

SARL ALIAS FRANCE

9, avenue Daumesnil - 94160 ST MANDE

RCS CRETEIL 501 908 917 00013

N° TVA Intracommunautaire : FR31501908917

Enregistrée auprès de la DRTEFP sous le N° 11 94 07312 94

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat

Nous contacter :

aliasfrance@gmail.com

[ou aliasfrance.training.com](http://aliasfrance.training.com)

CATALOGUE DES FORMATIONS ALIAS FRANCE

Alias France est un organisme de formation depuis plus de 10 ans qui propose des formations dans le domaine de la gestion du stress et de la prévention des risques psychosociaux (RPS) en contexte professionnel. Ces formations peuvent intégrer des outils tels que la Cohérence cardiaque ou les techniques de réalité virtuelle.

En dehors de ce champ de formation qui est son cœur de métier, Alias France propose également des formations dans le domaine commercial (marketing digital) et sur des applications de PAO (Gimp, Illustrator, etc.).

Dans le domaine de la Gestion du stress, nos formations vont de 1 à 5 jours, correspondant à des niveaux différents (débutant/approfondissement), et se présentent comme des modules de base qui peuvent être suivis indépendamment ou associés pour une formation plus longue. Ces modules reflètent les différents champs de compétence de l'équipe ALIAS FRANCE:

- ✓ Prévention des risques psychosociaux dans le monde du travail
- ✓ Gestion du stress
- ✓ Utilisation de la Cohérence cardiaque
- ✓ Adopter les bonnes postures au travail – Repères posturaux – Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- ✓ Intégrer les repères essentiels pour une nutrition saine et équilibrée

Plutôt qu'un catalogue fermé, ces différents modules se présentent comme une base de départ pour construire avec le partenaire un plan de formation adapté aux besoins de sa structure.

Nous vous proposons donc un premier échange afin de préciser vos besoins de formation en fonction de vos différents personnels, ainsi que la durée et la fréquence souhaitées (un ou plusieurs jours/consécutifs ou répartis sur plusieurs temps dans l'année...).

Exemples de formations :

- **Prévention du stress et des RPS en contexte professionnel**
- **Gestion du stress : cohérence cardiaque et biofeedback (1 jour)**
- **Gestion du stress : cohérence cardiaque et biofeedback et utilisation des techniques de Réalité virtuelle (2 jours)**

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Toutes les formations ALIAS FRANCE sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Cependant, si des aménagements spécifiques sont à envisager, nous contacter à l'avance afin de prévoir ces aménagements.

Indicateur de résultats sur l'ensemble des formations :

En 2023, Alias France a eu :

0% d'abandon en cours de formation

70% de renouvellement des contrats de formation

1. Domaine Gestion du stress

Liste des formations disponibles :

<i>Titre de la formation</i>	<i>Durée</i>
Amélioration des performances en entreprise par la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et par la gestion du stress grâce à la cohérence cardiaque	14h
Formation niveau 1 & 2: Analyse des répercussions physiologiques et psychologiques de la cohérence cardiaque, mise en situation grâce à la réalité virtuelle	14h
PREVENTION DU STRESS EN CONTEXTE PROFESSIONNEL : Apprendre à gérer son stress grâce à la Cohérence cardiaque et les outils de Réalité virtuelle	14h

Formation : Amélioration des performances en entreprise par la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et par la gestion du stress grâce à la cohérence cardiaque

ORGANISME DE FORMATION : ALIAS FRANCE

DUREE : 2 journées, soit 14 heures

LIEU : In situ

Public concerné, Objectifs & Méthodes

Public concerné

La formation s'adresse en priorité aux responsables RH, chefs d'équipe, chefs de chantiers, chefs de service, et au-delà tout personnel travaillant en entreprise exposé à des risques de TMS, sur le lieu de travail (ou aujourd'hui à domicile également du fait du télétravail généralisé).

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- ✓ Prendre conscience de son corps comme outil de travail et de la nécessité de l'entretenir ;
- ✓ Corriger les mauvaises postures afin de soulager les douleurs dorsales, musculaires ou des articulations et de prévenir leur survenue
- ✓ Etre capable, à l'issue de la formation, de mettre en application des gestes simples permettant de diminuer l'exposition aux TMS et de mieux gérer le stress en situation professionnelle.

Méthodes pédagogiques

- ✓ Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques
- ✓ Mise en situation des participants autour d'exemples concrets en s'inspirant des situations rencontrées par les personnels des entreprises participantes.
- ✓ Mise en place de temps de formation sous forme d'ateliers permettant d'échanger autour des risques de TMS et d'exposition au stress propres à chaque apprenant et de mobiliser spécifiquement les techniques requises pour chaque situation.

Suivi

- ✓ À l'issue de la formation, les participants se voient **délivrer une attestation de fin de formation** validant les acquis.

Accessibilité aux personnes handicapés

Toutes les formations dispensées par Alias France sont accessibles aux personnes handicapées : prendre contact en amont de la formation avec l'organisme de formation.

TMS, de quoi s'agit-il ?

Actuellement, on estime que 87% des maladies professionnelles sont liées aux **Troubles Musculo-Squelettiques ou TMS**. Les TMS sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels **l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation**. Il s'agit de maladies multifactorielles à composante professionnelle incriminant les tissus mous (muscles, tendons, nerfs,...) qui regroupent des affections touchant les structures situées à la périphérie des articulations : muscles, tendons, nerfs, ligaments, etc. Parmi les TMS les plus fréquents : les lombalgies, les cervicalgies, le syndrome du canal carpien au poignet, le syndrome de la coiffe des rotateurs à l'épaule ou encore l'épicondylite latérale au coude. La formation sur la prévention des TMS en entreprise est donc particulièrement importante, que ce soit dans les secteurs où la **manipulation** est intense ou dans les postes qui connaissent des problèmes **d'ergonomie**. De plus, le contexte de **télétravail** répandu démultiplie ces risques. La connaissance des différents facteurs - contraintes psychosociales, contraintes biomécaniques et facteurs individuels - permet de mettre en place une prévention efficace.

De plus, l'employeur a une **obligation de résultat** en matière de **sécurité et de santé** auprès de son personnel, inscrite depuis 1991 dans le Code du Travail (articles L. 4121-1 et L. 4121-2 du Code du travail). Cela signifie qu'il a le devoir d'évaluer tous les risques auxquels peuvent être exposés ses salariés et de mettre en place des mesures de protection efficaces pour garantir leur sécurité et leur santé physique et mentale. Cette obligation s'impose à l'employeur dès lors qu'il emploie au moins un salarié. Dans le cadre de l'évaluation des risques, il déterminera donc les différents types d'activités susceptibles de provoquer l'apparition de TMS.

Stress, pression au travail, cohérence cardiaque

Le stress positif stimule mais une pression chronique au travail est source d'inconfort, de troubles physiques, voire d'accidents. La mauvaise gestion du stress nuit à la concentration, à l'apprentissage, à la performance et aux relations de travail. Il existe plusieurs méthodes pour apprendre à mieux gérer les situations de pression, mais une des plus faciles à mettre en œuvre au quotidien est la **cohérence cardiaque**. **En effet, à travers un exercice respiratoire de quelques minutes seulement, le travailleur arrive à synchroniser le système nerveux et le rythme cardiaque** par la simple maîtrise de la respiration. En pratiquant régulièrement cette forme de respiration guidée, il est possible d'équilibrer l'accélérateur et le frein du système nerveux, autrement dit ce qui permet de s'adapter aux menaces de l'environnement et ce qui permet à l'organisme de récupérer après la mise en tension. La pratique quotidienne de la cohérence cardiaque favorise notamment une bonne santé physique et émotionnelle et une plus grande résistance aux pressions du milieu.

A travers son impact sur le système hormonal, la cohérence cardiaque a des effets physiologiques reconnus:

- Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- Diminution de l'hypertension artérielle
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Diminution de l'anxiété et des états dépressifs
- etc.

Pour visualiser la mise en place de l'état de cohérence cardiaque, un logiciel, outil de biofeedback, est utilisé au cours de la formation : accompagné d'un capteur relié à l'oreille, il retrace sur un écran l'évolution de la cohérence cardiaque au cours d'une séance de quelques minutes.

La seconde journée de formation est axée sur la connaissance de la biomécanique avec quelques notions anatomiques et pathologiques déclinées région par région afin de prévenir l'apparition de TMS. Des conseils de posture d'étirement, de renforcement et de modification de poste de travail (adaptation en télétravail) sont prodigués tout le long de la formation.

/

Formation niveau 1 & 2: Analyse des répercussions physiologiques et psychologiques de la cohérence cardiaque, mise en situation grâce à la réalité virtuelle

ORGANISME DE FORMATION : ALIAS FRANCE

DUREE : 2 journées, soit 14 heures

LIEU : In situ

Public concerné :

Tout personnel en situation professionnelle qui souhaite à l'issue de la formation connaître l'impact sur le corps et l'esprit de la cohérence cardiaque, comprendre l'adaptation de l'organisme lors de son application dans le cadre de problématiques définies (perte de poids, difficulté de concentration, troubles du sommeil, crise de panique, ...) et en expérimenter les bénéfices par la mise en situation au moyen d'exercices variés tels que la projection mentale et la réalité virtuelle. L'atelier pratique facilitera la maîtrise de la cohérence cardiaque quel que soit la situation rencontrée.

Cette formation permettra de s'appuyer sur une méthode concrète, validée scientifiquement, et qui permet de mieux gérer ses émotions, son stress, et d'augmenter son niveau d'attention et de concentration.

Pré-requis : Avoir préalablement suivi le module « COHERENCE CARDIAQUE – BIOFEEDBACK »

Objectifs de la formation:

Etre capable, à l'issue de la formation, de mettre en application les différents exercices de cohérence cardiaque de façon régulière et autonome, d'en saisir les enjeux tant sur un plan physiologique que psychologique, de maîtriser la méthodologie grâce à la mise en situation virtuelle.

Méthodes pédagogiques :

- La formation va s'articuler autour d'exemples concrets s'inspirant des situations les plus couramment rencontrées en situation de travail. Exemples qui peuvent être nourris, bien sûr, par la propre expérience des participants.
- Des applications de guide pour exercices de cohérence cardiaque seront conseillées **avant la formation** pour permettre d'effectuer des exercices concrets lors de la formation
- Enfin, il sera remis aux stagiaires, à l'issue de la formation, des documents PDF comportant pour la partie médicale et physiologique des schémas explicatifs synthétisant l'ensemble de la formation.

Modalités d'évaluation :

A travers des exercices de mise en situation, Alias France réalise une évaluation des apprenants au cours de la formation. Par ailleurs, les participants seront invités à évaluer la formation à travers un questionnaire de satisfaction envoyé à l'issue de la session.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Cependant, si des aménagements spécifiques sont à envisager, nous contacter à l'avance pour prévoir ces aménagements.

La mauvaise gestion du stress nuit à la concentration, à la performance et aux relations dans différents milieux tels que le travail, le sport, ou dans quelque condition d'apprentissage que ce soit. Parmi les nombreuses méthodes de gestion du stress, l'induction à la cohérence cardiaque se caractérise par sa facilité de mise en œuvre au quotidien à partir d'une technique de respiration applicable en toute circonstance. Née dans les années 1990 aux États-Unis, la mise en cohérence cardiaque est une technique qui permet de synchroniser le système nerveux et le rythme cardiaque par la simple maîtrise de la respiration.

PREVENTION DU STRESS EN CONTEXTE PROFESSIONNEL : Apprendre à gérer son stress grâce à la Cohérence cardiaque et les outils de Réalité virtuelle



Alias France vous propose une formation de 14 heures sur 2 jours (ou 4 demi-journées au choix) qui a la particularité de combiner une présentation des fondamentaux sur les risques psychosociaux (RPS) et comment les prévenir et les gérer dans le monde du travail, ainsi qu'une initiation à la gestion du stress en contexte professionnel à travers quelques techniques de gestion du stress par la cohérence cardiaque et l'utilisation de la réalité virtuelle.

ORGANISME DE FORMATION : ALIAS FRANCE

DUREE : 2 journées, soit 14 heures

LIEU : In situ

Pour qui ?

Formation d'initiation destinée à tout salarié (en particulier le personnel d'encadrement) souhaitant comprendre les RPS et améliorer sa gestion du stress au travail.

Pas de prérequis. Les participants remplissent un questionnaire préalable pour qu'Alias France puisse ajuster le déroulé de la formation aux problématiques rencontrées par chaque stagiaire.

Objectifs pédagogiques:

- Identifier les risques psychosociaux en tant que risque professionnel : comprendre leurs effets sur la santé et sur le cadre professionnel
- Acquérir des connaissances sur les différents types de risques psychosociaux
- Connaître différents types d'actions de prévention
- Identifier les principales manifestations du stress au travail
- Découvrir et expérimenter la cohérence cardiaque, outil de régulation du stress disponible au quotidien

Modalités pédagogiques et validation des acquis :

Une pédagogie active qui recourt aux exercices fondés sur des études de cas... Le formateur associe présentation des apports théoriques et exemples concrets en privilégiant l'analyse de situations professionnelles.

Alias France s'engage à valider les acquis en cours de formation avec un questionnaire et/ou une mise en situation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Cependant, si des aménagements spécifiques sont à envisager, nous contacter à l'avance pour prévoir ces aménagements.

Une **attestation de fin de stage** mentionnant le résultat des acquis sera délivrée aux apprenants

GESTION DU STRESS COHERENCE CARDIAQUE – BIOFEEDBACK* ET REALITE VIRTUELLE**

***Intérêt de l'utilisation d'un outil biofeedback :** cet outil, un capteur cardiaque en ce qui nous concerne, va permettre à l'apprenant, lors d'un exercice de cohérence cardiaque de percevoir ses propres pulsations cardiaques. Ainsi, c'est à partir d'indicateurs objectifs que l'on peut évaluer et gérer ses émotions et son stress.

****Intérêt de la réalité virtuelle.** En s'appuyant sur les exercices de cohérence cardiaque le casque de réalité virtuelle vise à mettre l'apprenant en situation de stress provoqué, graduellement évalué et contrôlé. Ainsi, on peut prendre conscience, par l'expérience, de sa capacité à gérer un certain niveau de stress et d'évaluer sa progression par en s'appuyant sur des indicateurs rendus par des outils biobeedback

2. Domaine : Autres formations (PAO, Techniques commerciales)

Liste des formations disponibles :

<i>Titre de la formation</i>	<i>Durée</i>
Communiquer sur les réseaux sociaux en toute sécurité et confidentialité (2modules de 42h qui peuvent être suivis séparément): 1. Apprendre à communiquer sur les réseaux sociaux 2.Sécurité et confidentialité	84h
Le monde digital & le Marketing (2modules de 42h qui peuvent être suivis séparément): 1-Introduction au monde digital (42 heures) 2- Le marketing digital (42 heures)	84h
Communiquer avec le logiciel ILLUSTRATOR	35h

Communiquer sur les réseaux sociaux en toute sécurité et confidentialité

Prérequis : Connaissance du web et de son fonctionnement

Public concerné :

Entrepreneurs, responsables de communication qui souhaitent comprendre et exploiter les opportunités offertes par le digital en toute sécurité et confidentialité.

Toute personne souhaitant comprendre les nouveaux enjeux qu'offre le digital, améliorer sa présence en ligne, utiliser les outils et les techniques de communication dans une approche professionnelle.

Durée de la formation : 12 jours (7heures/jour - soit 84 heures)

Lieu de la formation : sur site

Objectifs pédagogiques :

1. Communiquer sur les réseaux sociaux (42h)

Ce module d'introduction vise à familiariser les apprenants avec les bases de la communication sur les réseaux sociaux. Ce module se concentre sur l'utilisation des médias sociaux comme outil de marketing et de communication. Il explore les différentes plateformes de médias sociaux, la création d'une présence efficace, la gestion des communautés en ligne et la mesure de l'impact des médias sociaux

Moyens pédagogiques :

La formation va s'articuler autour d'exemples concrets en s'appuyant sur la réalité concrète des entreprises participantes et de leurs moyens. Des temps de formation sous forme d'ateliers permettront d'échanger autour de projets portés par chaque apprenant, de mobiliser spécifiquement les techniques requises, et faire le point sur les connaissances acquises afin de « poser les premières briques » qui devront être mises en place suite à la formation en s'ajustant au contexte professionnel.

Modalités d'évaluation

1. Début de formation

Questionnaire sous forme de questions ouvertes afin de définir le niveau des stagiaires et se centrer sur les aspects du programme qui demandent à être approfondis.

2. En fin de formation

De nouveau un questionnaire est soumis aux stagiaires afin de procéder à une évaluation de la formation et ainsi à la mise en évidence des points faibles présentant le plus de difficultés rencontrées. Ainsi le formateur pourra consacrer la dernière journée à se concentrer sur les lacunes qui ont été relevées.

Déroulement

1/ Dernière journée évaluation des stagiaires sur 7 heures par des questions ouvertes.

2/ Les réponses sont traitées par le formateur qui va les évaluer et les mettre en rapport avec celles attendues. Ainsi il sera mis en évidence les notions intégrées selon une grille de notation prédéfinie par le formateur et l'équipe pédagogique.

3/ Le formateur après évaluation va ainsi consacrer les dernières heures de formation à consolider les aspects les plus difficilement acquis.

=====
2.Sécurité et confidentialité

- Les bonnes pratiques en matière de sécurité en ligne
- La protection des données personnelles et la conformité réglementaire
- La gestion des risques liés à la sécurité digitale

Ce module met l'accent sur la sécurité et la confidentialité dans le contexte du digital. Il explore les bonnes pratiques en matière de sécurité en ligne, la protection des données personnelles, la conformité réglementaire et la gestion des risques liés à la sécurité digitale. Voici un aperçu des sujets abordés dans ce module :

Le monde digital & le Marketing

Prérequis : Connaissance du web et de son fonctionnement

Public concerné :

Entrepreneurs et propriétaires d'entreprises et de magasins qui souhaitent comprendre et exploiter les opportunités offertes par le digital pour promouvoir leur entreprise, atteindre de nouveaux clients et développer leurs ventes en ligne.

Toute personne souhaitant comprendre les bases du digital, améliorer sa présence en ligne, utiliser les outils et les techniques du digital dans une approche professionnelle.

Les professionnels de la vente et qui souhaite l'optimisation des taux de conversion et de gestion de celle-ci par la présence de boutiques en ligne en s'appuyant sur une stratégie et un marketing efficace.

Durée de la formation : 12 jours (7heures/jour - soit 84 heures)

Lieu de la formation : sur site

Objectifs pédagogiques :

1-Introduction au monde digital (42 heures)

Ce module d'introduction vise à familiariser les apprenants avec les bases du numérique et de la transformation digitale. Il met en évidence l'importance de la présence en ligne pour les entreprises et explore les tendances actuelles du digital ainsi que leur impact sur le développement commercial.

- Les bases du numérique et de la transformation digitale
- L'importance de la présence en ligne pour les entreprises
- Les tendances actuelles du digital et leur impact sur les industries

2- Le marketing digital (42 heures) :

Ce module met l'accent sur les principes fondamentaux du marketing digital et explore différentes tactiques et techniques utilisées pour promouvoir une entreprise en ligne.

Voici les sujets abordés :

- Les principes de base du marketing digital
- La publicité en ligne : Google Ads, Facebook Ads, etc.
- Le référencement naturel (SEO) et l'optimisation des moteurs de recherche
- L'email marketing et l'automation des campagnes

Moyens pédagogiques :

La formation va s'articuler autour d'exemples concrets en s'appuyant sur la réalité concrète des entreprises participantes et de leurs moyens. Des temps de formation sous forme d'ateliers permettront d'échanger autour de projets portés par chaque apprenant, de mobiliser spécifiquement les techniques requises, et faire le point sur les connaissances acquises afin de « poser les premières briques » qui devront être mises en place suite à la formation en s'ajustant au contexte professionnel.

Modalités d'évaluation

1. Début de formation

Questionnaire sous forme de questions ouvertes afin de définir le niveau des stagiaires et se centrer sur les aspects du programme qui demandent à être approfondis.

2. En fin de formation

De nouveau un questionnaire est soumis aux stagiaires afin de procéder à une évaluation de la formation et ainsi à la mise en évidence des points faibles présentant le plus de difficultés rencontrées. Ainsi le formateur pourra consacrer la dernière journée à se concentrer sur les lacunes qui ont été relevées.

Déroulement

1/Dernière journée évaluation des stagiaires sur 7 heures par des questions ouvertes.

2/ Les réponses sont traitées par le formateur qui va les évaluer et les mettre en rapport avec celles attendues. Ainsi il sera mis en évidence les notions intégrées selon une grille de notation prédéfinie par le formateur et l'équipe pédagogique.

3/ Le formateur après évaluation va ainsi consacrer les dernières heures de formation à consolider les aspects les plus difficilement acquis.

FORMATION : ADOBE ILLUSTRATEUR ET PHOTOSHOP

Public: Cette formation est destinée aux personnes souhaitant acquérir une maîtrise solide des logiciels Adobe Photoshop et Illustrator, logiciels de photo et de création de dessin, leaders sur le marché, pour communiquer efficacement sur support de presse et sur internet,.

Pré-requis: Connaissance de l'environnement PC ou Mac

Dates de la formation :

Durée de la formation : 14 JOURS (Photoshop ; 7 jours & Illustrator ; 7 jours)

Lieu de la formation : sur site

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Maîtriser les principales fonctionnalités de Photoshop - Savoir effectuer des retouches sur une image - Concevoir des compositions et réaliser des effets grâce aux calques et aux filtres - Maîtriser le travail non destructif dans Photoshop - Savoir créer des montages et détourages complexes - Utiliser les outils d'automatisation en traitement par lot et

Maîtriser les principales fonctionnalités d'Illustrator - Savoir créer et manipuler le vectoriel (illustration, plans, schémas) pour la PAO et le web.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques
- Réflexions de groupe guidées par l'animateur
- Travaux d'application de groupe et individuels
- Exercices pratiques en rapports avec les difficultés repérés dans son entreprise
- Ordinateurs et logiciels adaptés
- Retroprojecteur

COMMUNIQUER AVEC ILLUSTRATOR

Durée de la formation : 5 jours (35 heures)

Lieu de la formation : Sur site

Public concerné :

Cette formation est destinée aux personnes souhaitant acquérir une maîtrise solide du logiciel Illustrator, logiciel de création de dessin, ADOBE leader sur le marché, pour communiquer efficacement sur support de presse et sur internet Elle nécessite comme pré-requis une bonne connaissance du système d'exploitation Windows ou Mac os

Objectifs :

Etre capable, à l'issue de la formation, de maîtriser les fonctions de bases de deux logiciels Illustrator et Photoshop, complémentaires en PAO. Ces outils graphiques permettent de laisser libre cours à son inventivité en alliant rigueur et précision.

Ils sont pourvus d'applications diverses allant de la simple mise en page au dessin vectoriel, et de la retouche photo appliqué de communication papier, affiche et presse ainsi que les opérations de communication par Internet.

Moyens pédagogiques :

La formation va s'articuler autour d'exemples concrets en s'inspirant des projets de communications des entreprises participantes. Des temps de formation sous forme de plusieurs ateliers permettront d'échanger autour de projets d'entreprise propres à chaque apprenant, de mobiliser spécifiquement les techniques requises pour chaque projet, de faire le point sur les connaissances acquises et de « poser les premières briques » de projets qui seront amenés à être mis en place par la suite en contexte professionnel.