« Une formation complète une expérience concrète »

Catalogue de formations

2026

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes:
ACTIONS DE FORMATION
ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE

REF : CATAL002-V2 - MAJ: 06/01/2026

SAS LO'R
Siège social : 6 rue Voltaire 34200 Sète Téléphone : 06 27 28 57 09 https://formaskills.fr
Code NAF : 8559A - SIRET : 901 867 432 00022 - R.C.S de Montpellier B 901867432
Enregistrée sous le numéro d'activité : 76341230234 auprès du Préfet de la région Occitanie "Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat."

Edito

Lucile O'Rourke

Présidente de SAS LO'R

« 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.

Afin de répondre, à l'évolution positive, Educaskills & Formaskills, devient SAS LO'R .

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 renoms.*

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

Notre pédagogie

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 au montage des dossiers

Nos domaines d'intervention

Management et RH

Communication

Commercial

IA et Formations obligatoires

Bureautique

Efficacité professionnelle

Immobilier

Petite Enfance

Medico - Social

Management et Rh

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

- 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
- Animer efficacement une réunion d'équipe.
- Réussir ses entretiens de management
- Prendre la parole en public avec impact et aisance
- Efficacité et réussite dans une gestion de projet
- Optimiser son temps et celui de son équipe
- Le manager-coach : développer les talents et l'autonomie de vos collaborateurs
- Leadership et gestion d'équipe – Fédérer à travers les différences
- Manager autrement : écoute, feedback et reconnaissance au service de la performance
- Accompagner son équipe dans les transformations
- Prévenir les discriminations dans le travail

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
Nous contacter

Efficacité Professionnelle & Communication

Favoriser une politique de bien-être au travail permet à la fois de réduire lers 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
- Faire face à la pression professionnelle et gagner en efficacité
- Faire face à l'agressivité et l'incivilité au travail
- ★ Communiquer efficacement en situation de conflit : clés et méthodes
- ★ Gérer l'agressivité : maîtrisez l'art de la communication et de la résolution de conflits
- ★ Gérer le Stress : techniques pratiques et stratégies durables pour un équilibre serein
- ★ Prendre la parole avec impact et aisance
- Renforcer son assertivité
- ...

Programmes complets sur demande

★ ***Nouveauté***

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

Nous contacter

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
- Gérer l'agressivité : Maîtrisez l'art de la communication et de la résolution de conflits
- 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 ...
- Gérer le Stress : techniques pratiques et stratégies Durables pour un Équilibre Serein
- ...

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
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

- Prévenir la maltraitance et promouvoir la bientraitances
- Être acteur de son bien-être au travail
- Gérer efficacement l'agressivité de la famille et du patient
- Faire face à l'agressivité et l'incivilité au travail
- Prise en charge des troubles cognitifs lié au vieillissement
- Gestion des troubles du comportement dans la maladie d'Alzheimer
- Aide à la prise de repas d'une personne dépendante
- Aide à la toilette et soin d'hygiène
- Entretien du linge et du logement
- Sensibilisation aux conduites addictives
- La prévention des chutes
- Accompagner le soin par le toucher
- Soin esthétique et image de soi dans la relation d'aide
- Prise en charge de la douleur par les soignants
- Accompagnement fin de vie
- Accompagner le deuil en médico-social - préserver la juste distance et son équilibre personnel
- Du stress à la sérénité : adopter les bons réflexes pour un équilibre professionnel

Programmes complets sur

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
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
- ★ Les stades du développement chez le jeune enfant
- ★ Accompagner les émotions de l'enfant - des recherches à la pratique
- Les peurs et angoisses de l'enfant: comprendre pour apaiser
- La communication chez le jeune enfant : des gestes au langage
- ★ Conflit, imitation, partage : les interractions sociales entre enfants
- 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
- ★ La bientraitance en crèche
- Gestes et Postures en crèche, comment éviter les TMS
- Se prémunir de l'épuisement professionnel
- Architecture et aménagement des espaces
- L'approche Snoezelen : l'espace sensoriel
- ...

★ ***Nouveauté***

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
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

- Utiliser l'IA dans son activité professionnelle
- Excel
- Word
- PowerPoint

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

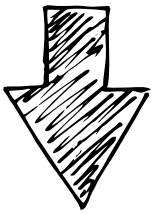
Remise d'une attestation de fin de formation

Tarif et financement
Nous contacter

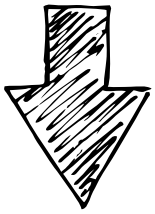
NEW

Accompagnement Individuel et Equipe

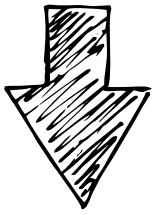
Coaching professionnel



Organisationnel



Business



Talents & Carrières

Nos accompagnements sur mesure, en individuel ou en équipe, permettent d'acquérir, de développer et d'incarner des savoir-faire et savoir être nécessaires à son propre développement et celui de l'entreprise

Pourquoi faire appel à nous ?

1. Suite à une prise de poste, fonction ou élargissement de responsabilités et compétences
2. Pour accompagner votre croissance rapide après une levée de fond ou un cap à passer
3. Pour accompagner le changement dans vos/votre équipe.s
4. Pour faire face aux difficultés ou une crise dans votre équipe ou entreprise
5. Pour manager dans un contexte social ou politique tendu
6. Pour manager des personnalités difficiles
7. Mieux gérer son temps et ses priorités
8. Pour mobiliser les équipes commerciales pour atteindre les objectifs définis
9. Pour animer et motiver ses équipes (commerciales ou non) au quotidien....
10. Pour re-définir un cap professionnel individuel ou collectif
11. Pour préparer un départ à la retraite
12. Pour gérer un retour d'expatriation ou interruption de carrière

Modalités et Contact

Modalités d'accès

- Sur demande en envoyant un mail à yrakic@gmail.com
- ou en utilisant le formulaire de contact en ligne

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 fiancement: financement propre

Contacts

Lucile O'ROURKE : Presidente, référente handicap, référente à l'égalité femme/homme, référente mobilité nationale et internationale.
Mail : orourke.lucile@formaskills.fr

Lise ONFRAY : Assistante de direction, référente administrative.
Mail : onfray.lise@formaskills.fr

Christophe THETIER: Responsable ressources humaines et formation .
Mail : thetier.christophe@formaskills.fr

Yasmine RAKIC : Référente Formations Entreprises et Formatrice.
Mail : yrakic@gmail.com tel : 06 37 12 88 89

Nos collaborations

Ils nous font confiance

TaM Montpellier 3M

Groupama

VacAnceselect enjoy outdoors

Balaruc les Bains source d'énergies

CHEVALLIER BOUTEILLES

ville de sète

Ville

S'ANTONI immobilier

CCAS de sète

Balaruc les Bains EAU THERMALE

GROUPE 3 COOPÉRONS POUR L'EMPLOI

CENTRE HOSPITALIER D'UZES

GAIN solutions

1001-services.com

Centre Hospitalier LÉZIGNAN CORBIÈRES

Les Papillons micro-crèche

La Bambinerie

Les lucioles micro-crèche

EHPAD LES MUSCATES FRONTIGNAN

CRÈCHE ASSOCIATIVE ARLEQUIN

Les Bambins du Lez Crèche Associative

PALACE COURCHEVEL

e2c MARSEILLE

Newsletters Gratuites Reseaux sociaux

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.

Inscrivez-vous

Suivez-nous

Infos Pratiques

Venez nous rencontrer

Nos locaux se trouvent **6 Rue Voltaire** à Sète, dans un quartier proche de toutes les commodités :

- 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

NOUS CONTACTER

Nos locaux

6, rue Voltaire 34200 SETE

17, rue Danton 34200 SETE

Scan me

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes:
ACTIONS DE FORMATION
ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE

SAS LO'R
Siège social : 6 rue Voltaire 34200 Sète Téléphone : 06 27 28 57 09 https://formaskills.fr
Code NAF : 8559A - SIRET : 901 867 432 00022 - R.C.S de Montpellier B 901867432
Enregistrée sous le numéro d'activité : 76341230234 auprès du Préfet de la région Occitanie "Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat."