

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	Référent Harcèlement Sexuel et les agissements Sexistes 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	
	L'essentiel de la Législation sociale 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.				
Perf. Commerciale	Organiser les élections du CSE 600.00 € HT		11		23
	Respecter les obligations légales. Maîtriser les étapes de la préparation, de l'organisation et du contrôle des élections en phase avec les derniers textes parus (ordonnances Macron).				
	Formation des membres de la CSSCT 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.				
Sécurité	Dialogue social face aux Risques Psychosociaux 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.				
	Les fondamentaux de la relation commerciale 1650.00 € HT	mars	avril	mai	juin
	Comprendre et appliquer l'ensemble des techniques fondamentales de la relation commerciale. Construire une relation pérenne et fidéliser son client.	13-15		22-24	
SST	Consolider sa relation client et savoir fidéliser 1100.00€ HT			15-16	
	Mettre en œuvre une stratégie de relation client. Fidéliser ses clients pour consolider et développer son chiffre d'affaires.				
	Dynamiser sa prospection 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.				
SST	La vente additionnelle 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.				
	SST Formation Initiale 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
SST	SST Recyclage 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.				
	Habilitation Électrique – BE Manoeuvre 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

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



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

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	Business Intelligence - Introduction à la business Intelligence avec Power Bi et Power Query	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.	6-7			4-5	
	Power Automate	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.	21			13	
	Sharepoint Concepteur de site	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.	11-12			26-27	
	Sécurité informatique : Sensibilisation des utilisateurs	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.	13			15	
	Réseaux TCP-IP Les Bases	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.	11-13			26-28	
CISCO CCNA - Mettre en œuvre et administrer des solutions réseaux	3000.00 € HT					
Savoir installer et gérer un routeur Cisco.	3-7					
Microsoft Azure - Mise en oeuvre d'une infrastructure	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.	19-22					
Windows 10 - Administration et déploiement	2400.00 € HT					
Acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour installer et personnaliser le système et les applications Windows 10.	6-9			12-15		
VMware vSphere 7.x - Install, Configure, Manage	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...	20-24			12-16		
Hacking Ethique	3250.00 € HT					
Comprendre les techniques des pirates informatiques afin de pouvoir contrer leurs attaques.	6-10			19-23		
Création de site Web avec WordPress	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.	9-11					
MS Project Fonctions de base	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.	9-10			15-16	5-6	
ITIL V4 Fondamentaux et certification	2110.00 € HT					
Identifier et maîtriser les concepts d'ITIL. Connaître les pratiques d'une gestion efficace d'un service informatique. Certification optionnelle.	20-22			22-24		

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

Retrouvez l'ensemble de nos programmes sur notre site adhara.fr

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

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

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	Sensibiliser aux différentes formes de l’innovation	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.	13			19	
	Organiser son télétravail efficacement	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.	20-21			9-10	
	Prévention des Risques Psychosociaux	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.	3-4			26-27	
	L’essentiel de la Législation sociale	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.	27-28			23-24	
	Développer l’estime de soi et la confiance en soi	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.	17-18			5-7	
Gestion des tensions et des conflits	1040.00 € HT					
Apprendre à anticiper, comprendre et désamorcer les situations de mésentente et d’incompréhension pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs.	11-12			26-27		
Optimiser son temps et ses priorités	1040.00 € HT					
Acquérir les outils et méthodes en termes d’organisation de travail et de gestion du temps.	16-17			25-26		
Accompagnement au changement	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.	6-7			1-2		
Comptabilité Générale Fonctions de base	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.	11-13			5-7		

Management	Le Management de Proximité - CPF ✓	1040.00 € HT	mars	avril	mai	juin
	Développer sa compétence d’encadrement intermédiaire. Acquérir des techniques de management de proximité.	13-14	13-14	22-23	15-16	
	Managers : Conduire les entretiens professionnels	1100.00 € HT				
	Positionner l’entretien professionnel au regard des nouvelles dispositions légales. Préparer ses entretiens et les conduire de façon efficace et motivante.	11-12			5-6	
	Renforcer sa performance managériale - CPF ✓	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.	20-21			30-31	
	Le référent technique	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.	3-4			29-30	
	Tuteur en entreprise	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.	6-7			19-20	
Manager ses anciens collègues	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.	27-28			9-10		
Le droit social pour les managers	1100.00 € HT					
Maîtriser les fondamentaux du droit du travail pour mieux structurer les pratiques managériales. Sécuriser votre gestion du personnel.	28-29			23-24		

Gestion de projet	Conduire et gérer un projet	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.	22-24			15-17	
	Gestion de projet : Maîtriser la gestion multi-projets	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.	8			13	
	Le Design Thinking au service de mon projet	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.	6-8			19-21	
	Manager un projet AGILE avec AGILE SCRUM	1200.00 € HT				
	Etre capable d'utiliser la méthode Scrum et les valeurs agiles sur lesquelles elle est basée.	2-3			9-10	
	Innovation : Favoriser la créativité au sein de mon entreprise	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.	25			8	

Retrouvez l'ensemble de nos programmes sur notre site adhara.fr