

HECATE



FORMATION-CONSEIL-RECRUTEMENT

# Catalogue Formations 2011-2012



**26-34, Avenue de la Croix Saint Martin  
03200 VICHY  
France**

**Tel : 04.70.97.57.14  
Fax : 04.70.58.48.10**

**Mail : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)  
Site Internet : <http://www.hecate-formation.com>**

# HECATE



FORMATION-CONSEIL-RECRUTEMENT

*HECATE est un organisme de formation et de conseil spécialisé notamment dans le développement des ressources humaines et l'apprentissage des disciplines liées au Bien-Etre, à la Santé et à la Forme.*

*Depuis plus de 20 ans, HECATE Consultant offre ses compétences aux entreprises privées en recrutement, conseil en management mais aussi formation de ses personnels en technique de soins, informatique, bureautique, gestion, administration du travail, ou encore en technique de vente, accueil, relations téléphoniques ...*

*Depuis 1989 HECATE Formation répond aux attentes exprimées par les organismes institutionnels tels que le Pôle Emploi, la Direction du travail ou encore les conseils régionaux quant à la mise en place d'actions d'accompagnement ou de formation à l'attention d'un public non salarié.*

*Profitant ainsi de son expertise dans de nombreux domaines d'activité, notre organisme réalise des bilans de compétences, des accompagnements à la recherche d'emploi et à la détermination de projet professionnel mais aussi des actions d'aide à la création d'entreprise ainsi que des formations qualifiantes en hydrothérapie et pré qualifiantes en hôtellerie-restauration et en vente.*

*Une présence nationale :*

*Implanté à Vichy, Reine des villes d'eau, où nous bénéficions d'un plateau technique d'exception, nous pouvons aussi mettre en place des actions de formation sur toute la France à la demande de nos clients.*

*Notre engagement :*

*HECATE, partenaire des entreprises a pour objectifs :*

- Renforcer l'efficacité des entreprises clientes*
- Etudier, créer des formations "Actions" pour répondre au plus près aux besoins et aux objectifs des entreprises*
- Faire converger la capacité de l'entreprise et nos compétences pour produire les meilleurs résultats*
- Renforcer l'efficacité des entreprises*
- Les aider à manager les mutations pour savoir gérer le changement*

## FORMER pour INTEGRER

- Apporter des réponses stratégiques et concrètes aux problèmes de l'emploi et de la formation
- Structurer et personnaliser l'évolution
- Bâtir un projet professionnel
- Créer pour réussir, générer l'esprit d'entreprise
- Agir pour ne plus avoir à subir

Tels sont les maîtres mots de notre équipe et les challenges que nous relevons quotidiennement.

L'important est de s'intéresser à l'AVENIR car nous sommes condamnés à y passer le reste de nos jours.

Notre démarche :

Optimiser l'adéquation des hommes à leurs fonctions professionnelles, moyens pour contribuer au développement et à l'efficacité des entreprises.

**Les descriptifs de formation figurant dans les pages suivantes sont indicatifs et ont principalement pour but de souligner l'étendue de nos savoir faire.**

**Patrick BREUIL, notre Directeur, et Caroline GALLAND, notre Responsable du Développement se tiennent à votre entière disposition pour examiner avec vous vos besoins en formations et vous proposer des contenus spécialement adaptés à vos aspirations et au fonctionnement de vos services.**



Contacts : **Patrick BREUIL / Caroline GALLAND**

au 04 70 97 57 14

[contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

Vous pouvez aussi consulter notre site Internet : [www.hecate-formation.com](http://www.hecate-formation.com)

## Sommaire

### **Bien Etre / Santé / Forme**

- ▲ *Anatomie pratique : Module 1 : Le Membre Inférieur*
- ▲ *Anatomie pratique : Module 2 : Le Membre Supérieur*
- ▲ *Anatomie pratique Module 3 : Crâne – Thorax – Abdomen*
- ▲ *Bain avec douche sous marine*
- ▲ *Douche à jet*
- ▲ *Douche à jet tonique*
- ▲ *Douche à jet lipodrainant*
- ▲ *Modelage à quatre mains sous affusion*
- ▲ *Modelage aux pierres chaudes*
- ▲ *Modelage du dos à sec*
- ▲ *Modelage aux huiles essentielles et ballots d'herbes*
- ▲ *Modelage relaxant*
- ▲ *Modelage Californien*
- ▲ *Modelage Thaï Traditionnel*
- ▲ *Modelage Ayurvédique*
- ▲ *Modelage tonique*
- ▲ *Modelage Ayurvédique sur table*
- ▲ *Modelage Suédois*
- ▲ *Modelage circulatoire*
- ▲ *Réflexologie plantaire et enchaînement énergétique*
- ▲ *Energétique chinoise*
- ▲ *Aqua - relaxation*
- ▲ *Drainage lymphatique*
- ▲ *Amma assis*
- ▲ *Modelage Balinais*
- ▲ *Modelage Oriental*
- ▲ *Modelage Tibétain*

### **Relation Commerciale**

- ▲ *Accueil*
- ▲ *Accueil téléphonique*
- ▲ *Comportement commercial, commercialisation de nouveaux produits*
- ▲ *Mener un entretien commercial*



## **Informatique - Bureautique**

- ▲ *Découverte de Windows*
- ▲ *Module de base : Word*
- ▲ *Module de base : Excel*
- ▲ *Module de base : Powerpoint*
- ▲ *Module de base : Internet*
- ▲ *Perfectionnement : Word*
- ▲ *Perfectionnement : Excel*
- ▲ *Notions de base de sécurité Internet*



## **Gestion & Droit**

- ▲ *Initiation à la gestion d'entreprise*
- ▲ *Le recouvrement de créances*
- ▲ *Principes essentiels de la législation du travail*
- ▲ *Droit de l'Internet*



## **Création & Reprise d'entreprise**

- ▲ *Elaborer son business plan*



## **Management**

- ▲ *Découvrir son style de management*
- ▲ *Exercice de la responsabilité*
- ▲ *Conduite de réunion – Animer un groupe de travail*
- ▲ *Méthodologie de résolution de problèmes (une aide à la décision)*
- ▲ *Mener un entretien individuel d'évaluation*
- ▲ *Pratique du recrutement*
- ▲ *Formation de formateur interne*
- ▲ *Formation de tuteur*



## **Efficacité personnelle et professionnelle**

- ▲ *Prendre la parole en public*
- ▲ *Apprendre à apprendre*
- ▲ *Valoriser son image*
- ▲ *Mieux gérer son stress*
- ▲ *Gérer efficacement son temps*



## **Divers**

- ▲ *Ergonomie et Manutention*
- ▲ *L'Analyse du travail comme outil de management*
- ▲ *Diététique et Nutrition*

HECATE



FORMATION-CONSEIL-RECRUTEMENT

# Bien-Etre / Santé / Forme



## ANATOMIE PRATIQUE

### Module 1 : Le Membre Inférieur

#### OBJECTIFS

Toute personne ayant à intervenir manuellement sur un sujet, doit, par souci d'efficacité avoir la certitude de savoir sur quelle structure ses mains sont posées

Cette formation permet donc au stagiaire de :

- parfaire ses techniques en le perfectionnant sur les zones de repérages anatomiques fondamentales, dont la connaissance est obligatoire pour atteindre une efficacité optimale dans sa pratique.
- Revoir l'anatomie de manière plus ludique

#### PUBLIC CONCERNE

Toute personne ayant à opérer un repérage anatomique dans sa pratique professionnelle

Groupe de 6 à 10 personnes maximum

**DUREE** : 2 jours

**LIEU** : Vichy  
ou  
sur site entreprise

#### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

#### PROGRAMME

- Rappels anatomiques d'ostéologie
- Rappels anatomiques d'arthrologie
- Rappels anatomiques de myologie
- Repérages osseux :
  - Iliaque (crête iliaque, épines iliaques, ischion ...)
  - Fémur (grand trochanter, condyles, tubercule du 3<sup>ème</sup> adducteur ...)
  - Tibia (tubérosité tibiale antérieure, crête tibiale, malléole interne ...)
  - Péroné (tête du péroné, malléole externe ...)
  - Pied (tarse antérieur, tarse postérieur ...)
- ▲ Repérages tendino-musculaires : triangle de Scarpa, le quadriceps fémoral, les ischio-jambiers, les adducteurs, le tenseur du fascia lata, le jambier antérieur, les péroniers latéraux, triceps sural ...
- ▲ Autres repérages : les différents pouls du membre inférieur, les aires ganglionnaires, les passages neurologiques importants, ...
- ▲ Entraînement en binôme sous supervision.



*Bien Etre / Santé / Forme*

#### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## ANATOMIE PRATIQUE

### Module 2 : Le Membre Supérieur

#### OBJECTIFS

Toute personne ayant à intervenir manuellement sur un sujet, doit, par souci d'efficacité avoir la certitude de savoir sur quelle structure ses mains sont posées

Cette formation permet donc au stagiaire de :

- parfaire ses techniques en le perfectionnant sur les zones de repérages anatomiques fondamentales, dont la connaissance est obligatoire pour atteindre une efficacité optimale dans sa pratique.
- Revoir l'anatomie de manière plus ludique

#### PUBLIC CONCERNE

Toute personne ayant à opérer un repérage anatomique dans sa pratique professionnelle

Groupe de 6 à 10 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

#### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

#### PROGRAMME

- ▲ Rappels anatomiques d'ostéologie
- ▲ Rappels anatomiques d'arthrologie
- ▲ Rappels anatomiques de myologie
- ▲ Repérages osseux :
  - Clavicule (articulation sterno-claviculaire, acromio-claviculaire ...)
  - Scapula (épine, pointe, acromion, apophyse coracoïde ...)
  - Humérus (trochiter, trochin, épitrochlée, épicondyle ...)
  - Cubitus / Radius (olécrane, tête radiale ...)
  - Poignet / main (os du carpe, articulation trapèzo-métacarpienne ...)
- ▲ Repérages tendino-musculaires : biceps brachial, brachial antérieur, triceps brachial, épicondyliens, épitrochléens ...
- ▲ Autres repérages : les différents poulx du membre supérieur, les aires ganglionnaires, les passages neurologiques importants, ...
- ▲ Entraînement en binôme sous supervision.



*Bien Etre / Santé / Forme*

#### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## ANATOMIE PRATIQUE

### Module 3 : Crâne – Thorax – Abdomen

#### OBJECTIFS

Toute personne ayant à intervenir manuellement sur un sujet, doit, par souci d'efficacité avoir la certitude de savoir sur quelle structure ses mains sont posées

Cette formation permet donc au stagiaire de :

- parfaire ses techniques en le perfectionnant sur les zones de repérages anatomiques fondamentales, dont la connaissance est obligatoire pour atteindre une efficacité optimale dans sa pratique.
- Revoir l'anatomie de manière plus ludique

#### PUBLIC CONCERNE

Toute personne ayant à opérer un repérage anatomique dans sa pratique professionnelle

Groupe de 6 à 10 personnes maximum

**DUREE** : 2 jours

**LIEU** : Vichy  
ou  
sur site entreprise

#### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

#### PROGRAMME

- ▲ Rappels anatomiques d'ostéologie
- ▲ Rappels anatomiques d'arthrologie
- ▲ Rappels anatomiques de myologie
- ▲ Repérages osseux :
  - Crâne : les sutures crâniennes, articulation tempo-mandibulaire ...
  - Thorax : clavicule, scapula, côtes, sternum (manubrium, angles de Louis, appendice xiphoïde) ...
- ▲ Repérages tendino-musculaires : trapèzes, grand dorsal, grand rond, grand pectorale, sus-épineux, sous-épineux, SCM, scalènes, diaphragme ...
- ▲ Autres repérages : repérage viscéral, les différents pouls vasculaires, les aires ganglionnaires, les passages neurologiques importants ...
- ▲ Entraînement en binôme sous supervision.



*Bien Etre / Santé / Forme*

#### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences



## BAIN AVEC DOUCHE SOUS MARINE

### OBJECTIFS

L'objectif de cette formation est d'apporter à chaque participant les notions fondamentales permettant de réaliser le soin et d'acquérir la technique de la douche sous-marine composée d'un enchaînement de mouvements globaux et spécifiques.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s – Hydrobalnéologues - Masseurs kinésithérapeutes

Groupe de 6 à 8 personnes maximum

**DUREE** : 2 jours

**LIEU** : sur site entreprise uniquement

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Rappel anatomique : repères osseux et articulaires, groupes musculaires, appareil circulatoire, appareil digestif.
- ▲ Repères anatomiques et points.
- ▲ Différents trajets et circuits
- ▲ Conduite d'une séance
- ▲ Application pratique avec démonstration
- ▲ Entraînement sous supervision



*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences



## DOUCHE AU JET

### OBJECTIFS

L'objectif de cette formation est d'apporter à chaque participant les notions fondamentales permettant de réaliser le soins.

Douche avec jet percutant ou brisé à pression modulée pour une simulation générale

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s – Masseurs kinésithérapeutes

Groupe de 6 à 8 personnes maximum

**DUREE** : 2 jours

**LIEU** : Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Rappel anatomique : repères osseux et articulaires, groupes musculaires, appareil circulatoire, appareil digestif.
- ▲ Approche énergétique, description des différents points d'acupuncture.
- ▲ Conduite d'une séance
- ▲ Palpation des différents repères anatomiques et points d'acupuncture
- ▲ Douche au jet : circuit veineux digestif et travail sur les points énergétiques
- ▲ Application pratique avec démonstration
- ▲ Entraînement sous supervision



*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## DOUCHE A JET TONIQUE

### OBJECTIFS

Acquisition des techniques utilisées en stimulothérapie par douche à air libre sur le système nerveux sur le plan cutané, le système musculaire par pétrissage, et le système circulatoire par refoulement, avec temps imparti. Il sera impératif d'être précis pour le trajet de l'eau ce qui conditionnera l'efficacité du jet

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s – Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 6 à 8 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Présentation des techniques et des variantes du soin.
- ▲ Températures, pressions variables, les différents jets (pomme d'arrosoir, filiforme, brisé).
- ▲ Zones à éviter, zones à traiter, zones fragiles, zones sur lesquelles insister et contre-indications.
- ▲ Planification des séquences :
  - En postérieur : Passages orteils, balayages d'un pied à l'autre.
  - Passages jambes : Mollets, poplités, arrière jambes.
  - Spirales dorsales, paravertébraux, scapulas.
  - En latéral : Passages malléoles, jambes.
  - Hanches, crêtes iliaques.
  - En antérieur : Passages tibias, genoux, cuisses.
  - Passages circulaires sur l'abdomen.
  - Passages mains et bras.
  - Passages circulaires du dos.
- ▲ Pratique sous supervision.

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences



## DOUCHE A JET LIPODRAINANTE

### OBJECTIFS

Acquisition des techniques utilisées pour le jet lipodrainant, efficace sur la cellulite localisée et ses contre-indications.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 6 à 8 personnes maximum

**DUREE :** 3 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Présentation des techniques et des variantes utilisées.
- ▲ Planification des séquences :
  - En antérieur : Modelage d'appel de l'abdomen en circulaire
  - Jambes : Brisures au niveau des orteils, cercles, lissages.
  - En latéral : Le positionnement est très important, cercles pieds, malléoles, brisures, lissages.
  - Brisures, lissages bras.
  - En postérieur : Brisures au niveau des pieds.
  - Jets brisés au niveau des mollets, cercles au niveau des muscles jambiers.
  - Brisures au niveau des fessiers, des hanches et des flancs.
  - Cercles, lissages du dos.
- ▲ Pratique sous supervision.



*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences



## MODELAGE A QUATRE MAINS SOUS-AFFUSION

### OBJECTIFS

L'objectif de cette formation est d'apporter à chaque participant les notions fondamentales permettant de réaliser le soin.

Modelage général réalisé en synchronie par deux opérateurs.

Son action peut être :

- Tonique pour stimuler les échanges, activer la circulation, réduire les accumulations toxiques des tissus
- Sédatives et décontracturante

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s – Masseurs Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 8 personnes maximum

**DUREE :** 3 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Rappel anatomique : ostéologie et myologie générale
- ▲ Approche de certaines pathologies rencontrées :
  - dermatose
  - cellulite ...
- ▲ Différents actes fondamentaux du modelage
- ▲ Application pratique avec démonstration
- ▲ Entraînement sous supervision



*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences



## MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES

### OBJECTIFS

L'objectif de cette formation est d'apporter à chaque participant les notions fondamentales permettant de réaliser le soin.

Modelage du corps à l'huile en utilisant des pierres chauffées dans un bain marie

Modelage à but relaxant

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s – Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 6 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Présentation des différentes manœuvres utilisées
- ▲ Disposition des pierres pendant le soin
- ▲ Apprentissage de l'enchaînement des manœuvres
- ▲ Entraînement sous supervision
- ▲ Gestion de la durée du soin



*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE DU DOS A SEC

### OBJECTIFS

Donner aux participants les éléments de connaissance nécessaire théorique et pratique, permettant d'acquérir une méthode de modelage du dos à visée relaxante.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 8 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Rappel anatomique : ostéologie et myologie générale
- ▲ Différents actes fondamentaux du modelage
- ▲ Application pratique avec démonstration
- ▲ Entraînement sous supervision

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE AUX HUILES ESSENTIELLES BALLOTS D'HERBES

(Tampons de SIAM)

### OBJECTIFS

L'objectif de cette formation est d'apporter à chaque participant les notions fondamentales permettant de réaliser le soin.

Modelage du corps à l'huile en utilisant des ballots d'herbes chauffés dans un bain de vapeur.

Modelage de 30 minutes à but relaxant.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 6 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Présentation des différentes manœuvres utilisées.
- ▲ Approche énergétique, description des différents points d'acupuncture.
- ▲ Disposition des ballots d'herbes et tampons de SIAM pendant le soin.
- ▲ Apprentissage de l'enchaînement des manœuvres.
- ▲ Entraînement sous supervision.
- ▲ Gestion de la durée du soin.

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE RELAXANT

### OBJECTIFS

Acquisition des différentes techniques utilisées pour le modelage relaxant, avec un temps imparti et une vitesse de manœuvre adaptée.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Praticiens de bien-être

Groupe de 6 à 8 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Historique du soin. Quand et comment utiliser ce soin.
- ▲ Planification des séquences :
  - En postérieur : Dos + bras : Effleurages, pressions circulaires, glissés en superposition, étirements, travail en uni et bilatéral, « griffes », drainage.
  - Tête : Frictions, étirements.
  - Jambes + pieds : Effleurages, pressions glissées et alternées, pétrissages, drainage, modelage plantes des pieds.
  - En antérieur : Jambes : Effleurages, pétrissages en longitudinal et transversal, drainage, foulages, modelage en alternance.
  - Bras + Mains : Etirements, soulèvements, glissés, effleurages, modelage des doigts.
  - Abdomen : Pressions, respiration, effleurages circulaires et en alternance.
  - Nuque : Effleurages circulaires, ponçages, frictions.
  - Visage + cuir chevelu : Effleurages, modelage en ligne, modelage des pavillons, étirements.
- ▲ Pratique sous supervision.

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE CALIFORNIEN

### OBJECTIFS

Permettre aux participants d'acquérir la technique de modelage californien « Modelage à l'huile composé d'un enchaînement de mouvement globaux et spécifiques à visée relaxante ».

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Praticiens de bien-être

Groupe de 6 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Présentation du modelage californien
- ▲ Schéma d'application
- ▲ Manœuvres de modelage
  - Pression glissées
  - Effleurage
- ▲ Démonstration
- ▲ Entraînement pratique sous supervision

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE THAI TRADITIONNEL

### OBJECTIFS

Permettre aux participants d'acquérir la maîtrise de modelage Thai Traditionnel

Modelage énergétique utilisant différentes techniques telles que l'acupression, les pressions et les étirements. Ce modelage harmonise les énergies du corps pour amener plus de détente et de dynamisme

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 6 personnes maximum

**DUREE :** 5 jours d'apprentissage  
+ 1 jour de révision et  
approfondissement du soin

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Présentation du soin
- ▲ Description et repérage des lignes énergétiques
- ▲ Description et apprentissage des différentes techniques du modelage
- ▲ Apprentissage de l'enchaînement des techniques

Durée du modelage : 1 h 30



*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE AYURVEDIQUE

### OBJECTIFS

Apporter à chaque participant les notions de base permettant de pratiquer le modelage Ayur-Védique dans un but de détente.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 6 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

#### ▲ Théorie :

- Principe du modelage Ayur-Védique
- Le rôle du masseur
- Préparation et conseil

#### ▲ Pratique :

- Le modelage des pieds, des jambes
- Le modelage des bras, des mains
- Le modelage du torse et l'abdomen
- Le modelage du visage et du crâne
- Le modelage du dos
- Le modelage jambes et fessiers

#### ▲ Pratique sous supervision

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE TONIQUE

### OBJECTIFS

Acquisition du protocole de modelage tonique sur un temps donné, une vitesse de manœuvre définie et des postures adaptées.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s – Hydrobalnéologues – Praticiens de bien-être

Groupe de 6 à 8 personnes maximum

**DUREE :** 3 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Historique du soin. Quand et comment il doit être utilisé.
- ▲ Planification des séquences :
  - En postérieur : Dos : Effleurages circulaires, pressions glissées, pétrissages, percussions.
  - Bras : Étirements, pétrissages, pinces, pressions glissées.
  - Jambes : Effleurages, pressions glissées, pétrissages, pinces, percussions, drainages.
  - Pieds : Échauffement de la voûte, foulage
  - En antérieur : Jambes : Effleurages circulaires, pétrissages, pinces, percussions, drainage, ébranlements, modelage alterné.
  - Pieds : Échauffements, torsions, modelage
  - Bras : Balancements, effleurages circulaires, talonnades circulaires.
  - Mains : Rotations, étirements, modelage doigts, ébranlements.
  - Visage : Modelage circulaire, effleurages, tapotements, modelage énergétique du cuir chevelu.
- ▲ Pratique sous supervision.

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE AYURVEDIQUE (sur table)

### OBJECTIFS

Connaissance et pratique du protocole de modelage Ayurvédique, en fonction de la personne massée.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s – Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 6 à 8 personnes maximum

**DUREE :** 3 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Historique et définition du modelage Ayurvédique.
- ▲ Définition des différentes énergies à connaître (Doshas), vitesse de manœuvre et technique utilisées pour ce type de modelage.
- ▲ Planification des séquences :
  - En antérieur : Tête, nuque, oreilles, visage
  - Buste, abdomen, bras, jambes, pieds.
  - En postérieur : Tête, nuque, épaules, dos, jambes.
  - Colonne vertébrale.

#### Manœuvres utilisées :

- Pressions glissées adaptables selon les cas et les énergies.
- Effleurages adaptables selon les cas et les énergies.
- Pétrissages adaptables selon les cas et les énergies.
- Mouvements circulaires à répétitions.
- ▲ Pratique sous supervision.

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE SUEDOIS

### OBJECTIFS

Acquisition pratique et théorique des techniques utilisées pour le modelage suédois, avec la vitesse de manœuvre adéquate, le temps imparti, et la force utilisée selon la personne et ses contre-indications de modelage.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s – Hydrobalnéologues – Praticiens de bien-être

Groupe de 6 à 8 personnes maximum

**DUREE :** 3 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Historique du modelage suédois.
- ▲ Planification des séquences :
  - En antérieur : Bras : Modelage appuyé des bras et avant-bras, mains.
  - Abdomen : Pétrissages, pressions glissées en transversal et circulaires.
  - Jambes : Modelage des mollets, glissés profonds des cuisses, englobages.
  - Pieds : Modelage, pressions glissées, lissages.
  - En postérieur : Jambes : Modelage jambes, partie ischiale, séparation des mollets, glissés, pressions appuyées selon la demande.
  - Dos : Modelage de part et d'autre de la colonne sur les groupes musculaires dorsaux, glissés, pressions appuyées, utilisation des coudes pour un meilleur appui.
- ▲ Pratique sous supervision.

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE CIRCULATOIRE

### OBJECTIFS

Acquisition pratique des techniques utilisées pour le modelage circulatoire, avec la vitesse de manœuvre adéquate et le temps imparti.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s – Hydrobalnéologues – Praticiens de bien-être

Groupe de 6 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Connaissance des différentes contre-indications
- ▲ Connaissance des manœuvres utilisées pour ce type de soin, à savoir:
  - Clapping
  - Réamorçage pompe sanguine
  - Pressions glissées
  - Cercles rapides
  - Lissages modelage
  - Lissages "tube"
  - Cupping
- ▲ Pratique sous supervision

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ENCHAINEMENT ENERGETIQUE

### OBJECTIFS

L'objectif de cette formation est d'apporter à chaque participant les notions fondamentales permettant de réaliser les soins.

Modelage du pied utilisant les techniques de réflexologie ayant pour but une réharmonisation énergétique

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 10 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Définition, présentation
- ▲ Mode d'action
- ▲ Anatomie et morphologie du pied
- ▲ Cartographie des zones réflexes
- ▲ Conduite d'une séance
- ▲ Apprentissage d'un enchaînement énergétique de 45 minutes



*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## ENERGETIQUE CHINOISE

### OBJECTIFS

L'objectif de cette formation est d'apporter à chaque participant les notions fondamentales permettant de réaliser le soin.

Le modelage chinois ou TUINA est un des moyens de préserver ou de rétablir la libre circulation de l'énergie. Il permet de conserver le bien-être global de la personne, de prévenir les déséquilibres.

Une méthode efficace qui se distingue des autres approches de modelage car elle inclue la stimulation de certains points spécifiques situés sur les trajets des méridiens. Le modelage chinois est orienté davantage sur un toucher sectoriel, ce qui le différencie du modelage Californien énergétique qui lui est davantage unifiant, donc multi-sectoriel.

Un stage complet, ouvert à toutes et à tous, pour une utilisation par exemple dans un objectif de détente, de confort et de mieux-être. se pratique assis ou sur table.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 10 personnes maximum

**DUREE :** 60 heures (ce programme peut être conçu en modules autonomes de 2 jours)

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Explication et approche de l'énergétique chinoise
- ▲ Etude du Ying/Yang et méridien du poumon
- ▲ Etude des 5 éléments et méridien du Gros Intestin
- ▲ Etude du méridien de l'Estomac et auto-modelage
- ▲ Etude du méridien de la Rate et du Cœur
- ▲ Etude du méridien de l'Intestine Grêle et du Mai
- ▲ Etude du méridien de la Vessie
- ▲ Etude du méridien du Ren Mai et du Rein
- ▲ Etude du méridien de l'enveloppe du Cœur et du triple Réchauffeur
- ▲ Etude du méridien de la Vésicule Biliaire
- ▲ Démonstration du modelage et description écrite
- ▲ Pratique du modelage
- ▲ Pratique avec explication de certains points pour faire lâcher les tensions

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## AQUA RELAXATION

### OBJECTIFS

L'objectif de cette formation est d'apporter à chaque participant les notions fondamentales permettant d'animer une séance.

Objectif de détente, de confort et de mieux être.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 10 personnes maximum

**DUREE :** 1 jour

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Présentation et explication du Brain Gym
- ▲ Présentation et explication de l'ECAP
- ▲ Apprentissage des mouvements de Brain Gym
- ▲ Apprentissage des mouvements respiratoires
- ▲ Apprentissage des enchaînements
- ▲ Entraînement sous supervision
- ▲ Gestion de la durée du soin



*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## DRAINAGE LYMPHATIQUE DES MEMBRES INFERIEURS

### OBJECTIFS

Donner aux participants la technique du modelage des membres inférieurs pour stimuler la circulation sanguine de retour en agissant sur le système lymphatique par des manœuvres lentes et douces.

### PUBLIC CONCERNE

Masseurs Kinésithérapeutes

Groupe de 8 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Principe et mode d'action du drainage lymphatique
- ▲ Rappel anatomique et physiologique du système lymphatique
- ▲ Repérage des ganglions lymphatique
- ▲ Description et apprentissage des manœuvres spécifiques du drainage
- ▲ Entraînement sous supervision
- ▲ Protocole de soin des membres inférieurs de 45 minutes

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## AMMA ASSIS

### OBJECTIFS

Savoir donner une séance de modelage assis en maîtrisant les gestes et les postures.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 6 à 8 personnes maximum

**DUREE :** 4 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Fondamentaux du shiatsu : les méridiens yang et les méridiens yin
- ▲ Préparation corporelle : auto massage (do in)
- ▲ Identifier et adopter les différentes postures de travail
- ▲ Appréhender l'importance de la respiration
- ▲ Appliquer des pressions avec les mains/doigts, des étirements, des percussions
- ▲ Coordonner et enchaîner les différents mouvements (kata) de manière fluide

***Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique en binôme.***



*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE BALINAIS

### OBJECTIFS

Savoir pratiquer une séance complète de modelage balinaï à l'issue de la formation

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 8 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### DESSCRIPTIF DU SOIN

Le **modelage balinaï** tient son héritage d'une méthode traditionnelle aux influences **indiennes et thaïlandaises** perpétuée depuis des générations.

**Profond**, réalisé en combinant effleurages lents et enveloppants, étirements doux et mobilisations inspirés du modelage thaï traditionnel, c'est un **magnifique voyage** au pays des sens et du bien être.

Cette approche du modelage permet :

- une détente musculaire profonde,
- une amélioration de la circulation sanguine et lymphatique,
- une harmonisation du fonctionnement interne de l'organisme.

Durant votre formation, tous les **secrets du rituel balinaï** vous seront dévoilés, du cérémonial d'accueil au bercement du lâcher prise.

Un modelage **très technique** qui demande une grande **implication personnelle**.  
**Pur moment de bonheur, il est recommandé pour tous ceux qui recherchent une relaxation absolue en douceur.**

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE ORIENTAL

### OBJECTIFS

Savoir pratiquer une séance complète de modelage oriental à l'issue de la formation

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 8 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### DESCRIPTIF DU SOIN

Proposez à votre clientèle de se laisser aller à la **douceur exquise de l'Orient** avec ce suprême modelage **relaxant et régénérant** à la vertueuse **huile d'argan**.

Réalisé selon une gestuelle traditionnelle du Maghreb, il permet de **détoxifier** l'organisme, de relancer les circulations sanguine et lymphatique, d'**affiner la silhouette** tout en redonnant **souplesse et éclat** à la peau.

**Emmenez vos clients pour une pause détente envoûtante et sensuelle au pays des senteurs de myrrhe et d'encens guidée par une musique orientale.**

Nota bene : Idéalement associé au hammam, il permet de rentabiliser votre installation.

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MODELAGE TIBETAIN

### OBJECTIFS

Savoir pratiquer une séance complète de modelage tibétain à l'issue de la formation

### PUBLIC CONCERNE

Personnel de soins – Esthéticien(ne)s –  
Hydrobalnéologues – Masseurs  
Kinésithérapeutes – Praticiens de bien-être

Groupe de 8 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### DESCRIPTIF DU SOIN

Pratiqué depuis des millénaires dans les monastères tibétains, ce modelage **très technique** est d'une grande **efficacité énergétique**.

Il se pratique sur l'ensemble du corps et insiste plus particulièrement sur la **région abdominale** libérant toxines, anxiété et énergie négatives. Il agit en profondeur en alliant **douceur et fermeté**.

Les tensions s'estompent, la respiration est facilitée, le système nerveux apaisé.

Ce modelage **traditionnel** est réputé pour apporter **joie, détente et sérénité**.

Réservez aux plus **expertes**, cette prestation **zen et équilibrante** tant pour le corps que pour l'esprit, vous permettra de vous démarquer en mettant en valeur votre **professionnalisme**.

**Surprenez vos clients en les transportant au pays du Dalai Lama pour un modelage unique, véritable bol d'énergie.**

*Bien Etre / Santé / Forme*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

# Relation Commerciale

---



## L'ACCUEIL

### OBJECTIFS

Donner aux participants la possibilité de découvrir leurs points forts en matière de relation avec le client :

- Développement de leur potentiel
- Etude de la typologie et des attentes du client
- Adaptation des comportements en fonction des situations

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne dont les fonctions les amène à accueillir, informer au sein de l'entreprise

Groupe de 8 à 12 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

#### ▲ CONNAISSANCE DE SOI

- Les étapes constitutives de la personnalité
- Les différents états et leurs caractéristiques
- Analyse de sa propre personnalité : égogramme

#### ▲ CONNAISSANCE DU CLIENT

- Ses besoins, ses attentes, ses motivations

#### ▲ LES RELATIONS

- Maîtrise de la qualité de l'accueil
- La prise de contact
- Les attitudes accueillantes
- Découvertes de l'influence de son comportement

#### ▲ MISE EN VALEUR PERSONNELLE

- Affirmation de soi
- Apprendre à être ce que l'on est
- Valorisation de son image personnelle

#### ▲ SIMULATION VIDEO

 **Relation Commerciale**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## ACCUEIL TELEPHONIQUE

### OBJECTIFS

Donner aux participants les méthodes, les principes de manières à optimiser leur pratique de l'outil « téléphone ».

Améliorer leur capacité en matière d'accueil et les amener à acquérir les réflexes efficaces dans leur relation téléphonique

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne ayant à utiliser le téléphone en relation interne et externe à l'entreprise

Groupe de 6 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

Inventaires des problèmes rencontrés

#### ▲ LA COMMUNICATION

- Ses principes et ses mécanismes
- Adaptation à l'entretien téléphonique

#### ▲ SAVOIR ACCUEILLIR AU TELEPHONE

- Se présenter
- Identifier son correspondant et comprendre sa demande
- Transférer une communication

#### ▲ AVOIR UN COMPORTEMENT PROFESSIONNEL

- Travailler sa voix
- Utiliser les questions clés
- Mettre à l'aise; prendre en charge
- Faire patienter
- Ecouter activement
- Prendre un message
- Au téléphone, ne dites pas... dites plutôt...

#### ▲ ENTRAINEMENT PERSONNEL-MISE EN SITUATION



*Relation Commerciale*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## COMPORTEMENT COMMERCIAL, COMMERCIALISATION DE NOUVEAUX PRODUITS

### OBJECTIFS

Faire prendre conscience aux participants de l'importance de leur rôle de Garants de l'image de marque de l'établissement.

Améliorer leurs capacités en matière d'accueil.

Leur donner les techniques nécessaires à la vente et commercialisation des nouveaux produits.

### PUBLIC CONCERNE

L'ensemble des personnes de l'Accueil et des différents postes en contact avec le curiste ou client. Une partie des responsables ayant des contacts avec les curistes ou les clients

Groupe de 8 à 12 personnes maximum

**DUREE :** 3 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

#### ▲ LE BIEN-ETRE : METIER DE SERVICE

- L'historique du Bien-Etre
- Comprendre son évolution
- Se démarquer de la concurrence

#### ▲ LA COMMUNICATION

- Ses principes
- Les obstacles à une bonne communication
- Bien communiquer pour bien accueillir
- L'écoute, la reformulation
- Le message : le fond et la forme

#### ▲ LES ATTENTES DU CLIENT

- Notre clientèle qui est-elle ?
- Quels sont ses besoins ?
- Quelles sont ses attentes ?
- Quelles sont ses motivations ?
- Typologie des clients

#### ▲ L'ACCUEIL ET LE COMPORTEMENT COMMERCIAL

- La prise de contact
- Les attitudes accueillantes
- Savoir recevoir
- Le traitement des problèmes, les blocages, les conflits
- Découvrir l'influence de son comportement

#### ▲ VENDRE, C'EST AIDE A ACHETER

- La relation "client/produit/vendeur"
- Connaître les besoins, identifier les motivations
- L'entretien de vente, de la prise de contact à la conclusion
- Structurer son argumentaire
- Traiter et répondre aux objections



*Relation Commerciale*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MENER UN ENTRETIEN COMMERCIAL

### OBJECTIFS

Permettre à toute personne d'optimiser ces chances de réaliser une vente lors d'un entretien commercial

### PUBLIC CONCERNE

Personne ayant si possible une expérience du travail en relation avec la clientèle et étant amené à réaliser des entretiens commerciaux

Groupe de 8 à 15 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ La prise de contact
- ▲ Le contrôle de situation
- ▲ L'analyse des besoins
- ▲ Le traitement des objections
- ▲ La close
- ▲ Le call back et les recommandations



*Relation Commerciale*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

HECATE



FORMATION-CONSEIL-RECRUTEMENT

# Informatique Bureautique





## DECOUVERTE DE WINDOWS

### OBJECTIFS

Permettre à des utilisateurs débutants de se familiariser avec l'environnement Windows.

### PUBLIC CONCERNE

Tout public

Groupe de 9 personnes maximum

**DUREE :** ½ journée

### LIEU :

Vichy

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14

Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Présentation du matériel
- ▲ Présentation de l'interface Windows
- ▲ Gérer les dossiers et les fichiers
- ▲ Le panneau de configuration
- ▲ Imprimer des documents
- ▲ Contrôle de connaissances



*Informatique - Bureautique*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## Module de base : WORD

### OBJECTIFS

Permettre au participant de connaître les bases, les fonctions principales et avancées de WORD

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne étant amenée à utiliser le logiciel WORD

Groupe de 9 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ **Environnement Word**
- ▲ **Modes d'affichage**
- ▲ **Saisie**
  - Sélection, ajout, remplacement, suppression de caractères, de lignes
  - Orthographe et grammaire
- ▲ **Mise en forme**
  - Attributs de caractères
  - Alignements de paragraphes
  - Retraits
  - Bordures et trames
  - Tabulations et points de suite
  - Caractères spéciaux
  - Puces et numérotation
- ▲ **Mis en page et impression**
  - En-tête et pied de page
  - Disposition, marges
  - Enregistrement
  - Impression
- ▲ **Tableaux**
  - Création
  - Modification de structure (insertion, suppression, fusion, fractionnement)
  - Saisie
  - Présentation
  - Formats automatiques
  - Tri
- ▲ **Objets**
  - Insertion de WordArt, images, formes automatiques

 **Informatique - Bureautique**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## Module de base : EXCEL

### OBJECTIFS

Permettre au participant de connaître les bases, les fonctions principales et avancées d'EXCEL

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne étant amenée à utiliser le logiciel EXCEL

Groupe de 9 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ **Environnement Excel**
- ▲ **Déplacement et sélection**
  - Cellule(s), colonne(s), ligne(s)
  - Sélections multiples
- ▲ **Saisie**
  - Données texte et numériques
  - Dates et heures
  - Série de données
- ▲ **Calculs**
  - Définitions
  - Types de calculs (opérations, fonctions, formules)
  - Copie et déplacement de formules
  - Fonction Somme
  - Fonction de base (moyenne, max, min ...)
  - Références de cellules
- ▲ **Mise en forme**
  - Attributs de cellules
  - Commentaires
  - Insertions, suppressions
  - Formatage des nombres, des textes
  - Bordures et trames
  - Reproduction de mise en forme
- ▲ **Mis en page et impression**
  - En-tête et pied de page
  - Disposition, marges
  - Enregistrement et Impression
- ▲ **Objets**
  - Insertion de WordArt, images, formes automatiques

**Informatique - Bureautique**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## Module de base : POWERPOINT

### OBJECTIFS

Permettre au participant de connaître les bases, les fonctions principales et avancées de POWERPOINT

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne étant amenée à utiliser le logiciel POWERPOINT

Groupe de 9 personnes maximum

**DUREE :** 1 jour

**LIEU :** Vichy

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ **Environnement Powerpoint**
- ▲ **Types de présentation**
- ▲ **Modes d'affichage**
- ▲ **Navigation**
  - Types de diapositives
  - Insertion de diapositives
  - Suppression, déplacement, copie
- ▲ **Objets**
  - Zone de texte
  - WordArt
  - Liste à puces, à numéros
  - Images
  - Groupage d'objets, dissociation
- ▲ **Masque**
  - Modification paramètres, fonds, polices
  - Insertion d'éléments permanents
  - Jeux de couleurs
- ▲ **Diaporama**
  - Paramétrage
  - Transition
  - Animation
  - Association sons, musique
  - Fonction de base (moyenne, max, min ...)
- ▲ **Mis en page et impression**
  - En-tête et pied de page
  - Disposition, marges
  - Enregistrement
  - Impression

 **Informatique - Bureautique**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## Module de base : INTERNET

### OBJECTIFS

Permettre au participant de connaître les bases, les fonctions principales et avancées d'INTERNET

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne étant amenée à utiliser le logiciel INTERNET

Groupe de 9 personnes maximum

**DUREE :** 1 jour

**LIEU :** Vichy

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ **Définition**
- ▲ **Types de connexion**
- ▲ **Navigation**
  - Saisie d'une adresse
  - Passage de lien en lien
  - Modification page accueil
- ▲ **Moteurs de recherche**
  - Quels sont-ils ?
  - Recherche
  - Enregistrement page Web
  - Enregistrement image
- ▲ **Favoris**
  - Gestion des favoris
  - Dossiers et arborescence
- ▲ **Téléchargement**
  - Logiciels utilitaires
  - Pilotes
- ▲ **Courrier électronique**
  - Création boîte aux lettres
  - Envoi message
  - Réception message
  - Transfert
  - Pièces jointes
  - Carnet d'adresse
  - Liste de groupes

**Informatique - Bureautique**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences



## Perfectionnement : WORD

### OBJECTIFS

Permettre au participant maîtrisant le logiciel WORD de connaître les fonctions avancées de Word

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne étant amenée à utiliser des fonctions avancées de WORD

Groupe de 9 personnes maximum

**DUREE :** 1 jour

**LIEU :** Vichy

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

#### ▲ Tableaux élaborés

- Structure d'un tableau
- Insertion, effacement
- Mise en forme cellules
- Fusion - Fractionnement
- Encadrement
- Tri de tableau
- Formules de calculs
- Formatage automatique

#### ▲ Mailings simples

- Document principal
- Source de données
- Préparation document principal
- Insertion des champs
- Simulation
- Fusion

#### ▲ Documents spéciaux

- Styles et Attribution de styles
- Fusion de styles
- Modèles
- Sections - Colonages
- Numérotation
- Formulaires
- Champs courants
- Protection

#### ▲ Mailings personnalisés

- Fusion
- Critères de tri - Critères de sélection
- Insertion de conditions
- Enveloppes - Etiquettes
- Source de données externes

**Informatique - Bureautique**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## Perfectionnement : EXCEL

### OBJECTIFS

Permettre au participant maîtrisant le logiciel EXCEL de connaître les fonctions avancées de Excel

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne étant amenée à utiliser des fonctions avancées d'EXCEL

Groupe de 9 personnes maximum

**DUREE :** 1 jour

**LIEU :** Vichy

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

#### ▲ Graphiques

- Eléments d'un graphique
- Types de graphiques
- Assistant graphique
- Mise en forme
- Options de graphiques
- Applications graphiques
- Habillage - Compléments

#### ▲ Base de données

- Création liste de données
- Règles de validation
- Assistant grille
- Tri des données
- Sous-Totalisation
- Notion de plan
- Filtre automatique - Filtre élaboré
- Tableaux croisés

#### ▲ Fonctions de recherche

- Applications dans exercices des fonctions
- SI (simples et imbriqués)
- ET / OU, fonctions texte
- SOMME.SI
- RECHERCHEH
- RECHERCHEV
- INDEX
- EQUIV

#### ▲ Fonctionnalités spécifiques

- Les calculs de dates - Les calculs d'heures
- Protection des cellules
- Création de plan
- Consolidations
- Valeur Cible - Solveur

**Informatique - Bureautique**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences



## NOTIONS DE BASE DE SECURITE INTERNET

### OBJECTIFS

Permettre aux participants de percevoir (sans les sous-estimer ou les sur-estimer) les principaux risques liés à Internet afin de prendre les mesures qui s'imposent aussi bien d'un point de vue technique qu'en terme de vigilance quotidienne.

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne utilisant Internet à des fins personnelles ou professionnelles

Groupe de 6 à 15 personnes maximum

**DUREE :** ½ journée à 1 jour

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

#### ▲ Quelques principes de fonctionnement d'Internet

- les flux d'information (Upload / Download)
- adresse URL & IP

#### ▲ Surfer sans nuisance

- Pop-up
- Spyware, adware et dialer
- Anonymat (adresse IP, cookies)

#### ▲ Les différents types d'attaques

- virus
- vers
- chevaux de Troie
- intrusion

#### ▲ Sécurité et e-mail

- spam
- hoax
- le danger des pièces jointes

#### ▲ Les mesures de protection

- anti-virus
- pare-feu
- système anti pop-up
- système anti-spam
- ad-aware
- vigilance



*Informatique - Bureautique*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

HECATE



FORMATION-CONSEIL-RECRUTEMENT

# Gestion et Droit





## INITIATION A LA GESTION D'ENTREPRISE

### OBJECTIFS

Permettre au participant de comprendre les mécanismes essentiels et les pratiques de la gestion courante ainsi que maîtriser la lecture des principaux documents comptables.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel administratif  
Créateur ou repreneur d'entreprise

Groupe de 6 à 15 personnes maximum

**DUREE :** 3 jours

**LIEU :** Vichy

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Les principaux impôts et taxes
- ▲ Les régimes d'imposition
- ▲ Une comptabilité formatée
- ▲ Comprendre le plan de financement et le bilan
- ▲ Comprendre le compte de résultat et le plan de trésorerie
- ▲ Calculer un prix de revient

### MOYENS ET MATERIELS UTILISES

- Utilisation de projection multimédia ou rétroprojecteur.
- Remise de support de cours aux participants
- Etude et traitement de cas pratiques tirés d'expériences concrètes de situation professionnelle
- Travaux en sous groupes

*Gestion et Droit*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences



## LE RECOUVREMENT DE CREANCES

### OBJECTIFS

Connaître les procédures nécessaires à la gestion des impayés

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne étant amenée à gérer des impayés

Groupe de 1 à 12 personnes maximum

**DUREE :** ½ journée

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Les relances
- ▲ La mise en demeure
- ▲ Injonction de payer
- ▲ La signification par huissier
- ▲ L'ordonnance exécutoire
- ▲ La procédure de chèque impayé

**Gestion et Droit**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## PRINCIPES ESSENTIELS DE LA LEGISLATION DU TRAVAIL

### OBJECTIFS

Permettre aux participants de maîtriser un certain nombre de principes de base en droit du travail qui sont indispensables à un exercice réussi de leurs fonctions ou missions

### PUBLIC CONCERNE

Nouveau responsable ou cadre dirigeant d'entreprise  
Personnel ayant à encadrer / diriger des salariés, agent d'un service du personnel

Groupe de 12 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Les sources de la réglementation
- ▲ Le contrat de travail et les formalités d'embauche
- ▲ La durée du travail
- ▲ Les congés et absences
- ▲ La rémunération
- ▲ Les institutions représentatives et le droit syndical
- ▲ Les différents employeurs / salarié et la rupture du contrat de travail

**Gestion et Droit**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## DROIT DE L'INTERNET

### OBJECTIFS

Faire comprendre et permettre de maîtriser les nombreuses modifications juridiques intervenues dans le monde du travail avec l'arrivée de l'Internet, tant au niveau des relations employeurs / employés que dans la nouvelle façon de travailler et de commercer (cf. signature électronique).

### PUBLIC CONCERNE

Dirigeants d'Entreprise type PME/PMI, Responsables ou Cadres de direction ayant à mener des opérations d'évaluation de son personnel

Groupe de 10 personnes maximum

**DUREE :** 1 jour

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Responsabilité des acteurs d'Internet.
- ▲ Internet et le droit de la propriété intellectuelle (noms de domaine, droit des marques, droit d'auteur, droit des logiciels, liens hypertextes).
- ▲ Internet et les libertés publiques (liberté d'expression, de la presse).
- ▲ Le droit des consommateurs et la protection des données personnelles.
- ▲ Le droit des salariés. Internet dans l'entreprise.
- ▲ Le commerce électronique. Les contrats par Internet. La signature électronique.
- ▲ La régulation de l'Internet.
- ▲ Les télé-procédures en ligne (déclaration et paiement de la TVA et des impôts).
- ▲ Internet et les collectivités locales (les problèmes juridiques que rencontrent les webmasters et autres responsables des collectivités).
- ▲ La cyber-criminalité et les « délits informatiques ».

**Gestion et Droit**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

HECATE



FORMATION-CONSEIL-RECRUTEMENT

# Création et Reprise d'Entreprise



## ELABORER SON BUSINESS PLAN

### OBJECTIFS

Eclairer des créateurs ou repreneurs d'entreprise dans le montage de leur projet, présenter les différentes phases de la création d'entreprise jusqu'à la réalisation.

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne désireuse de mettre en place un projet de création ou reprise d'entreprise

Groupe de 6 à 12 personnes maximum

**DUREE :** 5 jours

**LIEU :** Vichy

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ **STRUCTURER UN PROJET**  
Présentation de la forme d'un business plan / Présentation d'un projet / Présentation des produits et/ou des prestations / Présentation du/des créateur(s)
- ▲ **CHOISIR UNE FORME JURIDIQUE**  
Différentes formes juridiques / Impacts des choix
- ▲ **COMPRENDRE LA COMPTABILITE ET ASSUMER LA GESTION**  
Principaux impôts et taxes / Régimes d'imposition et comptabilité formatée / Comprendre le plan de financement et le bilan / Présenter le compte de résultat et le plan de trésorerie
- ▲ **REALISER UNE ETUDE DE MARCHÉ**  
Présentation de la forme d'une étude de marché / Les sources documentaires / L'enquête
- ▲ **AIDES ET FINANCEMENTS (Convaincre un financeur)**  
Aides et financements envisageables / Comment aborder un financeur et présenter son projet

 **Création & Reprise d'entreprise**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

HECATE



FORMATION-CONSEIL-RECRUTEMENT

# Management



## DECOUVRIR SON STYLE DE MANAGEMENT

### OBJECTIFS

Découvrir les différents styles de management et leurs impacts sur les comportements.  
Adapter son management à chaque situation.

### PUBLIC CONCERNE

Tout personnel d'encadrement  
Groupe de 12 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Mieux cerner le rôle et les responsabilités du manager
- ▲ Auto-diagnostic de son style de management
- ▲ Comprendre les différents styles de management
- ▲ Adapter son mode de management à chaque situation
- ▲ Acquérir les attitudes et comportement du manager efficace
- ▲ Entraînement à la pratique des différents styles de management au cours de simulations d'entretiens
  - de délégation
  - de recadrage
  - de motivation
  - d'information



*Management*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## EXERCICE DE LA RESPONSABILITE

### OBJECTIFS

Amener les participants à avoir une claire conscience de leur responsabilité et de leur donner les moyens de l'assumer.  
Développer en eux le réflexe du travail en équipe.  
Les motiver sur la mise en œuvre d'un management participatif.

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne ayant à exercer des fonctions hiérarchique

Groupe de 12 personnes maximum

**DUREE :** 2 x 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

#### ▲ LE RESPONSABLE FACE A LUI MEME

- Découverte de son potentiel de communication
- Connaissance de soi
- Perception des autres

#### ▲ LA RESPONSABILITE EN FACE A FACE

- La situation de commandement
- Les attitudes de commandement
- L'importance du comportement

#### ▲ LE RESPONSABLE FACE A SON EQUIPE

- Les principes de Motivation
- Notions d'Autorité et de Pouvoir
- Les différents styles de Management
- Auto-évaluation de son propre style

#### ▲ LE RESPONSABLE FACE A L'ENTREPRISE

- La mise en œuvre d'objectifs
- Mener à bien un projet
- Associer son équipe – construire un plan d'action



*Management*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## CONDUITE DE REUNION ANIMER UN GROUPE DE TRAVAIL

### OBJECTIFS

Connaître les différents types de réunions,  
Maîtriser la préparation et l'animation  
Savoir adapter le style d'animation à  
l'objectif de la réunion

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne ayant une fonction  
l'amenant à animer des réunions

Groupe de 10 à 12 personnes maximum

**DUREE :** 2 x 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Pourquoi faire une réunion ?
- ▲ Les Différents types
  - leurs objectifs
  - leur mise en œuvre
- ▲ Préparer une réunion
  - définir les objectifs, les participants, planifier son déroulement
- ▲ L'animation des réunions
  - déterminer les méthodes de travail
  - animer un groupe en termes de progression et de décisions
- ▲ Les moyens matériels à utiliser
  - pour une meilleure efficacité
  - sur un plan d'animation
- ▲ Savoir faire face à un groupe
  - les phénomènes de blocage
  - les différents types de participants
  - les attitudes face au groupe
- ▲ Savoir utiliser les résultats
  - procéder à l'analyse
  - mettre en forme un compte rendu
  - donner suite, pour action
- ▲ Entraînement personnel / Mise en situation
  - exercices vidéo

*Management*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## METHODOLOGIE DE RESOLUTION DE PROBLEMES (Une aide à la décision)

### OBJECTIFS

Adopter une méthode de raisonnement permettant d'organiser et de structurer sa pensée pour rechercher des solutions et prendre des décisions de façon efficace.

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne ayant une fonction l'amenant à animer des réunions

Groupe de 10 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Introduction : Les enjeux de la prise de décision
- ▲ Poser un problème
- ▲ Rechercher les causes
- ▲ Rechercher les solutions possibles
- ▲ Définir les critères de choix
- ▲ Comparer solutions et critères
- ▲ Choisir une solution
- ▲ Mettre en œuvre la solution
- ▲ Contrôler les résultats
- ▲ Officialiser – Généraliser la solution
- ▲ Application au domaine de l'amélioration continue

*Management*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MENER UN ENTRETIEN INDIVIDUEL D'ÉVALUATION

### OBJECTIFS

Formaliser les objectifs de l'entretien d'évaluation  
Connaître les techniques d'entretien individuel  
Structurer un entretien  
Évaluer un candidat

### PUBLIC CONCERNE

Dirigeants d'Entreprise type PME/PMI,  
Responsables ou Cadres de direction ayant à mener des opérations d'évaluation de son personnel

Groupe de 10 personnes maximum

**DUREE :** 1 jour

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Place de l'entretien dans le « processus » de l'entreprise
- ▲ Les objectifs de l'évalué et de l'évaluateur
- ▲ Les techniques : l'écoute, le « questionnement », la reformulation, le non verbal, les tests
- ▲ Les différentes étapes de l'entretien :
  - Préparation
  - Accueil
  - Présentation
  - Déroulement
  - Conclusion
  - Synthèse
- ▲ L'évaluation :
  - Analyse des différentes années,
  - Repérage des compétences et résultats en adéquation avec le poste tenu,
  - Synthèse

*Management*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## PRATIQUE DE RECRUTEMENT

### OBJECTIFS

Maîtriser le processus de sélection des candidats  
Savoir conduire un entretien d'embauche et en exploiter les résultats  
Etre capable de mesurer le potentiel et la motivation des candidats  
Identifier les facteurs clés de réussite d'une démarche de recrutement

### PUBLIC CONCERNE

Dirigeants d'Entreprise type PME/PMI, Responsables ou Cadres de direction ayant à mener des opérations d'évaluation de son personnel

Groupe de 10 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

#### ▲ Démarche de Recrutement et de Sélection des Candidats

- Introduction à la démarche de recrutement
- L'analyse du poste et des compétences requises
- Identifier les différentes sources de candidatures
- Comment présélectionner le candidat

#### ▲ L'entretien de recrutement

- Le processus de sélection des candidats par l'entretien
- L'exploitation de l'entretien

#### ▲ Exercices d'entraînement à la conduite de l'entretien

A partir de jeux de rôles, les participants évaluent leurs pratiques, mettent en œuvre les principes méthodologiques de conduite de l'entretien et dégagent des axes individuels de progrès.

- Comment démarrer et faire progresser l'entretien
- Comment gérer les moments difficiles liés aux réactions des candidats
- Comment conclure l'entretien de recrutement
- Exercice d'auto diagnostic et évaluation

*Management*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## FORMATION DE FORMATEUR INTERNE

### OBJECTIFS

Donner aux participants les moyens d'élaborer et mettre en œuvre un module de formation interne afin de pérenniser le savoir-faire de l'Entreprise.

Acquérir un entraînement pratique des différentes techniques et savoir expliquer le soin

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne dont la fonction l'amène à exercer le rôle de formateur au sein de son entreprise

Groupe de 12 personnes maximum

**DUREE :** 3 x 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

#### ▲ SAVOIR TRANSMETTRE DES CONNAISSANCE ET EVALUER LES APPLICATIONS

- Approche de la pédagogie des adultes
- Notions d'objectif général et opérationnel
- Choix des objectifs
- Structuration d'un contenu de formation
  - ⇒ Identifier les différents outils et aides pédagogiques
  - ⇒ Principes de base de la communication
- L'information et son traitement
- La communication inter-personnelle
  - ⇒ A.T.
  - ⇒ Attitudes et comportements
- Conduite et animation d'un groupe

#### ▲ BATIR UN MODULE SPECIFIQUE

- Définir l'objectif principal
- Définir les objectifs secondaires
- Organiser le contenu
- Prévoir la progression pédagogique
- Evaluer le temps, les séquences
- Les outils et supports pédagogique
- Mettre en œuvre les applications
- En assurer le suivi
- Evaluer les résultats

*Management*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## FORMATION DE TUTEUR

### OBJECTIFS

Comprendre l'enjeu  
Acquérir des notions pédagogiques en vue de transmettre ses compétences sur le terrain  
Permettre d'assurer l'encadrement et l'évaluation de stagiaires

### PUBLIC CONCERNE

Professionnels étant amenés à encadrer des stagiaires

Groupe de 5 à 10 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

#### ▲ **Module 1 : Le Tutorat**

- La fonction du tuteur
- Accueil du tuteur
- Analyse du poste

#### ▲ **Module 2 : La Communication**

- Les principes généraux de la communication
- Les obstacles à la communication
- Les principes d'une communication efficace

#### ▲ **Module 3 : La Transmission de « Savoirs » et « Savoir-faire »**

- Les méthodes pédagogiques
- Choix de la méthode en fonction de la situation
- Mises en situations

#### ▲ **Module 4 : L'évaluation des compétences et de la progression**

- Les principes d'une bonne évaluation
- Détermination d'une grille d'évaluation
- L'entretien d'évaluation

*Management*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

HECATE



FORMATION-CONSEIL-RECRUTEMENT

# Efficacité Personnelle et Professionnelle



## PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

### OBJECTIFS

Prendre conscience de son potentiel d'expression et augmenter sa confiance en soi.  
Améliorer sa capacité à produire un message et retenir l'attention d'un auditoire.

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne amenée à intervenir face à un groupe à l'occasion d'une réunion, d'une présentation, d'une conférence, d'une formation, ...

Groupe de 12 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Connaître les principes de la communication
- ▲ Maîtriser la structure d'un discours
- ▲ Valoriser le fond par la forme
- ▲ Utiliser les bonnes techniques
- ▲ Tenir l'attention de son auditoire
- ▲ Gérer le trac et l'émotion
- ▲ Conclure de façon pertinente et persuasive
- ▲ Faire face à l'improvisation, au questionnement et aux objections
- ▲ Mises en situation

*Efficacité personnelle  
et professionnelle*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## APPRENDRE A APPRENDRE

### OBJECTIFS

Améliorer son efficacité personnelle et professionnelle en développant sa capacité d'apprentissage.

### PUBLIC CONCERNE

Tout public

Groupe de 12 personnes maximum

**DUREE :** 1 jour

**LIEU :** Vichy

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14

Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Fonctionnement général de l'apprentissage
- ▲ Définir et gérer son profil d'apprentissage
- ▲ Apprentissage et intelligence
- ▲ Optimiser sa concentration
- ▲ Faire travailler sa mémoire
- ▲ Ecrire et lire pour apprendre
- ▲ Tirer profit de ses erreurs
- ▲ Impact de l'hygiène de vie

*Efficacité personnelle  
et professionnelle*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences



## VALORISER SON IMAGE

### OBJECTIFS

Faire de son image une alliée incontournable, cohérente avec sa fonction et ses responsabilités.

### PUBLIC CONCERNE

Tout public

Groupe de 8 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Prendre conscience de ce que véhicule notre apparence vestimentaire
- ▲ Maîtriser les codes vestimentaires
- ▲ Lever ses propres freins et blocages personnels
- ▲ Harmoniser les couleurs en fonction de sa propre personnalité
- ▲ S'approprier les règles de style / les erreurs à éviter
- ▲ Intégrer les composantes du corps à sa communication
- ▲ Donner une image de soi professionnelle
- ▲ Adopter un comportement « conscient » et adapté à la situation

**Efficacité personnelle  
et professionnelle**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## MIEUX GERER LE STRESS

### OBJECTIFS

Identifier les mécanismes individuels du stress

Donner aux participants les outils pour mieux gérer les situations sources de stress

Apprendre à se prendre en charge pour maintenir ou revenir dans une zone de stress positif

### PUBLIC CONCERNE

Tout public

Groupe de 10 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Identifier et reconnaître un conflit
  - Identifier sa relation à soi et aux autres
  
- ▲ Savoir reconnaître le stress
  - Diagnostiquer son exposition au stress
  - Réduire les sources du stress
  
- ▲ Les conséquences du stress
  
- ▲ Pratique de la gestion du stress
  - Sortir de son conditionnement
  - Réagir positivement en situation de stress professionnel
  - Se ressourcer pour être plus performant
  
- ▲ Analyse des situations particulières et conseils individualisés

#### Moyens

- Analyse de situation
- Simulation

*Efficacité personnelle  
et professionnelle*

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences



## GERER EFFICACEMENT SON TEMPS

### OBJECTIFS

Evaluer son rapport au temps.  
Savoir optimiser son ratio efficacité / temps.

### PUBLIC CONCERNE

Tout public

Groupe de 12 personnes maximum

**DUREE :** 1 jour

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Le culte de l'urgence
- ▲ Connaître les lois et les principes du temps
- ▲ Organiser, hiérarchiser et planifier
- ▲ Optimiser l'utilisation de ses outils
- ▲ Faire face à l'imprévu
- ▲ Gérer les « voleurs de temps »
- ▲ La solution de la délégation et ses limites

*Efficacité personnelle  
et professionnelle*



### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

HECATE



FORMATION-CONSEIL-RECRUTEMENT

# Divers





## ERGONOMIE ET MANUTENTION

### OBJECTIFS

Apporter à chacun des participants, les notions fondamentales à appliquer au quotidien afin de limiter les risques et d'apporter plus de confort dans l'exercice de leur activité professionnelle.

### PUBLIC CONCERNE

L'ensemble du personnel ayant une relation directe avec le client dans le contexte des soins

Groupe de 12 personnes maximum

**DUREE :** 2 jours

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

#### ▲ Phase 1

Rappel anatomique, physiologique et biomécanique succinct des divers appareils particulièrement exposés au cours du geste professionnel ou de la vie courante, à savoir :

- la colonne vertébrale
- l'appareil circulatoire
- l'appareil digestif

#### ▲ Phase 2

Les conséquences du dérèglement de ces appareils, la prise en compte du stress

#### ▲ Phase 3

Observation de l'employé à son poste de travail, écoute de ses problèmes et communication du geste précis en matière :

- d'accompagnement de son activité
- de manutention du client handicapé

#### ▲ Phase 4

Les petites modifications éventuelles du poste de travail, le vêtement

#### ▲ Phase 5

Les techniques individuelles et spécifiques à éviter en fonction des antécédents ou de la fragilité de l'employé, les exercices restructurant :

- travaux pratiques
- réalisation de fiches

**Divers**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences

## L'ANALYSE DU TRAVAIL COMME OUTIL DU MANAGEMENT

### OBJECTIFS

Cette initiation à l'analyse ergonomique du travail, permettra à des cadres :

- d'évaluer la pénibilité physique mentale psychique et sociale des postes de travail,
- d'analyser les interactions de l'organisation et du management sur les conditions de travail,
- d'appréhender les interférences entre qualité - productivité du travail et santé au travail.

### PUBLIC CONCERNE

Personnel encadrant

Groupe de 12 personnes maximum

### DUREE :

Une journée d'appropriation des outils  
*Intersession de mise en pratique : le formateur reste à disposition pour répondre aux questions*

Une journée d'analyse des données recueillies et préparation de groupes de travail,  
*Intersession de mise en pratique des réunions de groupes de travail*

Une journée d'analyse des données, complément d'apports théoriques et avec construction d'un plan d'action

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14

Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

- ▲ Présentation de grilles et outils d'analyse du travail (efforts, postures, articulations sollicitées, charge mentale, dépendance organisationnelle, charge psychique, organisation sociale, management)
- ▲ Présentation d'outils d'analyse de l'organisation et du management
- ▲ Mise en œuvre pratique de ces outils (exercices et situations réelles)
- ▲ Apports sur les fondements théoriques de ces outils
- ▲ Validation de ces données par l'animation de réunions participatives
- ▲ Exploitations des données pour construire un plan d'actions (formation, modification des aménagements physiques aux postes, modification des pratiques, modification de l'organisation, du management...)

**Divers**

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences



## DIETETIQUE & NUTRITION

### OBJECTIFS

Apporter aux participants les notions fondamentales concernant la diététique et les principes alimentaires  
Situier la prise en charge alimentaire comme un soin à part entière  
Comprendre la demande de prescription des régimes  
Identifier les principaux régimes utilisés en fonction des attentes  
S'entraîner à des déclinaisons de menus adaptés aux différents régimes

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne ayant dans ses fonctions à aider au choix, aux conseils ou à l'élaboration de plan alimentaires.  
Personnes dont l'activité comprend le conseil et l'accompagnement dans le cadre de personnes suivant un régime spécifique

Groupe de 12 personnes maximum

**DUREE :** A déterminer selon les besoins et le type de module

**LIEU :** Vichy  
ou  
sur site entreprise

### CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14  
Courriel : [contact@hecate-formation.com](mailto:contact@hecate-formation.com)

### PROGRAMME

MODULE DE FORMATION : secteur restauration

- ▲ Les bases fondamentales de la nutrition
- ▲ Les grands principes de l'alimentation santé
- ▲ Elaboration du plan alimentaire
- ▲ Déclinaisons des menus à partir du plan alimentaire
- ▲ Apprentissage du calcul de la ration calorique
- ▲ Les grands principes de la cuisine basse calorie
- ▲ Applications pratiques de la cuisine basses calories

MODULE D'INFORMATION : tous secteurs

- ▲ Les bases fondamentales de la nutrition
- ▲ Les grands principes de l'alimentation santé
- ▲ Surcharge pondérale, obésité : savoir, comprendre, agir
- ▲ Excès de poids chez l'enfant et l'adolescent : pas de fatalité
- ▲ Alimentation et prévention cardio-vasculaire
- ▲ Bien manger en étant diabétique
- ▲ Bien manger pour bien vieillir

CONSEIL ET DEVELOPPEMENT : Thermalisme, Thalassothérapie, Balnéothérapie

- ▲ Mise en place et développement du conseil en nutrition dans le cadre de séjours de santé et ou de remise en forme

### Divers

### ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences