

**NOUVEAUTE**

**adhara France**  
Service de Coaching à votre disposition !

adhara France propose désormais une solution de coaching unique à ses clients professionnels.

Coaching managérial, de Direction, de Leadership, de communication orale, de performance individuelle ou collective : par la sélection de coachs certifiés, **adhara France** vous offre une pluralité de compétences spécifiques et vous accompagne dans l'étude de la solution qui vous correspond.

En complément de nos actions de formation, notre solution de coaching porte les collaborateurs et les équipes dans le développement de leurs potentiels respectifs.

Relations Sociales	<b>Référent Harcèlement Sexuel et les agissements Sexistes</b> 600.00 € HT	mars	avril	mai	juin
	Définir le rôle du Référent du CSE ou Employeur en matière de lutte contre le harcèlement sexuel et d'agissements sexistes. Comprendre et définir les notions de harcèlement sexuel et d'agissements sexistes. Agir et proposer des solutions faces aux différentes situations.	13		9	
	<b>L'essentiel de la Législation sociale</b> 1100.00 € HT	28-29		23-24	
	Se familiariser avec la législation sociale et en comprendre sa complexité. Disposer d'une information claire sur les fondamentaux des relations sociales.				
	<b>Organiser les élections du CSE</b> 600.00 € HT		11		23
Perf. Commerciale	<b>Formation des membres de la CSSCT</b> 2750.00 € HT		3-7		26-30
	Définir/maîtriser les attributions (y compris consultatives et informatives) et les moyens d'actions des membres du CSE en matière de Santé, Sécurité et Conditions de Travail.				
	<b>Dialogue social face aux Risques Psychosociaux</b> 1100.00 € HT	13-14			15-16
	Identifier et gérer les nouveaux risques de conflits liés aux RPS. Prise en compte des nouveaux pouvoirs du CSE. Anticiper et désamorcer les blocages en utilisant les diagnostics sociaux et psychosociaux.				
	<b>Les fondamentaux de la relation commerciale</b> 1650.00 € HT	mars	avril	mai	juin
Sécurité	Comprendre et appliquer l'ensemble des techniques fondamentales de la relation commerciale. Construire une relation pérenne et fidéliser son client.	13-15		22-24	
	<b>Consolider sa relation client et savoir fidéliser</b> 1100.00€ HT			15-16	
	Mettre en œuvre une stratégie de relation client. Fidéliser ses clients pour consolider et développer son chiffre d'affaires.				
	<b>Dynamiser sa prospection</b> 1100.00€ HT		11-12		26-27
	Structurer sa démarche de prospection. Développer le portefeuille client. Renforcer l'impact des propositions commerciales. Améliorer son taux de transformation.				
<b>La vente additionnelle</b> 1100.00 € HT	9-10		9-10		
Maîtriser des techniques de vente afin d'augmenter le panier article et le panier moyen. Savoir élargir les besoins et les demandes client dans une démarche positive.					
Sécurité	<b>SST Formation Initiale</b> 320.00 € HT	mars	avril	mai	juin
	Intervenir immédiatement et efficacement en cas d'accident du travail dans l'attente des secours spécialisés. Reconnaître les risques professionnels et prévenir les accidents.	13-14	11-12	15-16	12-13
	<b>SST Recyclage</b> 160.00 € HT	15	13	17	14
	Maintenir les compétences du SST définies dans le référentiel de formation à un niveau au moins équivalent voire supérieur à celui de sa formation initiale.				
	<b>Habilitation Électrique – BE Manoeuvre</b> 390.00 € HT	27-28	3-4		19-20
Être capable d'exercer son activité professionnelle (électricien) en toute sécurité lorsque le risque électrique est présent.					

Retrouvez l'ensemble de nos programmes sur notre site [adhara.fr](http://adhara.fr)

Formations Générales, Bureautique  
Fonctions supports de l'entreprise, informatique  
Communication Média et Multimédia  
Techniques et Méthodes de Management  
Communication interpersonnelle

**Votre conseiller vous accompagne au 02 46 65 00 30**  
**Retrouvez l'ensemble de notre offre : [adhara.fr](http://adhara.fr)**



Technopôle Université  
28 rue Xavier BICHAT  
72000 - Le Mans



Europarc  
2 Allée du Cdt Mouchotte  
37100 - Tours

Organisme de formation enregistré sous le n° 24450269645 auprès du préfet de Région Centre-Val de Loire



**Développement et Certification des compétences**

**Centre de Formation du Mans**

**Focus sessions Inter-entreprises**  
mars - juin 2023  
[adhara.fr](http://adhara.fr)

**Informatique - Bureautique**

**Management - RH**

**Communication - Outils Graphiques**

**Gestion de projet**

**Performance Commerciale**

**Formations disponibles**  
En **présentiel** ou à **distance**



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie Actions de Formation

Informatique	<b>Business Intelligence - Introduction à la business Intelligence avec Power Bi et Power Query</b>	980.00 € HT	mars	avril	mai	juin
	Mettre en place une solution de Business Intelligence. Combiner des données à partir de sources multiples et créer des rapports dynamiques.	<b>6-7</b>			<b>4-5</b>	
	<b>Power Automate</b>	600.00 € HT				
	Comprendre le principe de Power Automate. Construire des flux et à destination des appareils mobiles. Utiliser le centre d'administration de Power Automate.	<b>21</b>			<b>13</b>	
	<b>Sharepoint Concepteur de site</b>	1100.00 € HT				
	Créer des sites et sous-sites sur SharePoint / Office 365. Créer, personnaliser et sécuriser des listes et bibliothèques de documents. Gérer les alertes. Créer des pages Web.	<b>11-12</b>			<b>26-27</b>	
	<b>Sécurité informatique : Sensibilisation des utilisateurs</b>	490.00 € HT				
	Être sensibilisé aux menaces informatiques. Comprendre les problématiques liées à la sécurité informatique. Prendre conscience du rôle de chacun et adopter les bons réflexes.	<b>13</b>			<b>15</b>	
	<b>Réseaux TCP-IP Les Bases</b>	1470.00 € HT				
	Connaître les bases réseau et TCP-IP. Pouvoir interconnecter les équipements en s'appuyant sur les protocoles normalisés. Pouvoir installer et dépanner les composants réseau.	<b>11-13</b>			<b>26-28</b>	
<b>CISCO CCNA - Mettre en œuvre et administrer des solutions réseaux</b>	3000.00 € HT					
Savoir installer et gérer un routeur Cisco.	<b>3-7</b>					
<b>Microsoft Azure - Mise en oeuvre d'une infrastructure</b>	2200.00 € HT					
Décrire les composants de l'architecture de Microsoft Azure. Créer et configurer des machines virtuelles dans Microsoft Azure. Mettre en oeuvre les solutions de stockage.	<b>19-22</b>					
<b>Windows 10 - Administration et déploiement</b>	2400.00 € HT					
Acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour installer et personnaliser le système et les applications Windows 10.	<b>6-9</b>			<b>12-15</b>		
<b>VMware vSphere 7.x - Install, Configure, Manage</b>	3250.00 € HT					
Installer et configurer ESXi et les composants vCenter Server. Déployer, gérer et faire migrer des machines virtuelles. Gérer l'accès utilisateur à l'infrastructure VMware...	<b>20-24</b>			<b>12-16</b>		
<b>Hacking Ethique</b>	3250.00 € HT					
Comprendre les techniques des pirates informatiques afin de pouvoir contrer leurs attaques.	<b>6-10</b>			<b>19-23</b>		
<b>Création de site Web avec WordPress</b>	1470.00 € HT					
Créer avec WordPress un site web dont le contenu est facilement administrable. Mettre en place, maintenir et faire évoluer son site WordPress.	<b>9-11</b>					
<b>MS Project Fonctions de base</b>	980.00 € HT					
Acquérir les compétences et connaissances nécessaires pour découvrir et mettre en oeuvre les fonctionnalités du logiciel de gestion de projet MS Project dans une entreprise.	<b>9-10</b>			<b>15-16</b>	<b>5-6</b>	
<b>ITIL V4 Fondamentaux et certification</b>	2110.00 € HT					
Identifier et maîtriser les concepts d'ITIL. Connaître les pratiques d'une gestion efficace d'un service informatique. Certification optionnelle.	<b>20-22</b>			<b>22-24</b>		

Bureautique	<b>L'essentiel de la bureautique</b>	1160.00 € HT	mars	avril	mai	juin
	Acquérir les fonctions de base des principaux logiciels bureautiques du pack Office.	<b>6-9</b>			<b>2-5</b>	
	<b>Word : Fonctions de Base - CPF ✓</b>	580.00 € HT				
	Créer un document, le mettre en forme, en page, l'imprimer. Gérer des documents de plusieurs pages, améliorer la présentation.	<b>2-3</b>			<b>15-16</b>	
	<b>Word : Fonctions Avancées - CPF ✓</b>	580.00 € HT				
	Perfectionner son utilisation de Word, gérer les documents longs. Manier le publipostage facilement.	<b>3-4</b>			<b>8-9</b>	
	<b>Excel : Fonctions de Base - CPF ✓</b>	580.00 € HT				
	Construire et mettre en forme des tableaux avec des formules de calcul, mettre en page, imprimer et créer un graphique.	<b>9-10</b>	<b>6-7</b>	<b>9-10</b>	<b>12-13</b>	
	<b>Excel : Fonctions Avancées - CPF ✓</b>	580.00 € HT				
	Se perfectionner dans les formules, aller plus loin avec les graphiques. Maîtriser les bases de données et les tableaux croisés dynamiques.	<b>20-21</b>	<b>27-28</b>	<b>22-23</b>	<b>22-23</b>	
<b>Excel VBA - CPF ✓</b>	1050.00 € HT					
Développer des applications en mettant en oeuvre le langage VBA.	<b>3-5</b>			<b>12-14</b>		
<b>Access : Fonctions Avancées - CPF ✓</b>						
Se perfectionner sur les possibilités offertes par Access. Définir des relations de différents types. Concevoir des formulaires, des états personnalisés pour un traitement automatisé.	<b>20-21</b>			<b>4-5</b>		
<b>Powerpoint : Fonctions de Base - CPF ✓</b>	290.00 € HT					
Créer un diaporama attractif et structuré avec Powerpoint.	<b>11</b>			<b>21</b>		
<b>Powerpoint : Fonctions avancées - CPF ✓</b>	290.00 € HT					
Donner de l'impact à ses présentations et dynamiser ses réalisations.	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>			
<b>Outlook : Fonctions avancées - CPF ✓</b>	290.00 € HT					
Utiliser sa messagerie électronique en mode collaboratif.	<b>13</b>			<b>30</b>		

Retrouvez l'ensemble de nos programmes sur notre site [adhara.fr](http://adhara.fr)

Outils Graphiques	<b>Autocad - Fonctions de Base - CPF ✓</b>	1950.00 € HT	mars	avril	mai	juin
	Appréhender la méthodologie du travail et utiliser les commandes de base d'Autocad. Être apte en fin de session à effectuer un travail autonome sur ce logiciel.	<b>3-7</b>			<b>12-16</b>	
	<b>Google Sketchup</b>	1470.00 € HT				
	Concevoir des scènes 3D en importation et exportation avec animations et images.	<b>1-3</b>			<b>15-17</b>	
	<b>Photoshop - Fonctions de Base - CPF ✓</b>	1170.00 € HT				
	Découvrir le traitement des images numériques ainsi que leur séparation quadrichromique. Acquérir une méthode de travail professionnelle.	<b>15-17</b>	<b>3-5</b>	<b>15-17</b>	<b>7-9</b>	
	<b>InDesign - Fonctions de Base - CPF ✓</b>	1170.00 € HT				
	Connaître et mettre en oeuvre les fonctionnalités de InDesign. Acquérir les notions fondamentales de mise en page.	<b>24-26</b>			<b>21-23</b>	
	<b>Illustrator - Fonctions de base - CPF ✓</b>	1170.00 € HT				
	Connaître et maîtriser toutes les phases de la production avec Illustrator.	<b>27-29</b>			<b>24-26</b>	
<b>Adobe Première</b>	1470.00 € HT					
Maîtriser les fonctionnalités d'un système de montage virtuel ainsi que les règles élémentaires du montage PREMIERE.	<b>17-19</b>			<b>12-14</b>		
<b>Revit Architecture</b>	2450.00 € HT					
Maîtriser la conception base de projets architecturaux sous Revit Architecture.	<b>22-26</b>					

Communication	<b>Se réconcilier avec le français - CPF ✓</b>	1560.00 € HT	mars	avril	mai	juin
	Dépasser ses complexes et blocages en analysant l'origine de ses fautes. Reprendre les principales règles d'orthographe, de grammaire, de conjugaison.	<b>13-15</b>			<b>12-14</b>	
	<b>Rédiger des écrits professionnels efficaces</b>	980.00 € HT				
	Acquérir les principales techniques de communication écrite. Rendre les documents clairs, attractifs et faciliter leur lecture.	<b>15-16</b>				
	<b>Concevoir des documents attractifs</b>	1040.00 € HT				
	Rédiger des documents professionnels attractifs. Acquérir les méthodes et les règles de base : mise en page, typographie, utilisation des couleurs, illustrations...	<b>6-7</b>			<b>19-20</b>	
	<b>Communiquer efficacement par e-mail</b>	520.00 € HT				
	Acquérir les techniques de communication par e-mail afin de valoriser son image et celle de son entreprise. Rédiger et structurer des e-mails lisibles et compréhensibles.	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>22</b>		
	<b>Prendre la parole en public</b>	1040.00 € HT				
	Approfondir les techniques d'expression orale afin de développer sa compétence d'expression. Acquérir une aisance de communication en public.	<b>6-7</b>	<b>11-12</b>	<b>9-10</b>	<b>12-13</b>	
<b>Gestion des appels téléphoniques difficiles</b>	1040.00 € HT					
Garantir un traitement professionnel des appels. Identifier le comportement de l'interlocuteur afin de gérer efficacement les entretiens conflictuels.	<b>13-14</b>			<b>22-23</b>		
<b>Conduire une réunion</b>	1040.00 € HT					
Appréhender et Maîtriser les méthodes de préparation et d'animation de réunions. Augmenter l'efficacité de ses réunions.	<b>9-10</b>	<b>13-14</b>	<b>26-27</b>			
<b>Formation de formateur</b>	1040.00 € HT					
Comprendre et mettre en place une progression pédagogique afin de transmettre des compétences. Créer des outils et supports efficaces.	<b>16-17</b>			<b>11-12</b>		

## Focus sur la formation...

### Le droit social pour les managers

Durant cette formation de 2 jours, notre formateur spécialiste permet à vos managers d'être accompagnés à la bonne conformité juridique de leur travail au quotidien.

Cette approche favorise l'amélioration des relations de travail, et facilite la gestion des différentes situations professionnelles vécues par les managers, notamment la résolution des conflits dans le respect des lois en vigueur.

Une formation en droit social engage les managers dans la création d'un environnement de travail favorable à une bonne productivité.

Ressources Humaines	<b>Sensibiliser aux différentes formes de l'innovation</b>	550.00 € HT	mars	avril	mai	juin
	Découvrir les différentes facettes de l'innovation. Identifier les pistes pertinentes à développer dans/pour son entreprise au profit de son activité.	<b>13</b>			<b>19</b>	
	<b>Organiser son télétravail efficacement</b>	1040.00 € HT				
	Optimiser son mode communication et profiter du télétravail pour gagner en efficacité. Organiser sa vie professionnelle au sein de la vie privée pour favoriser sa performance.	<b>20-21</b>			<b>9-10</b>	
	<b>Prévention des Risques Psychosociaux</b>	1100.00 € HT				
	Différencier les différents types de risques. Identification des facteurs de risques. Préciser le cadre législatif. Intégrer les différentes étapes et composantes d'une démarche de prévention des risques.	<b>3-4</b>			<b>26-27</b>	
	<b>L'essentiel de la Législation sociale</b>	1100.00 € HT				
	Se familiariser avec la législation sociale et en comprendre sa complexité. Disposer d'une information claire sur les fondamentaux des relations sociales.	<b>27-28</b>			<b>23-24</b>	
	<b>Développer l'estime de soi et la confiance en soi</b>	1040.00 € HT				
	Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi de manière à s'affirmer en respectant autrui.	<b>17-18</b>			<b>5-7</b>	
<b>Gestion des tensions et des conflits</b>	1040.00 € HT					
Apprendre à anticiper, comprendre et désamorcer les situations de mésentente et d'incompréhension pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs.	<b>11-12</b>			<b>26-27</b>		
<b>Optimiser son temps et ses priorités</b>	1040.00 € HT					
Acquérir les outils et méthodes en termes d'organisation de travail et de gestion du temps.	<b>16-17</b>			<b>25-26</b>		
<b>Accompagnement au changement</b>	1040.00 € HT					
Se situer dans ce changement. Mettre en évidence ses freins personnels. Identifier ses points d'appui pour réussir le changement. Définir un plan d'action.	<b>6-7</b>			<b>1-2</b>		
<b>Comptabilité Générale Fonctions de base</b>	1650.00 € HT					
Découvrir le bilan, le compte de résultat et l'organisation comptable. Comptabiliser des opérations courantes. Utiliser les documents comptables et effectuer des contrôles.	<b>11-13</b>			<b>5-7</b>		

Management	<b>Le Management de Proximité - CPF ✓</b>	1040.00 € HT	mars	avril	mai	juin
	Développer sa compétence d'encadrement intermédiaire. Acquérir des techniques de management de proximité.	<b>13-14</b>	<b>13-14</b>	<b>22-23</b>	<b>15-16</b>	
	<b>Managers : Conduire les entretiens professionnels</b>	1100.00 € HT				
	Positionner l'entretien professionnel au regard des nouvelles dispositions légales. Préparer ses entretiens et les conduire de façon efficace et motivante.	<b>11-12</b>			<b>5-6</b>	
	<b>Renforcer sa performance managériale - CPF ✓</b>	1100.00 € HT				
	Développer la gestion de la relation avec ses collaborateurs directs et son propre responsable hiérarchique. Acquérir des outils, méthodes et diagnostics adaptés au management.	<b>20-21</b>			<b>30-31</b>	
	<b>Le référent technique</b>	1100.00 € HT				
	Comprendre et assurer le rôle de "spécialiste métier" au sein d'un groupe de travail. Développer sa communication dans un environnement hiérarchie ou non-hiérarchie afin de garantir la bonne transmission d'informations.	<b>3-4</b>			<b>29-30</b>	
	<b>Tuteur en entreprise</b>	1040.00 € HT				
	Acquérir une compétence générique sur les tâches et obligations du tuteur. Savoir accompagner au mieux le « tutoré ». Définir la carte d'identité de la mission tutorale.	<b>6-7</b>			<b>19-20</b>	
<b>Manager ses anciens collègues</b>	1100.00 € HT					
Apprendre à passer du statut de collègue à celui de manager en s'affirmant dans son nouveau rôle de manager. Acquérir des techniques de management de proximité adaptées aux situations.	<b>27-28</b>			<b>9-10</b>		
<b>Le droit social pour les managers</b>	1100.00 € HT					
Maîtriser les fondamentaux du droit du travail pour mieux structurer les pratiques managériales. Sécuriser votre gestion du personnel.	<b>28-29</b>			<b>23-24</b>		

Gestion de projet	<b>Conduire et gérer un projet</b>	1650.00 € HT	mars	avril	mai	juin
	Connaître les conditions et les caractéristiques du travail en mode projet. Maîtriser les techniques pour planifier, suivre, et capitaliser l'expérience de la gestion de projet.	<b>22-24</b>			<b>15-17</b>	
	<b>Gestion de projet : Maîtriser la gestion multi-projets</b>	550.00 € HT				
	Optimiser les méthodes d'encadrement et la synergie entre les projets. Maîtriser les outils et les tableaux de bord de la conduite multi-projets.	<b>8</b>			<b>13</b>	
	<b>Le Design Thinking au service de mon projet</b>	1650.00 € HT				
	Comprendre l'importance de la démarche centrée usage dans un projet de conception de service. Maîtriser les points clés et la méthodologie de la mise en oeuvre du Design Thinking.	<b>6-8</b>			<b>19-21</b>	
	<b>Manager un projet AGILE avec AGILE SCRUM</b>	1200.00 € HT				
	Etre capable d'utiliser la méthode Scrum et les valeurs agiles sur lesquelles elle est basée.	<b>2-3</b>			<b>9-10</b>	
	<b>Innovation : Favoriser la créativité au sein de mon entreprise</b>	550.00 € HT				
	Comprendre les spécificités des différentes techniques de créativité. Apprendre à mobiliser les techniques de créativité au service de son objectif. Acculturer ses équipes aux méthodes créatives et collaboratives.	<b>25</b>			<b>8</b>	

Retrouvez l'ensemble de nos programmes sur notre site [adhara.fr](http://adhara.fr)