,  
responsables, DRH, RH ...



Nos formations sont  
ouvertes à toutes et à tous  
Locaux et pédagogie adaptés

**Prérequis** 

Aucun

**Moyens Pédagogiques** 

> Méthode interactive et ludique  
: jeux, mises en situation,  
échanges, retours  
d'expériences, QCM

**Modalités d'évaluation** 

Cas pratiques, évaluations  
formatives, enquête de  
satisfaction, bilan

Remise d'une attestation de fin  
de formation

**Tarif et financement** 

Nous contacter

# Effacité professionnelle & Communication



Favoriser une politique de bien-être au travail permet à la fois de réduire les risques psycho-sociaux, d'agir sur le climat collectif et sur la motivation dans le travail.

## Exemple de thèmes de formation

- Gestion de l'intercommunication en entreprise
- Gestion du temps et des priorités au travail
- Développer sa capacité d'adaptation aux changements
- Faire face à l'agressivité et l'incivilité au travail
- Maîtriser sa communication en situation professionnelle
- Anticiper et gérer les conflits par la communication positive
- Prise de parole en public
- ..

**Programmes complets sur demande**

**Intra**

### Présentiel ou distanciel

Durée : de 2 à 4 jours  
Session organisée sur demande



#### Public

Tout professionnel en recherche d'efficacité professionnelle



Nos formations sont ouvertes à toutes et à tous  
Locaux et pédagogie adaptés



#### Prérequis

Aucun

#### Moyens Pédagogiques

> Méthode interactive et ludique  
: jeux, mises en situation, échanges, retours d'expériences, QCM

#### Modalités d'évaluation

Cas pratiques, évaluations formatives, enquête de satisfaction, bilan

Remise d'une attestation de fin de formation



#### Tarif et financement

# Commercial - Immobilier



Aujourd'hui le client est au cœur de l'entreprise. Tout est pensé pour le satisfaire et le fidéliser. Il est donc primordial que son expérience à vos côtés lui soit appréciable.

## Exemple de thèmes de formation

- Améliorer la qualité de l'accueil et la relation client
- Améliorer sa communication commerciale
- Gestion de l'agressivité dans la relation avec la clientèle
- Anticiper et gérer un conflit dans la relation client
- Développer la fibre commerciale
- Vente additionnelle et rebond commercial au téléphone
- Techniques de vente et d'organisation commerciale
- La satisfaction client : enjeu pour toutes entreprises
- ...

**Programmes complets sur demande**

**Intra**

### Présentiel ou distanciel

Durée : de 2 à 4 jours  
Session organisée sur demande

**Public** 

Commerciaux, agents commerciaux, agents d'accueil...



Nos formations sont ouvertes à toutes et à tous  
Locaux et pédagogie adaptés

**Prérequis**   
Aucun

### Moyens Pédagogiques

> Méthode interactive et ludique  
: jeux, mises en situation, échanges, retours d'expériences, QCM

### Modalités d'évaluation

Cas pratiques, évaluations formatives, enquête de satisfaction, bilan

Remise d'une attestation de fin de formation

**Tarif et financement**   
Nous contacter



# Médico-Social



Face aux défis des nouvelles contraintes et des besoins des structures, nous proposons des formations adaptées afin que vos collaborateurs puissent intervenir de façon efficace.

## Exemple de thèmes de formation

- Bienveillance dans les soins
- Soins esthétiques et image de soi dans la relation d'aide
- Adapter ses gestes et postures lors de manutention de patients
- Gérer efficacement l'agressivité de la famille et du patient
- Aide à la prise de repas d'une personne dépendante
- Aide à la toilette et soins d'hygiène
- Entretien du linge et du logement
- Sensibilisation aux conduites addictives
- L'art du toucher dans la relation d'aide
- Prise en charge des troubles cognitifs liés au vieillissement
- Hypnoalgésie dans le parcours de soins
- Initiation à la technique de récupération espacée
- Initiation et mise en pratique de la démarche Snoezelen
- Gérer la violence et l'agressivité des personnes âgées
- Prise en charge de la douleur par les soignants
- Accompagnement fin de vie
- Se prémunir de l'épuisement professionnel
- Plaies et cicatrisation - actualiser ses pratiques
- ...

**Programmes complets sur demande**

**Intra**

**Présentiel ou distanciel**

Durée : de 2 à 4 jours  
Session organisée sur demande

**Public** 

Tout professionnel de santé et  
médico-social



Nos formations sont  
ouvertes à toutes et à tous  
Locaux et pédagogie adaptés

**Prérequis** 

Aucun

**Moyens Pédagogiques** 

> Méthode interactive et ludique  
: jeux, mises en situation,  
échanges, retours  
d'expériences, QCM

**Modalités d'évaluation** 

Cas pratiques, évaluations  
formatives, enquête de  
satisfaction, bilan

Remise d'une attestation de fin  
de formation

**Tarif et financement** 

Nous contacter

# Petite Enfance

Les fondamentaux concernant l'accompagnement des jeunes enfants évoluent et se diversifient régulièrement. Nous proposons un panel de formation afin de s'adapter au mieux à la demande des institutions, des professionnels et des parents, tout en veillant au bien-être de l'enfant.

## Exemple de thèmes de formation

- Les transmissions aux parents
- Le développement psycho-affectif du jeune enfant :  
attachement, socialisation
- Comprendre et accompagner les émotions de l'enfant
- Les peurs et angoisses de l'enfant: comprendre pour apaiser
- La communication chez le jeune enfant : des gestes au langage
- Comprendre et gérer les comportements d'agressivité du jeune enfant
- Initiation au portage en établissement d'accueil du jeune enfant
- Communiquer positivement avec les parents et gérer les conflits
- Agir en faveur de la bientraitance : de la lutte contre les douces violences à l'appropriation d'une charte d'accueil
- Gestes et Postures en crèche, comment éviter les TMS
- Se prémunir de l'épuisement professionnel
- Développer une communication positive
- ...

**Programmes complets sur demande**



**Intra**

**Présentiel ou distanciel**

Durée : de 1 à 2 jours  
Session organisée sur demande

**Public** 

Tout professionnel en lien avec  
la petite enfance



Nos formations sont  
ouvertes à toutes et à tous  
Locaux et pédagogie adaptés

**Prérequis**   
Aucun

**Moyens Pédagogiques** 

> Méthode interactive et ludique  
: jeux, mises en situation,  
échanges, retours  
d'expériences, QCM

**Modalités d'évaluation** 

Cas pratiques, évaluations  
formatives, enquête de  
satisfaction, bilan

Remise d'une attestation de fin  
de formation

**Tarif et financement**   
Nous contacter

# Formations Obligatoires\*



## Exemple de thèmes de formation

- Sauveteur Secouriste du Travail (SST) - Initial
- Maintien et Actualisation des Compétences - SST Recyclage
- Attestation de Formation aux Gestes et Soins d'Urgence - AFGSU 1
- Attestation de Formation aux Gestes et Soins d'Urgence - AFGSU 2
- Prévention des Risques liés à l'Activité Physique en milieu Sanitaire et Médico-Social - PRAP 2S ALM
- Prévenir le harcèlement, les violences sexuelles et les agissements sexistes
- Sensibilisation à l'égalité professionnelle (femme-homme)

## Bureautique

### Exemple de thèmes de formation

- Excel
- Word
- PowerPoint

**Programmes complets sur demande**

**Intra**

**Présentiel ou distanciel**

Durée : de 1 à 4 jours  
Session organisée sur demande

**Public** 

Tout professionnel devant justifié la formation obligatoire



Nos formations sont ouvertes à toutes et à tous  
Locaux et pédagogie adaptés



**Prérequis**

Aucun



**Moyens Pédagogiques**

> Méthode interactive et ludique  
: jeux, mises en situation, échanges, retours d'expériences, QCM



**Modalités d'évaluation**

Cas pratiques, évaluations formatives, enquête de satisfaction, bilan

Remise d'une attestation de fin de formation



**Tarif et financement**

Nous contacter



## Modalités d'accès

Sur demande en envoyant un mail à [yrakic@gmail.com](mailto:yrakic@gmail.com) ou en utilisant le formulaire de contact au plus tard 21 jours avant la date de début de session de formation, en précisant l'intitulé de la formation souhaitée, le nombre d'apprenant.es à inscrire et la raison de votre besoin en formation.

## Financement

Toutes nos formations sont faites sur mesure après l'analyse de vos besoins.  
Une prise en charge financière partielle ou totale peut être obtenue auprès de votre OPCO, FAF ( AGEFICE, FIF-PL...)  
Autre mode de financement: financement propre

## Contacts

L  
Lucile O'ROURKE : Présidente, référente handicap, référente à l'égalité femme/homme, référente mobilité nationale et internationale.  
Mail : [orourke.lucile@formaskills.fr](mailto:orourke.lucile@formaskills.fr)

Lise ONFRAY : Assistante de direction, référente administrative.  
Mail : [onfray.lise@formaskills.fr](mailto:onfray.lise@formaskills.fr)

Christophe THETIER: Responsable ressources humaines et formation .  
Mail : [thetier.christophe@formaskills.fr](mailto:thetier.christophe@formaskills.fr)

Yasmine RAKIC : Responsable pédagogique et Formatrice.  
Mail : [yrakic@gmail.com](mailto:yrakic@gmail.com) tel : 06 37 12 88 89



# Ils nous font confiance



CENTRE  
HOSPITALIER  
D'UZES



**EHPAD LES MUSCATES  
FRONTIGNAN**



**CRÈCHE ASSOCIATIVE  
ARLEQUIN**

**PALACE  
COURCHEVEL**



# Newsletters Gratuites

## Réseaux sociaux



### FORMATION COURTE PRISE EN CHARGE POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTE

👉 Professionnels de santé, nous vous proposons 2 sessions de formation en présentiel (14h chacune) sur **l'autogestion des émotions et du stress** 😊😊  
 Formation 100% prise en charge !

- Objectifs :
- ✓ Comprendre les mécanismes des émotions et leur incidence sur l'épuisement professionnel,
  - ✓ Se protéger du stress, le canaliser et acquérir des outils de relaxation,
  - ✓ Améliorer l'affirmation de soi,
  - ✓ Mieux équilibrer la vie professionnelle et personnelle.

**Formation à l'autogestion des émotions et du stress**

Les 20 et 21 Octobre 2021  
 Les 18 et 19 Novembre 2021

Sur 2 jours - 14h00  
 En présentiel à Sète

Informations et inscriptions :  
 Formaskills - 17 rue Danton, 34200 Sète  
 orourke.lucile@formaskills.fr  
 09 75 46 22 81

Une newsletter est envoyée chaque mois par notre équipe chargée de la communication.  
 Celle-ci est gratuite et contient les nouveautés sur la formation professionnelle, nos actualités et nouveautés.

### Vous pouvez nous retrouver sur :

Facebook

Instagram

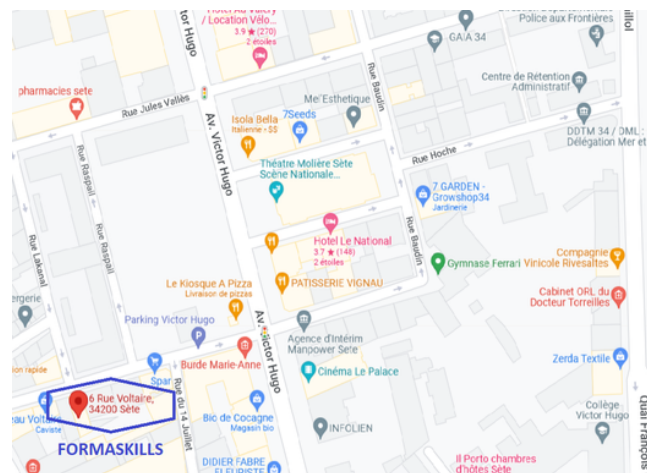
LinkedIn

# Venez nous rencontrer



Formaskills à ses locaux au 6 Rue Voltaire à Sète. Nous sommes situés :

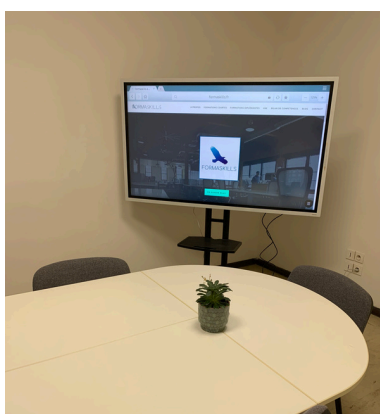
- A 5 minutes de la gare de Sète
- A 5 minutes du centre-ville
- A 50 mètres d'un parking sécurisé
- Perpendiculaire à l'Avenue Victor-Hugo qui comprend de nombreux points de restauration



## Notre espace de formation

Les formations peuvent se réaliser dans vos locaux, dans un local loué ou encore dans notre autre local qui a été aménagé pour les sessions de formation, au 17 Rue Danton à Sète. Vous trouverez dans celui-ci :

- Salles équipées de tableaux de bord interactifs. A disposition : imprimante, ordinateurs, paperboard, vidéo-projecteur...
- Un espace déjeuner : thé et café en libre-service, micro-onde et réfrigérateur







## Nos locaux

6, rue Voltaire 34200 SETE

## Coordonnées

04 30 41 42 76

<https://formaskills.fr>

[contact@formaskills.fr](mailto:contact@formaskills.fr)



- «La certification a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
- Actions de formation
  - Action de formation par apprentissage
  - Actions permettant de valider des acquis de l'expérience
  - Bilans de compétences

Association Educaskills & Formaskills

📍 6, rue Voltaire 34200 SETE ☎ Téléphone : 04 30 41 43 76 🌐 <https://formaskills.fr>

Code NAF : 8532Z- SIRET : 853 839 660 00018 - RNA W34627017 Enregistrée sous le numéro d'activité : 76341230234  
auprès du Préfet de la région Occitanie "Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat." R.C.S de Montpellier