

# Information CPF

## Nouveau cap avec le plafond instauré

Le Compte Personnel de Formation (CPF) évolue. Avec un plafond fixé à 1 500 € par formation pour les certifications inscrites au répertoire spécifique, chacun est invité à optimiser l'utilisation de ses droits et à prioriser ses projets de formation. Cette nouvelle étape encourage des parcours ciblés, intégrant reste à charge et cofinancements.

Pour sécuriser vos projets, nos conseillers vous accompagnent dans le choix des solutions adaptées à vos objectifs.

### Egalité et Diversité

<b>Recruter sans discriminer</b> Comprendre le fonctionnement de la discrimination sur le marché du travail. Identifier les zones de risques et les axes de progrès dans le processus de recrutement. Gérer les situations potentiellement discriminatoires en situation de recrutement.	1220.00 € HT	Avril	Mai	Juin	Juillet
<b>Manager la diversité au quotidien</b> Comprendre l'importance de la diversité en milieu professionnel et ses avantages pour les organisations. Adapter son management en adoptant des approches inclusives au bénéfice de son activité.	1220.00 € HT		18-19		20-21
<b>Concevoir et piloter la politique handicap de son entreprise</b> Comprendre les enjeux d'une politique handicap pour l'entreprise tout en maîtrisant le cadre juridique et éthique. Mobiliser à bon escient les acteurs internes et externes concernés. Identifier les axes prioritaires pour la mise en œuvre d'un plan d'action interne. Déployer de façon pertinente et coordonnée les étapes clés d'une politique handicap.	1220.00 € HT	2-3		15-16	

### Perf. Commerciale

<b>Les fondamentaux de la relation commerciale - CPF ✓</b> Comprendre et appliquer l'ensemble des techniques fondamentales de la relation commerciale. Construire une relation pérenne et fidéliser son client.	1830.00 € HT	Avril	Mai	Juin	Juillet
<b>Consolider sa relation client et savoir fidéliser</b> Mettre en œuvre une stratégie de relation client. Fidéliser ses clients pour consolider et développer son chiffre d'affaires.	1220.00 € HT		18-20		6-8
<b>Comprendre le web marketing et ses stratégies</b> Connaître l'ensemble des outils du web marketing. Savoir mettre en place une stratégie web marketing. Comprendre les clés et les règles du web marketing.	1220.00 € HT		26-27		17-18
<b>Prospecter avec les réseaux sociaux - CPF ✓</b> Définir et intégrer sa stratégie de communication commerciale avec les réseaux sociaux. Appliquer les méthodes de prospection efficaces au travers ces réseaux et développer son activité grâce aux réseaux sociaux numériques.	1830.00 € HT	20-22			39-31

### Sécurité

<b>SST Formation Initiale</b> Intervenir immédiatement et efficacement en cas d'accident du travail dans l'attente des secours spécialisés. Reconnaître les risques professionnels et prévenir les accidents.	400.00 € HT	Avril	Mai	Juin	Juillet
<b>SST Recyclage</b> 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.	200.00 € HT	13-14	17-18	8-9	29-30
<b>Habilitation Électrique - BE Manoeuvre</b> Être capable d'exercer son activité professionnelle (électricien) en toute sécurité lorsque le risque électrique est présent.	430.00 € HT	12	19	10	2
		6-7		1-2	

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



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



Le Mans

Technopôle Université  
28 rue Xavier BICHAT  
72000 - Le Mans



Tours

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

Centres du Mans

Focus sessions Inter-entreprises  
avril - juillet 2026

[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>Utiliser l'Intelligence Artificielle pour développer ses performances au quotidien</b>	<b>660.00 € HT</b>	<b>Avril</b>	<b>Mai</b>	<b>Juin</b>	<b>Juillet</b>
	Appréhender le fonctionnement de l'IA, explorer ses applications selon son domaine, et l'intégrer en respectant les normes légales et éthiques.			<b>22</b>		<b>22</b>
	<b>Power Automate</b>	<b>550.00 € HT</b>				
	Comprendre le principe de Power Automate. Construire des flux et à destination des appareils mobiles. Utiliser le centre d'administration de Power Automate.		<b>30</b>		<b>8</b>	
	<b>Microsoft 365 Administration pour les entreprises</b>	<b>1650.00 € HT</b>				
	Acquérir les compétences et connaissances nécessaires pour découvrir et mettre en œuvre la solution Microsoft 365 (Office 365) dans une entreprise.				<b>10-12</b>	
	<b>Microsoft Azure - Mise en œuvre d'une infrastructure</b>	<b>2400.00 € HT</b>				
	Décrire les composants de l'architecture de Microsoft Azure. Créer et configurer des machines virtuelles dans Microsoft Azure. Mettre en œuvre les solutions de stockage. Utiliser les services mobiles Azure.		<b>18-21</b>			<b>6-9</b>
	<b>SQL Server - Ecriture de requêtes Transact SQL</b>	<b>1650.00 € HT</b>				
	Acquérir les compétences techniques nécessaires à l'écriture de requêtes Transact-SQL de base pour Microsoft SQL Server.				<b>23-25</b>	
<b>Programmation PYTHON - Fonctions de base - CPF ✓</b>	<b>1650.00 € HT</b>					
Maîtriser tous les mécanismes nécessaires au développement d'applications avec Python. Connaître les principales fonctionnalités de la bibliothèque de modules.		<b>18-20</b>				
<b>Angular – Initiation au développement avec Angular</b>	<b>1650.00 € HT</b>					
Comprendre Angular et son écosystème, créer des composants, formulaires, services, routages et appels API. Utiliser les dernières fonctionnalités comme Standalone Components, inject, et Signals. Déployer des applications et écrire des tests unitaires.		<b>1-3</b>			<b>1-3</b>	
<b>Création de site Web sous Wordpress</b>	<b>1470.00 € HT</b>					
Apprendre à concevoir, installer et configurer un site WordPress, en choisissant un thème adapté et en intégrant des extensions pour en optimiser les fonctionnalités.		<b>11-13</b>			<b>20-21</b>	
<b>Sécurité informatique - Hacking Ethique</b>	<b>3250.00 € HT</b>					
Comprendre les techniques des pirates informatiques et pouvoir contrer leurs attaques. Réaliser un audit de sécurité de votre entreprise. Comprendre les techniques des pirates informatiques et pouvoir contrer leurs attaques.				<b>1-5</b>		
<b>Conduire et gérer un projet informatique</b>	<b>1800.00 € HT</b>					
Comprendre le travail en mode projet pour un service informatique : démarche, planification, suivi, contrôle et bonnes pratiques pour optimiser l'action et réussir un projet.		<b>20-22</b>			<b>15-17</b>	
<b>ITIL5 Fondamentaux et certification</b>	<b>2050.00 € HT</b>					
Identifier et maîtriser les concepts d'ITIL. Connaître les pratiques d'une gestion efficace d'un service informatique. Certification optionnelle.				<b>15-17</b>		

Bureautique	<b>Introduction à la Business Intelligence avec Power BI et Power Query - CPF ✓</b>	<b>980.00 € HT</b>	<b>Avril</b>	<b>Mai</b>	<b>Juin</b>	<b>Juillet</b>
	Mettre en place une solution de Business Intelligence. Combiner des données à partir de sources multiples et créer des rapports dynamiques.			<b>26-27</b>		<b>20-21</b>
	<b>Microsoft 365 - Sharepoint Utilisateur</b>	<b>490.00 € HT</b>				
	Maîtriser les fonctionnalités collaboratives de sites SharePoint (listes, calendriers, tâches et bibliothèques de documents). Retrouver rapidement des documents avec les outils de recherche. Maîtriser les interactions entre SharePoint et Office.			<b>21</b>		<b>6</b>
	<b>Microsoft 365 - Initiation à la Plateforme Collaborative</b>	<b>490.00 € HT</b>				
	Acquérir les compétences et connaissances nécessaires pour découvrir et mettre en œuvre les fonctionnalités de Microsoft 365 et les outils de communication avec Teams en entreprise.		<b>29</b>		<b>11</b>	
	<b>Word : Fonctions de Base - CPF ✓</b>	<b>580.00 € HT</b>				
	Créer un document, le mettre en forme, en page, l'imprimer. Gérer des documents de plusieurs pages, améliorer la présentation.		<b>21-22</b>			<b>1-2</b>
	<b>Word : Fonctions Avancées - CPF ✓</b>	<b>580.00 € HT</b>				
	Perfectionner son utilisation de Word, gérer les documents longs. Manier le publipostage facilement.		<b>2-3</b>		<b>11-12</b>	
<b>Excel : Fonctions de Base - CPF ✓</b>	<b>580.00 € HT</b>					
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>4-5</b>	<b>1-2</b>	<b>9-10</b>	
<b>Excel : Fonctions Avancées - CPF ✓</b>	<b>580.00 € HT</b>					
Se perfectionner dans les formules, aller plus loin avec les graphiques. Maîtriser les bases de données et les tableaux croisés dynamiques.		<b>27-28</b>	<b>18-19</b>	<b>15-16</b>	<b>20-21</b>	
<b>Excel VBA - CPF ✓</b>	<b>1170.00 € HT</b>					
Développer des applications en mettant en œuvre le langage VBA.				<b>15-17</b>		
<b>Powerpoint : Fonctions de Base - CPF ✓</b>	<b>290.00 € HT</b>					
Créer un diaporama attractif et structuré avec Powerpoint.		<b>20</b>			<b>6</b>	

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

Outils Graphiques	<b>Autocad - Fonctions de Base - CPF ✓</b>	<b>1960.00 € HT</b>	<b>Avril</b>	<b>Mai</b>	<b>Juin</b>	<b>Juillet</b>
	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>20-24</b>		<b>15-18</b>	
	<b>Google Sketchup</b>	<b>1470.00 € HT</b>				
	Cette formation Google Sketchup vous permettra de concevoir des scènes 3D en importation et exportation avec animations et images.			<b>11-13</b>		
	<b>Canva : Création et publication de contenus visuels</b>	<b>390.00 € HT</b>				
	Créer et personnaliser ses créations pour les publier directement sur diverses plateformes et notamment les réseaux sociaux (X, Instagram et Facebook)		<b>7</b>		<b>3</b>	
	<b>Photoshop - Fonctions de Base - CPF ✓</b>	<b>1170.00 € HT</b>				
	Découvrir le traitement des images numériques ainsi que leur séparation quadrichromique. Acquérir une méthode de travail professionnelle.			<b>4-6</b>		<b>1-3</b>
	<b>InDesign - Fonctions de Base - CPF ✓</b>	<b>1170.00 € HT</b>				
	Connaître et mettre en œuvre les fonctionnalités de InDesign. Acquérir les notions fondamentales de mise en page.		<b>22-24</b>		<b>22-23</b>	
<b>Illustrator - Fonctions de base - CPF ✓</b>	<b>1170.00 € HT</b>					
Connaître et maîtriser toutes les phases de la production avec Illustrator.		<b>18-20</b>		<b>20-22</b>		
<b>After Effect</b>	<b>1470.00 € HT</b>					
Maîtriser les fonctionnalités et les procédures principales d'un logiciel de compositing de référence.			<b>22-24</b>			

Communication	<b>Développer sa capacité à communiquer</b>	<b>1140.00 € HT</b>	<b>Avril</b>	<b>Mai</b>	<b>Juin</b>	<b>Juillet</b>
	Adapter sa communication à ses interlocuteurs, aller à l'essentiel, écouter activement, poser les bonnes questions, partager clairement et gérer son stress en toutes situations.		<b>27-28</b>		<b>22-23</b>	
	<b>Formation de formateur</b>	<b>1140.00 € HT</b>				
	Développer des compétences pédagogiques et une communication adaptée, avec empathie et professionnalisme, pour former efficacement et favoriser un apprentissage dynamique et évolutif.			<b>28-20</b>		<b>20-21</b>
	<b>Gestion des appels téléphoniques difficiles</b>	<b>1140.00 € HT</b>				
	Garantir un traitement professionnel des appels en maîtrisant les mécanismes de la relation. Identifier le comportement de l'interlocuteur afin de gérer efficacement les entretiens conflictuels.				<b>11-12</b>	
	<b>Prendre la parole en public</b>	<b>1140.00 € HT</b>				
	Approfondir les techniques d'expression orale afin de développer sa compétence d'expression. Acquérir une aisance de communication en public.		<b>21-22</b>		<b>23-24</b>	
	<b>Communiquer efficacement par e-mail</b>	<b>570.00 € HT</b>				
	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. Transmettre le bon message et gagner en efficacité.		<b>3</b>		<b>26</b>	
<b>Prendre des notes et rédiger un compte-rendu</b>	<b>1140.00 € HT</b>					
Noter et restituer l'essentiel d'une réunion, d'un événement ou d'une situation.		<b>9-10</b>		<b>4-5</b>	<b>30-31</b>	
<b>Rédiger des écrits professionnels efficaces</b>	<b>1140.00 € HT</b>					
Acquérir les principales techniques de communication écrite. Rendre les documents clairs, attractifs et faciliter leur lecture.		<b>28-29</b>		<b>20-21</b>		

Spécial CSE

## Formation des membres de la CSSCT

15 au 19 juin 2026

Maîtriser les attributions et actions du CSE en Santé, Sécurité et Conditions de Travail. Connaître les rôles et responsabilités des acteurs en prévention. Participer à la prévention des risques professionnels et améliorer les conditions de travail.

Comprendre les accidents (de trajet, mission, travail) et maladies professionnelles. Utiliser les outils d'analyse des postes et d'enquêtes.

Formation officielle, animée par les experts CSE (NDA 32620379662)

Ressources Humaines	<b>Techniques de base pour recruter sans se tromper</b>	<b>1220.00 € HT</b>	<b>Avril</b>	<b>Mai</b>	<b>Juin</b>	<b>Juillet</b>
	Établir le cadre de son processus de recrutement en adéquation avec les enjeux de l'entreprise. Comprendre et maîtriser les différentes phases du recrutement.			<b>21-22</b>		<b>20-21</b>
	<b>Référent en matière de lutte contre le Harcèlement Sexuel et les agissements Sexistes</b>	<b>610.00 € HT</b>				
	Définir le rôle du Référent, comprendre et définir les notions de harcèlement sexuel et d'agissements sexistes. Agir et proposer des solutions faces aux différentes situations.		<b>22</b>		<b>18</b>	
	<b>Gestion de la paie - Niveau 1 : Les fondamentaux</b>	<b>1220.00 € HT</b>				
	Identifier les éléments du salaire brut afin de comprendre leur impact sur la rémunération. Appliquer les règles du temps de travail et des absences afin de respecter le cadre réglementaire. Établir un bulletin de paie simple et maîtriser les bases du calcul de la paie.				<b>8-9</b>	
	<b>Gestion du stress</b>	<b>1140.00 € HT</b>				
	Donner les moyens de reconnaître l'état de stress négatif, de le prévenir et de le gérer afin de garder une efficacité "tranquille".		<b>9-10</b>		<b>11-12</b>	
	<b>Gestion des tensions et des conflits</b>	<b>1140.00 € HT</b>				
	Apprendre à anticiper, comprendre et désamorcer les situations de mésentente et d'incompréhension pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs.		<b>27-28</b>		<b>25-26</b>	
<b>Optimiser son temps et ses priorités</b>	<b>1140.00 € HT</b>					
Acquérir les outils et méthodes en termes d'organisation de travail et de gestion du temps.				<b>10-11</b>		
<b>Développer son assertivité et favoriser les relations positives</b>	<b>1140.00 € HT</b>					
Intégrer l'assertivité dans ses comportements afin d'obtenir des résultats «gagnants-gagnants». Comprendre l'intérêt des différentes parties en maîtrisant son comportement et ses attitudes.		<b>28-29</b>		<b>23-24</b>		

Management	<b>Le Management de Proximité - CPF ✓</b>	<b>1220.00 € HT</b>	<b>Avril</b>	<b>Mai</b>	<b>Juin</b>	<b>Juillet</b>
	Développer sa compétence d'encadrement intermédiaire. Acquérir des techniques de management de proximité.		<b>9-10</b>	<b>18-19</b>	<b>15-16</b>	<b>20-21</b>
	<b>Renforcer sa performance managériale - CPF ✓</b>	<b>1220.00 € HT</b>				
	Développer la gestion de la relation avec ses collaborateurs directs. Acquérir des outils, méthodes et diagnostics adaptés à un management efficace au quotidien.				<b>29-30</b>	
	<b>Accompagnement au changement</b>	<b>1140.00 € HT</b>				
	Identifier un processus de changement dans un cadre stratégique et politique. 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 et mettre en place le suivi de son projet.				<b>8-9</b>	
	<b>Tuteur en entreprise</b>	<b>1220.00 € HT</b>				
	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>27-28</b>		<b>18-19</b>	
	<b>Le droit social pour les managers</b>	<b>1220.00 € HT</b>				
	Maîtriser les fondamentaux du droit du travail pour mieux structurer les pratiques managériales. Sécuriser votre gestion du personnel et acquérir les bons réflexes pour prévenir les risques de contentieux.			<b>18-19</b>		<b>15-16</b>
<b>Développer son leadership</b>	<b>1830.00 € HT</b>					
Mieux percevoir son style de leadership, sa manière d'interagir. Donner du sens à ses objectifs, développer sa capacité de conviction. Savoir donner envie, motiver et fédérer.		<b>20-21</b>		<b>22-24</b>		
<b>Référent technique</b>	<b>1220.00 € HT</b>					
Comprendre et assurer le rôle de "spécialiste métier" au sein d'un groupe de travail. Développer sa communication dans un environnement hiérarchique ou non-hiérarchie afin de garantir la bonne transmission d'informations.			<b>6-7</b>		<b>23-24</b>	

Gestion de projet	<b>Gestion de projet optimisée avec l'Intelligence Artificielle</b>	<b>660.00 € HT</b>	<b>Avril</b>	<b>Mai</b>	<b>Juin</b>	<b>Juillet</b>
	Utiliser l'IA pour fluidifier les activités, réduire les tâches manuelles et améliorer la réactivité à chaque phase du projet. Renforcer le pilotage grâce à l'automatisation, aux estimations affinées et à une utilisation responsable, sécurisée et durable de l'IA.		<b>27</b>		<b>17</b>	
	<b>Conduire et gérer un projet</b>	<b>1830.00 € HT</b>				
	Connaître les conditions et les caractéristiques du travail en mode projet. Maîtriser les techniques pour planifier, suivre, contrôler et capitaliser l'expérience de la gestion de projet.		<b>18-20</b>		<b>6-8</b>	
	<b>PRINCE 2 Foundation &amp; Practitioner + Certification</b>	<b>3490.00 € HT</b>				
	Être reconnu comme un expert en management de projet au niveau International.				<b>22-26</b>	
	<b>Manager un projet AGILE avec AGILE SCRUM</b>	<b>1200.00 € HT</b>				
	Être capable d'utiliser la méthode Scrum et les valeurs agiles sur lesquelles elle est basée.			<b>21-22</b>		
	<b>MS Project Fonctions de base</b>	<b>980.00 € HT</b>				
	Acquérir les compétences et connaissances nécessaires pour découvrir et mettre en œuvre les fonctionnalités du logiciel de gestion de projet MS Project dans une entreprise.				<b>4-5</b>	

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