Tendances RH

Management : de nouvelles attentes émergent

Les pratiques managériales évoluent face aux nouvelles attentes des collaborateurs et aux transformations du monde du travail. Engagement des équipes, communication, prévention des tensions ou attractivité de l'entreprise deviennent des enjeux centraux pour les managers.

Au-delà de l'organisation, ils sont désormais attendus sur leur capacité à fédérer, accompagner le changement et maintenir une dynamique collective durable.

Pour répondre à ces évolutions, nos formations accompagnent les managers dans le développement de postures et d'outils adaptés aux réalités du terrain.

			Juillet	Sept.	Oct.	Nov.
Egalité	**Recruter sans discriminer**	**1220.00 € HT**	**20-21**	**7-8**		**12-13**
	Comprendre le fonctionnement de la discrimination sur le marché du travail. Identifier les zones de risques et les axes de progrès dans le process de recrutement. Gérer les situations potentiellement discriminatoires en situation de recrutement.					
	Manager la diversité au quotidien	**1220.00 € HT**		**14-15**		**23-24**
	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.					
Perf. Commerciale	**Les fondamentaux de la relation commerciale - CPF ✓**	**1830.00 € HT**	**6-8**	**14-16**		**16-18**
	Comprendre et appliquer l'ensemble des techniques fondamentales de la relation commerciale. Construire une relation pérenne et fidéliser son client.					
	Favoriser l'acceptation d'une solution plus coûteuse	**1220.00 € HT**			**12-13**	
	Comprendre les mécanismes d'achat afin de valoriser la vente par la valeur perçue. Traiter les objections afin de sécuriser la décision d'achat.					
	Gérer les insatisfactions et les conflits avec ses clients	**1220.00 € HT**	**2-3**		**26-27**	
	Anticiper les situations d'insatisfaction afin de désamorcer les tensions avec les clients. Adopter une posture adaptée afin de gérer son stress et renforcer la fidélisation.					
	Prospecter avec les réseaux sociaux - CPF ✓	**1830.00 € HT**	**29-31**	**21-23**		**2-4**
	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.					
Sécurité	**SST Formation Initiale**	**400.00 € HT**	**29-30**	**22-23**	**13-14**	**17-18**
	Intervenir immédiatement et efficacement en cas d'accident du travail dans l'attente des secours spécialisés. Reconnaître les risques professionnels et prévenir les accidents.					
	SST Recyclage	**200.00 € HT**		**12**	**19**	**10**
	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.					
	Sensibilisation au harcèlement pour les managers	**1220.00 € HT**		**24-25**		**26-27**
	Identifier les situations de harcèlement afin de repérer les signaux d'alerte et les risques. Appliquer les obligations légales afin d'adopter des pratiques d'écoute et de traitement adaptées. Déployer des actions de prévention afin de favoriser un climat professionnel sain.					
	Référent Harcèlement Sexuel et les agissements Sexistes	**600,00 € HT**	**24**		**12**	
	Définir les attributions du CSE afin de maîtriser ses moyens d'action en santé, sécurité et conditions de travail. Distinguer les acteurs de prévention afin d'agir efficacement en entreprise.					
	Habilitation Électrique - BE Manoeuvre	**430.00 € HT**			**6-7**	
	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



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

adhara
France

Développement et Certification des compétences

Centre du Mans



Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

Informatique

		Juillet	Sept.	Oct.	Nov.
Utiliser l'Intelligence Artificielle pour développer ses performances au quotidien	**660.00 € HT**				
Appréhender le fonctionnement de l'IA, explorer ses applications selon son domaine, et l'intégrer en respectant les normes légales et éthiques.			11	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.			14-16		
Windows 11 : Installation configuration et déploiement	**2750.00 € HT**				
Installer Windows 11 et gérer le stockage dans Windows 11, gérer des dossiers et des imprimantes et la sécurité des données, concevoir le déploiement des postes de travail Windows 11 Enterprise.			21-25		23-27
Windows Server 2025 : Nouveautés et migration	**1300.00 € HT**				
Évaluer Windows Server 2025, planifier une migration sécurisée, moderniser l'infrastructure, migrer rôles et versions, renforcer administration, sécurité et haute disponibilité		16-17		12-13	
VMware vSphere 7/8 : Installation, Configuration et Administration	**3250.00 € HT**				
Installer et administrer VMware vSphere, configurer ESXi/vCenter, gérer VM, réseaux, stockage, HA/DRS/vMotion, optimiser ressources, assurer maintenance, supervision et sécurité.			14-18		16-20
Microsoft 365 : Administration pour les entreprises	**1650.00 € HT**				
Acquérir les compétences et connaissances nécessaires pour découvrir et mettre en œuvre la solution Microsoft 365 (Office 365) dans une entreprise.			21-23		2-4
Programmation PYTHON - Fonctions de base - CPF ✓	**1650.00 € HT**				
Maîtriser tous les mécanismes nécessaires au développement d'applications avec Python. Connaitre les principales fonctionnalités de la bibliothèque de modules.				5-7	
SQL Server - Ecriture de requêtes Transact SQL	**1650.00 € HT**				
Acquérir les compétences techniques nécessaires à l'écriture de requêtes Transact-SQL de base pour Microsoft SQL Server.			14-16		
ITIL 4 Foundation - Préparation et certification	**2050.00 € HT**				
Identifier et maîtriser les concepts d'ITIL. Connaître les pratiques d'une gestion efficace d'un service informatique. Certification optionnelle. Identifier et maîtriser les concepts d'ITIL. Connaître les pratiques d'une gestion efficace d'un service informatique. Certification optionnelle.		1-3			25-27
Concevoir un cahier des charges informatique	**1800.00 € HT**				
Acquérir une démarche pour analyser les besoins et les formaliser dans un cahier des charges. Définir concrètement les besoins en cohérence avec les objectifs du projet et les modéliser. Adapter la démarche à différents scénarios techniques.				15-16	

Bureautique

		Juillet	Sept.	Oct.	Nov.
Introduction à la Business Intelligence avec Power BI et Power Query - CPF ✓	**980.00 € HT**				
Mettre en place une solution de Business Intelligence. Combiner des données à partir de sources multiples et créer des rapports dynamiques.		23-24		19-20	
Microsoft 365 - Sharepoint Utilisateur	**490.00 € HT**				
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.		6	14		
Microsoft 365 - Initiation à la Plateforme Collaborative	**490.00 € HT**				
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.			16		6
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.		1-2		8-9	
Word : Fonctions Avancées - CPF ✓	**580.00 € HT**				
Perfectionner son utilisation de Word, gérer les documents longs. Manier le publipostage facilement.				12-13	
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	7-8	5-6	26-27
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	21-22	12-13	16-17
Excel VBA - CPF ✓	**1170.00 € HT**				
Développer des applications en mettant en œuvre le langage VBA.			14-16		16-18
Powerpoint : Fonctions avancées - CPF ✓	**290.00 € HT**				
Exploiter toutes les possibilités de PowerPoint.			25		17

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

Outils Graphiques

		Juillet	Sept.	Oct.	Nov.
Autocad - Fonctions de Base - CPF ✓	**1960.00 € HT**				
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.		6-9		19-22	
Solidworks	**2750.00 € HT**				
Acquérir les principes de base pour la réalisation de pièces d'assemblages et de mise en plan dans Solidworks.			14-18		16-20
Google Sketchup	**1470.00 € HT**				
Cette formation Google Sketchup vous permettra de concevoir des scènes 3D en importation et exportation avec animations et images.			15-17		16-18
IA Générative : Création d'Images et de Vidéos	**1980.00 € HT**				
Comprendre les fondamentaux de l'IA et ses usages. Utiliser les outils IA afin de créer des contenus visuels et 3D. Appliquer les règles juridiques afin de sécuriser les productions.		20-22		5-7	
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.			7-9		2-4
InDesign - Fonctions de Base - CPF ✓	**1170.00 € HT**				
Connaître et mettre en œuvre les fonctionnalités de InDesign. Acquérir les notions fondamentales de mise en page.			14-16		23-25
AFFINITY Designer - Fonctions de base	**840.00 € HT**				
Maîtriser les outils vectoriels afin de créer des visuels professionnels. Organiser les documents graphiques afin d'optimiser la production.		23-24		12-13	

Communication

		Juillet	Sept.	Oct.	Nov.
Développer sa capacité à communiquer	**1140.00 € HT**				
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.			7-8		16-17
Prendre la parole en public	**1140.00 € HT**				
Approfondir les techniques d'expression orale afin de développer sa compétence d'expression. Acquérir une aisance de communication en public.			10-11		2-3
Conduire une réunion	**1140.00 € HT**				
Conduire des réunions efficaces, structurer l'ordre du jour, gérer le temps, favoriser la participation, la décision collective, la résolution de problèmes et un leadership engageant.		17-18		26-27	
Gestion des appels téléphoniques difficiles	**1140.00 € HT**				
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.			21-22		19-20
Formation de formateur	**1140.00 € HT**				
Développer ses compétences de formateur, adapter sa pédagogie aux apprenants, renforcer communication et posture professionnelle, créer des formations engageantes et progresser en continu.		15-16		8-9	
Développer son assertivité favoriser les relations positives	**1140.00 € HT**				
Développer une communication assertive, gérer les relations difficiles, maîtriser ses réactions, comprendre les parties prenantes et favoriser des solutions gagnant-gagnant.			15-16		24-25
L'Art du Storytelling : impacter son discours par le récit	**1140.00 € HT**				
Acquérir les principales techniques de communication écrite. Rendre les documents clairs, attractifs et faciliter leur lecture.				15-16	

Spécial CSE

Formation des membres de la CSSCT

16 au 20 novembre 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

		Juillet	Sept.	Oct.	Nov.
IA au service des Ressources Humaines	**1320.00 € HT**				
Comprendre l'IA et ses enjeux RH, optimiser recrutement et gestion des talents, automatiser les processus administratifs et intégrer l'IA de façon éthique et responsable.			4-5		16-17
Techniques de base pour recruter sans se tromper	**1220.00 € HT**				
Établir le cadre de son processus de recrutement en adéquation avec les enjeux de l'entreprise. Comprendre et maitriser les différentes phases du recrutement.			14-15		
L'essentiel de la Législation sociale	**1220.00 € HT**				
Se familiariser avec la législation sociale et en comprendre sa complexité. Disposer d'une information claire sur les fondamentaux des relations sociales.				12-13	
Gestion du stress	**1140.00 € HT**				
Donner les moyens de reconnaître l'état de stress négatif, de le prévenir et de le gérer afin de garder une efficacité "tranquille".		29-30			24-25
Gestion des tensions et des conflits	**1140.00 € HT**				
Apprendre à anticiper, comprendre et désamorcer les situations de mésentente et d'incompréhension pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs.			8-9		16-17
Optimiser son temps et ses priorités	**1140.00 € HT**				
Acquérir les outils et méthodes en termes d'organisation de travail et de gestion du temps.			22-23		17-18
Développer l'estime de soi et la confiance en soi	**1140.00 € HT**				
Comprendre l'estime de soi afin de développer une posture assertive. Appliquer une communication adaptée afin de renforcer les échanges professionnels.				5-6	

Management

		Juillet	Sept.	Oct.	Nov.
Le Management de Proximité - CPF ✓	**1220.00 € HT**				
Développer sa compétence d'encadrement intermédiaire. Acquérir des techniques de management de proximité.		20-21	14-15	12-13	16-17
Développer son leadership	**1830.00 € HT**				
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.		22-24	21-23		23-25
Le droit social pour les managers	**1220.00 € HT**				
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.		15-16		15-16	
Intégrer le facteur santé mentale dans son management	**610.00 € HT**				
Définir les concepts de santé mentale au travail afin de comprendre les enjeux managériaux. Analyser sa posture afin d'adopter un positionnement adapté face aux situations. Repérer les signaux de détresse afin de mettre en œuvre des actions de prévention appropriées.			8		17
Accompagnement au changement	**1140.00 € HT**				
Identifier un processus de changement dans un cadre stratégique et politique. Se situer dans ce changement; Identifier ses freins et ses points d'appui pour réussir le changement.				13-14	5-6
Le référent technique	**1220.00 € HT**				
Comprendre et assurer le rôle de "spécialiste métier" au sein d'un groupe de travail. Développer sa communication dans un environnement hiérarchique ou non-hiérarchique afin de garantir la bonne transmission d'informations.		23-24		12-13	
Renforcer sa performance managériale - CPF ✓	**1220.00 € 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. Accompagner ses collaborateurs dans un plan de progression et de développement des compétences.		6-7		12-13	
Tuteur en entreprise	**1220.00 € 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.			03-04		16-17

Gestion de projet

		Juillet	Sept.	Oct.	Nov.
Manager un projet	**1200.00 € HT**				
Sensibiliser aux exigences et aux composantes du métier de Chef de Projet			21-22		
Conduire et gérer un projet	**1830.00 € HT**				
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.		6-8	14-16		16-18
MS Project Fonctions de base	**980.00 € HT**				
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.			07-08		23-24
PRINCE 2 Foundation & Practicioner + certification - CPF ✓	**3490.00 € HT**				
Etre reconnu comme un expert en management de projet au niveau International.				12-16	
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.			14-15		2-3

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