

# CATALOGUE DE FORMATIONS

---

ENTREPRISE



## SE FORMER POUR FAIRE FACE AUX MUTATIONS DU MARCHÉ



Depuis sa création, **FCB Conseil** s'est donné une mission simple mais essentielle, être un **partenaire de confiance** à chaque étape du parcours professionnel des entreprises.

Le pôle FCB Formation incarne pleinement cette ambition, à travers **un engagement fort en faveur du développement des compétences**, de l'élévation des savoirs et de l'autonomie par la connaissance.

Aujourd'hui, le secteur de la formation professionnelle traverse une période de profonds bouleversements. Les réformes successives, les contraintes administratives croissantes, les tensions budgétaires qui pèsent sur les acteurs de la formation ainsi que l'évolution des exigences réglementaires, notamment autour de la certification **Qualiopi**, redessinent le marché. Ce contexte politique tend à fragiliser les structures les moins solides et impose à chacun de s'adapter sans relâche.

Pourtant, malgré ces vents contraires, les prestataires les plus exigeants, ceux qui font de **la qualité une valeur non négociable**, tiennent bon. Chez FCB Formation, nous avons toujours fait ce choix. Celui d'un accompagnement rigoureux, d'une **pédagogie construite sur mesure**, et d'un contenu qui colle au plus près des **besoins réels et du terrain**.

Nos formations reposent sur la compétence de nos intervenants sélectionnés et filtrés par un **cursus exigeant**, sur notre capacité d'écoute, et sur notre volonté d'être utiles, concrètement et durablement. C'est grâce à cette exigence que nous avons su maintenir la **confiance de nos clients**.

Dans ce catalogue, vous découvrirez des parcours pensés pour **répondre aux véritables enjeux des professionnels** d'aujourd'hui. De la gestion d'équipe à la communication, du pilotage stratégique à la vente, en passant par la santé mentale.

Notre engagement reste intact. Plus que jamais, nous croyons que **la formation est un levier puissant** pour transformer les organisations, renforcer les talents et accompagner l'avenir avec confiance.

Fondateur de FCB Conseil

# SOMMAIRE - FORMATIONS ENTREPRISE

<b>EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE</b> .....	<b>4</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gestion du stress</li><li>• Développer la confiance en soi et communiquer avec authenticité</li><li>• Gérer son temps et son énergie pour une organisation durable</li><li>• Se préserver pour mieux manager : prévenir l'épuisement, renforcer l'efficacité collective</li></ul>	
<b>INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA)</b> .....	<b>15</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Intégrer l'Intelligence artificielle dans la transformation de son métier</li></ul>	
<b>SANTÉ &amp; SÉCURITÉ</b> .....	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Premiers secours en santé mentale module standard (PSSM)</li></ul>	

EFFICACITÉ

# EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

---



# GESTION DU STRESS

**Durée:** 2 jours (14 heures) - Présentiel synchrone

## OBJECTIFS

Cette formation propose un temps de prise de recul pour comprendre les mécanismes du stress, mieux cerner ses déclencheurs, apprendre à réguler ses réactions émotionnelles et renforcer ses capacités d'adaptation. À travers des outils concrets issus du coaching, de la PNL et de la psychologie cognitive, les participant-es expérimenteront des approches variées pour faire face au stress de manière plus sereine et constructive. Ils et elles repartiront avec une véritable boîte à outils personnalisée, composée de techniques simples et transférables pour réguler le stress au quotidien.

### Les apprenants seront capables de :

- Identifier les signes et mécanismes du stress chez soi.
- Repérer les sources internes et externes de stress.
- Comprendre l'impact du stress sur son fonctionnement personnel et relationnel.
- Expérimenter des outils de gestion du stress.
- Élaborer un plan d'action personnel pour réguler durablement le stress au quotidien.

## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant mieux comprendre son fonctionnement face au stress et développer des stratégies concrètes pour y faire face, quel que soit son secteur d'activité ou son niveau hiérarchique.

## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis technique n'est exigé. Il est cependant nécessaire de savoir lire, écrire et s'exprimer en français pour pouvoir suivre la formation dans de bonnes conditions.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- La prise de contact s'effectue par téléphone, e-mail ou via le formulaire du site internet.
- Un questionnaire de positionnement suivi d'un entretien individuel permet de vérifier les prérequis et d'adapter la formation aux besoins du participant.
- L'inscription doit être réalisée au minimum 6 semaines avant le début de la formation. Ce délai peut être prolongé en fonction des exigences du financeur.
- La formation est ouverte à partir de 5 participants et limitée à 15 personnes maximum, les dates étant fixées selon les disponibilités des participants et de l'organisme.
- Si votre situation nécessite des aménagements spécifiques (adaptation du rythme, des supports ou des modalités pédagogiques), contactez notre référent handicap : Monsieur Gaëtan SOURDET, par mail à [formation@fcb-conseil.fr](mailto:formation@fcb-conseil.fr)

## FORMATEUR(S)

- La formation est animée par un formateur spécialisé en prévention et gestion du stress, justifiant d'une expérience professionnelle dans le domaine et d'une pratique de la formation pour adultes et certifié praticien en programmation Neuro-Linguistique (PNL)

## INDICATEURS DE RÉSULTATS

- Ceci est une nouvelle action de formation, les premiers indicateurs de résultats (taux de satisfaction et taux d'atteinte des objectifs) seront disponibles dès la première session.

## MÉTHODES DE FORMATION

### Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

- Présentations interactives et démonstrations pratiques
- Ateliers et travaux individuels et/ou en groupe
- Support de cours

### Moyens permettant de suivre l'exécution

- Une feuille d'émargement est signée par les apprenants et les formateurs et par demi-journée de formation
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à chaud sera rempli à l'issue de la formation
- Un certificat de réalisation individuel de la formation sera produit
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à froid sera rempli dans les 3 mois suivants la formation

### Moyens permettant d'apprécier les résultats

- Questionnaire de positionnement
- Mise en place d'un plan d'action individualisé en lien avec les modules
- Feedback oral personnalisé

## TARIF

Sur devis, après analyse des besoins de l'entreprise, du nombre de participants et du format de la formation.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Jour 1 - 7h

#### Matin (3h30) - Identifier le stress et ses impacts

- Définir le stress : bon stress / mauvais stress
- Repérer ses manifestations : corps, pensées, comportements
- Auto-évaluer son niveau de stress

#### Après-midi (3h30) - Cerner ses déclencheurs et renforcer sa compréhension

- Identifier les sources de stress : internes / externes
- Repérer ses stressseurs cognitifs et émotionnels (croyances, messages contraignants)
- Cerner les déclencheurs professionnels : tâches, temps, relations

### Jour 2 - 7h

#### Matin (3h30) - S'appuyer sur ses ressources internes

- Apprendre à se réguler physiquement (respiration, relaxation, ancrage).
- Comprendre le rôle des émotions dans la gestion du stress.
- Expérimenter des techniques de régulation émotionnelle (RAIN, TIPI...).
- Agir sur ses pensées automatiques : modèle Pensée / Émotion / Comportement.

#### Après-midi (3h30) - Mettre en œuvre des solutions durables

- Identifier ses besoins en situation de stress.
- Apprendre à poser des limites claires et à dire non avec justesse.
- S'exercer à des formulations assertives dans un cadre sécurisé.
- Élaborer son plan d'action personnalisé

# DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI ET COMMUNIQUER AVEC AUTHENTICITÉ

**Durée:** 2 jours (14 heures) - Présentiel synchrone

## OBJECTIFS

Apprendre à mieux se connaître est essentiel pour renforcer sa confiance et construire une image de soi positive et ancrée. En prenant conscience de vos besoins, de vos forces et de vos qualités, vous développez une estime de soi solide. Grâce à des outils issus du coaching, de la PNL et des mises en situation ludiques, vous apprendrez à ajuster votre communication pour qu'elle soit authentique et alignée, favorisant ainsi des relations harmonieuses et épanouissantes dans votre vie personnelle et professionnelle.

### Les apprenants seront capables de :

- Identifier leurs valeurs, besoins et ressources personnelles pour mieux se connaître.
- Analyser les mécanismes de l'estime de soi afin de renforcer la confiance personnelle.
- Adopter une posture de communication authentique en ajustant leurs comportements verbaux et non verbaux.
- Exprimer des demandes et poser des limites avec assertivité, dans le respect de soi et des autres.

## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant mieux se connaître, renforcer sa confiance et améliorer sa manière de communiquer dans ses relations personnelles ou professionnelles.

## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis technique n'est exigé. Il est cependant nécessaire de savoir lire, écrire et s'exprimer en français pour pouvoir suivre la formation dans de bonnes conditions.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- La prise de contact s'effectue par téléphone, e-mail ou via le formulaire du site internet.
- Un questionnaire de positionnement suivi d'un entretien individuel permet de vérifier les prérequis et d'adapter la formation aux besoins du participant.
- L'inscription doit être réalisée au minimum 6 semaines avant le début de la formation. Ce délai peut être prolongé en fonction des exigences du financeur.
- La formation est ouverte à partir de 5 participants et limitée à 15 personnes maximum, les dates étant fixées selon les disponibilités des participants et de l'organisme.
- Si votre situation nécessite des aménagements spécifiques (adaptation du rythme, des supports ou des modalités pédagogiques), contactez notre référent handicap : Monsieur Gaëtan SOURDET, par mail à [formation@fcb-conseil.fr](mailto:formation@fcb-conseil.fr)

## FORMATEUR(S)

- La formation est animée par un formateur spécialisé en prévention et gestion du stress, justifiant d'une expérience professionnelle dans le domaine et d'une pratique de la formation pour adultes et certifié praticien en programmation Neuro-Linguistique (PNL)

## INDICATEURS DE RÉSULTATS

- Ceci est une nouvelle action de formation, les premiers indicateurs de résultats (taux de satisfaction et taux d'atteinte des objectifs) seront disponibles dès la première session.

## MÉTHODES DE FORMATION

### Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

- Présentations interactives et démonstrations pratiques
- Ateliers et travaux individuels et/ou en groupe
- Support de cours

### Moyens permettant d'apprécier les résultats

- Mise en place d'un plan d'action en lien avec les modules
- Feedback personnalisé

### Moyens permettant de suivre l'exécution

- Une feuille d'émargement est signée par les apprenants et les formateurs et par demi-journée de formation
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à chaud sera rempli à l'issue de la formation
- Un certificat de réalisation individuel de la formation sera produit
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à froid sera rempli dans les 3 mois suivants la formation

## TARIF

Sur devis, après analyse des besoins de l'entreprise, du nombre de participants et du format de la formation.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Jour 1 - 7h

#### Matin (3h30) - Se comprendre pour mieux avancer

- Explorer ses valeurs personnelles et leur influence sur les comportements.
- Identifier ses qualités
- Découvrir ses forces et ses talents

#### Après-midi (3h30) - Renforcer l'estime et la confiance en soi

- Prise de conscience de ses besoins et comprendre ses émotions
- Se revaloriser et donc renforcer l'estime de soi
- Comprendre ses blocages et petites voix internes

### Jour 2 - 7h

#### Matin (3h30) - Développer une communication authentique

- Identifier son langage verbal et non verbal et prendre conscience de ce qui peut être perçu par les autres.
- Renforcer ses capacités d'écoute de l'autre
- Formuler des demandes ou exprimer un désaccord de manière constructive.

#### Après-midi (3h30) - S'affirmer dans les relations

- Trouver un équilibre relationnel en visant un rapport gagnant-gagnant.
- Apprendre à dire non sans culpabilité et formuler des demandes claires.
- Élaborer un plan d'action personnel pour appliquer les acquis au quotidien.

# GÉRER SON TEMPS ET SON ÉNERGIE POUR UNE ORGANISATION DURABLE

**Durée:** 2 jours (14 heures) - Présentiel synchrone

## OBJECTIFS

Cette formation est conçue pour vous aider à équilibrer vie professionnelle et personnelle, vous permettre de vous approprier des méthodes et outils adaptés à votre contexte et à votre propre mode de fonctionnement.

### Les apprenants seront capables de :

- Analyser et gérer les priorités de leurs tâches
- Utiliser des outils de communication et d'organisation
- Traiter les urgences et les imprévus
- Mettre en place une organisation adaptée à leur quotidien

## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps durablement et trouver plus de confort au quotidien.

## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis technique n'est exigé. Il est cependant nécessaire de savoir lire, écrire et s'exprimer en français pour pouvoir suivre la formation dans de bonnes conditions.
- Être prêt(e) à s'engager activement dans ce temps de formation et ouvert(e) à un changement d'habitudes.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- La prise de contact s'effectue par téléphone, e-mail ou via le formulaire du site internet.
- Un questionnaire de positionnement suivi d'un entretien individuel permet de vérifier les prérequis et d'adapter la formation aux besoins du participant.
- L'inscription doit être réalisée au minimum 6 semaines avant le début de la formation. Ce délai peut être prolongé en fonction des exigences du financeur.
- La formation est ouverte à partir de 8 participants et limitée à 16 personnes maximum, les dates étant fixées selon les disponibilités des participants et de l'organisme.
- Si votre situation nécessite des aménagements spécifiques (adaptation du rythme, des supports ou des modalités pédagogiques), contactez notre référent handicap : Monsieur Gaëtan SOURDET, par mail à [formation@fcb-conseil.fr](mailto:formation@fcb-conseil.fr)

## FORMATEUR(S)

- La formation est animée par une formatrice spécialisée en prévention et gestion du stress, justifiant d'une expérience professionnelle dans le domaine et d'une pratique de la formation pour adultes.

## INDICATEURS DE RÉSULTATS

- Ceci est une nouvelle action de formation, les premiers indicateurs de résultats (taux de satisfaction et taux d'atteinte des objectifs) seront disponibles dès la première session.

## MÉTHODES DE FORMATION

### Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

- Ateliers interactifs favorisant les échanges, la réflexion et le partage d'expériences entre participants.
- Mises en situation et/ou études de cas basées sur la réalité de terrain des participants.
- Mise à disposition d'un support numérique.

### Moyens permettant d'apprécier les résultats

- Questionnaire préalable en ligne J-15
- QCM à l'issue de la formation pour vérifier l'atteinte des objectifs
- Feedback personnalisé

### Moyens permettant de suivre l'exécution

- Une feuille d'émargement est signée par les apprenants et les formateurs et par demi-journée de formation
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à chaud sera rempli à l'issue de la formation
- Un certificat de réalisation individuel de la formation sera produit
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à froid sera rempli dans les 3 mois suivants la formation
- Entretien téléphonique après la formation (environ 3 mois) dans le cadre d'une formation individuelle.

## TARIF

Sur devis.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Jour 1 - 7h

#### Matin (3h30)

##### 1. Autodiagnostic de sa gestion du temps

- Évaluer l'utilisation actuelle de son temps.
- Identifier les habitudes et la charge mentale qui affectent sa productivité.
- Comprendre les mécanismes du stress.

##### 2. Définir ses objectifs et identifier sa marge de manœuvre pour gérer son temps

- Clarifier ses objectifs personnels et professionnels.
- Identifier les domaines où il est possible d'améliorer sa gestion du temps.

#### Après-midi (3h30) - Comprendre les déclencheurs du stress

##### 1. Clarifier les priorités de sa mission et identifier ses activités à haute valeur ajoutée

- Distinguer les tâches essentielles de celles qui le sont moins.
- Concentrer ses efforts sur les activités qui apportent le plus de valeur.

##### 2. Concevoir sa matrice des priorités pour choisir plutôt que subir (distinguer urgence et importance).

- Utiliser des outils comme la matrice d'Eisenhower pour hiérarchiser ses tâches.
- Apprendre à dire non et à gérer les demandes en fonction de leur importance et urgence.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ (SUITE)

### Jour 2 - 7h

#### Matin (3h30)

##### 1. Identifier les pièges classiques de la gestion du temps et s'entraîner à repérer ses diabolins

- Reconnaître les comportements et situations qui nuisent à sa gestion du temps.
- Mettre en place des stratégies pour surmonter ces obstacles.
- Connaître des méthodes pour gagner du temps dans la gestion des e-mails

##### 2. Organiser son emploi du temps de façon réaliste et équilibrée

- Apprendre à planifier son emploi du temps de manière équilibrée.
- Utiliser des leviers de l'efficacité pour maximiser sa productivité.

##### 3. Appliquer la méthode "LIMITER" pour faire l'essentiel en période de surcharge d'activité

- Savoir comment prioriser les tâches essentielles en cas de pression.
- Gérer efficacement les périodes de forte charge de travail.

#### Après-midi (3h30)

##### 1. Se protéger des sollicitations excessives et des urgences des autres en restant diplomate, repérer ses marges de négociation

- Gérer les demandes et interruptions tout en restant professionnel(le).
- Apprendre à négocier pour protéger son temps et son énergie.

##### 2. Limiter le stress à sa source pour travailler mieux

- Développer des stratégies pour améliorer sa méthode de travail et prévenir le stress en optimisant son organisation.

# SE PRÉSERVER POUR MIEUX MANAGER : PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT, RENFORCER L'EFFICACITÉ COLLECTIVE

**Durée:** 2 jours (14 heures) - Présentiel synchrone

## OBJECTIFS

Cette formation propose un temps de recul structuré pour permettre aux managers de prendre soin d'eux-mêmes, c'est un levier professionnel à part entière.

Les managers évoluent aujourd'hui dans des environnements exigeants, marqués par des contraintes organisationnelles fortes, des injonctions parfois contradictoires et une intensification des relations de travail. Dans ce contexte, le risque d'usure professionnelle ne concerne pas uniquement les équipes, mais aussi celles et ceux qui les encadrent. Cette formation vise à renforcer une posture managériale durable, capable de concilier exigences de résultats, qualité des relations et préservation de la santé.

### Les apprenants seront capables de :

- Adopter une posture managériale qui permet de préserver sa santé dans la durée
- Créer les conditions d'un fonctionnement d'équipe plus équilibré et plus engageant

## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne exerçant ou se préparant à une fonction managériale.

## PRÉREQUIS

- Occuper une fonction d'encadrement ou de management (hiérarchique ou fonctionnel)

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- La prise de contact s'effectue par téléphone, e-mail ou via le formulaire du site internet.
- Un questionnaire de positionnement suivi d'un entretien individuel permet de vérifier les prérequis et d'adapter la formation aux besoins du participant.
- L'inscription doit être réalisée au minimum 6 semaines avant le début de la formation. Ce délai peut être prolongé en fonction des exigences du financeur.
- La formation est ouverte à partir de 5 participants et limitée à 12 personnes maximum, les dates étant fixées selon les disponibilités des participants et de l'organisme.
- Si votre situation nécessite des aménagements spécifiques (adaptation du rythme, des supports ou des modalités pédagogiques), contactez notre référent handicap : Monsieur Gaëtan SOURDET, par mail à [formation@fcb-conseil.fr](mailto:formation@fcb-conseil.fr)

## FORMATEUR(S)

- La formation est animée par une formatrice spécialisée en prévention et gestion du stress, justifiant d'une expérience professionnelle dans le domaine et d'une pratique de la formation pour adultes.

## INDICATEURS DE RÉSULTATS

- Ceci est une nouvelle action de formation, les premiers indicateurs de résultats (taux de satisfaction et taux d'atteinte des objectifs) seront disponibles dès la première session.

## MÉTHODES DE FORMATION

### Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

- Ateliers interactifs favorisant les échanges, la réflexion et le partage d'expériences entre participants
- Mise à disposition d'un support numérique.

### Moyens permettant d'apprécier les résultats

- Questionnaire préalable en ligne J-15
- QCM à l'issue de la formation pour vérifier l'atteinte des objectifs
- Feedback personnalisé

### Moyens permettant de suivre l'exécution

- Une feuille d'émargement est signée par les apprenants et les formateurs et par demi-journée de formation
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à chaud sera rempli à l'issue de la formation
- Un certificat de réalisation individuel de la formation sera produit
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à froid sera rempli dans les 3 mois suivants la formation
- Entretien téléphonique après la formation (environ 3 mois) dans le cadre d'une formation individuelle.

## TARIF

Sur devis.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Jour 1 - 7h

#### **Matin (3h30) - Se préserver dans sa posture de manager**

- Clarifier les enjeux personnels et professionnels du management aujourd'hui
- Mieux se connaître comme manager
- Auto-diagnostic de son niveau de confort et de ses besoins actuels
- Repérer des indicateurs de bien-être et de mal-être du manager
- Reconnaître les signaux physiques et psychologiques de surcharge
- Renforcer ses ressources, le sens du rôle et de la légitimité managériale

#### **Après-midi (3h30) - Prendre soin de soi comme acte professionnel**

- Identifier des leviers personnels, professionnels et réalistes pour une meilleure prise en compte de ses besoins
- Analyser son organisation de travail et de ses marges de manœuvre, prendre du recul
- Optimiser sa gestion et son temps, clarifier des indicateurs de suivi et de réalisation des missions

## PROGRAMME DÉTAILLÉ (SUITE)

### Jour 2 - 7h

#### Matin (3h30)

##### Positionnement managérial : agir sur le bien-être du collectif

- Comprendre l'impact de l'organisation, du stress et de l'engagement (apports sur la
- Qualité de Vie et des Conditions de Travail)
- Analyser le fonctionnement de l'équipe, ses effets et trouver des pistes de progrès

##### Agir sur le collectif sans s'épuiser

- Identifier des pistes d'amélioration organisationnelles et relationnelles
- Co-construire des actions favorisant le mieux-être individuel et collectif
- Développer une posture de manager facilitateur
- Rééquilibrer la charge d'engagement au sein de l'équipe

#### Après-midi (3h30)

##### Développer des relations professionnelles plus saines

- Trouver un positionnement managérial fondé sur la responsabilisation (N+1 / N-1)
- Mettre en place des outils organisationnels facilitant l'atteinte des objectifs
- Utiliser des pratiques de qualité relationnelle pour apaiser le climat
- Analyser son propre rapport à l'autorité et ses impacts sur son type de management
- Clarifier des limites professionnelles pour se protéger émotionnellement

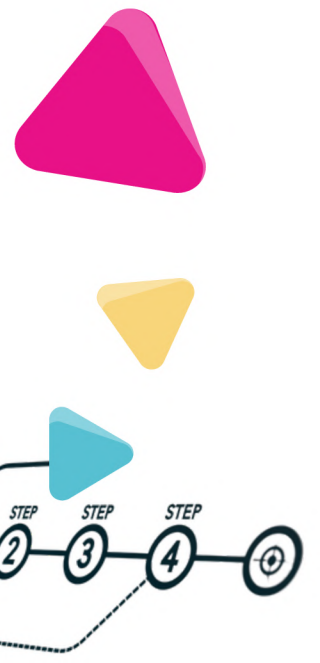
##### Ancrer les apprentissages

- Faire son bilan
- Élaborer un plan d'action personnel post-formation

INTELLIGENCE

# INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA)

---



# INTÉGRER L'IA DANS LA TRANSFORMATION DE SON MÉTIER

**Durée:** 2 jours (14 heures) - Présentiel synchrone

## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, l'apprenant saura exploiter les outils d'intelligence artificielle générative (type ChatGPT) et construire un projet d'intégration adapté à son poste ou à son entreprise, adoptant une posture éthique et respectueuse des valeurs portées par l'entreprise, impliquant la protection des données et de la sécurité des usages.

### A la fin de cette formation l'apprenant sera capable de :

- Relier les concepts fondamentaux de l'IA à des usages professionnels.
- Identifier les applications spécifiques de l'IA dans un domaine professionnel précis.
- Evaluer les enjeux éthiques et de gouvernance liés à l'usage de l'IA en entreprise.
- Utiliser les outils d'IA dans les processus métiers.
- Mettre en œuvre un projet simple mobilisant un ou plusieurs modèles d'IA générative adaptés à un besoin concret.
- Concevoir un plan d'intégration de solution d'IA dans son poste, son projet ou pour son entreprise.
- Justifier les choix de modèles et méthodes au regard des enjeux identifiés.
- Créer un prototype de solutions d'IA qui respecte le plan d'intégration.

## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux collaborateurs, responsables ou managers amenés à intégrer l'intelligence artificielle générative (LLM tels que ChatGPT) dans leurs missions, projets, poste ou au sein de leur entreprise. Elle concerne aussi bien les métiers du marketing, des ressources humaines, de la production et des services que de l'immobilier.

## PRÉREQUIS

- Être à l'aise avec l'utilisation d'un ordinateur (clavier, souris, gestion simple de fichiers).
- Savoir utiliser un navigateur internet (Google Chrome, Firefox, Safari, Explorer, etc...)
- Disposer d'une adresse e-mail active pour créer des comptes sur les outils d'IA.
- Occuper un poste ou une fonction où l'intégration d'outils numériques peut avoir un impact sur les pratiques professionnelles (recommandé, mais non obligatoire).

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- La prise de contact s'effectue par téléphone, e-mail ou via le formulaire du site internet.
- Un questionnaire de positionnement suivi d'un entretien individuel permet de vérifier les prérequis et d'adapter la formation aux besoins du participant.
- L'inscription doit être réalisée au minimum 6 semaines avant le début de la formation. Ce délai peut être prolongé en fonction des exigences du financeur.
- La formation est ouverte à partir de 5 participants et limitée à 15 personnes maximum, les dates étant fixées selon les disponibilités des participants et de l'organisme.
- Si votre situation nécessite des aménagements spécifiques (adaptation du rythme, des supports ou des modalités pédagogiques), contactez notre référent handicap : Monsieur Gaëtan SOURDET, par mail à [formation@fcb-conseil.fr](mailto:formation@fcb-conseil.fr)

## FORMATEUR(S)

- La formation est animée par un formateur spécialisé en marketing digital, justifiant de plus de 10 ans d'expérience professionnelle et d'une pratique de la formation pour adultes.

## INDICATEURS DE RÉSULTATS

- Ceci est une nouvelle action de formation, les premiers indicateurs de résultats (taux de satisfaction et taux d'atteinte des objectifs) seront disponibles dès la première session.

## MÉTHODES DE FORMATION

### Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

- Apports théoriques ciblés et interactifs pour introduire les concepts clés.
- Études de cas concrets issus de différents métiers (marketing, RH, immobilier, services, etc.).
- Ateliers pratiques et mises en situation pour expérimenter directement les outils d'IA.
- Exercices d'itération (construction de prompts, amélioration progressive, prototypage).
- Co-développement et échanges entre pairs pour enrichir les perspectives.
- Accompagnement individualisé par le formateur sur le projet de chaque participant
- Remise d'un dossier de veille technologique (outils, tendances, ressources fiables) pour prolonger la formation et maintenir les compétences à jour.

### Moyens permettant d'apprécier les résultats

- Mise en place d'un plan d'action en lien avec les modules suivis.
- Feedback personnalisé du formateur à chaque participant.
- Exercices pratiques et mises en situation évalués collectivement.
- Présentation d'un projet/prototype en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction à chaud sur la clarté, l'intérêt et la transférabilité des acquis.

### Moyens permettant de suivre l'exécution

- Une feuille d'émargement est signée par les apprenants et les formateurs et par demi-journée de formation
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à chaud sera rempli à l'issue de la formation
- Un certificat de réalisation individuel de la formation sera produit
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à froid sera rempli dans les 3 mois suivants la formation

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Jour 1 - 7h

#### **Matin (3h30) - Comprendre et expérimenter les fondamentaux de l'Intelligence Artificielle (IA) et son impact dans le monde professionnel**

- Cartographie des peurs et espoirs vis-à-vis de l'IA
- Comprendre l'Intelligence Artificielle générative simplement
- Les bénéfices concrets de l'IA dans les tâches quotidiennes
- Comment l'IA transforme les métiers et ouvre de nouvelles opportunités
- Démystification des préoccupations courantes sur l'IA
- **Atelier** "Apprendre à débusquer hallucinations et préjugés".
- Projections personnelles et collectives des inquiétudes et attentes vis-à-vis de l'IA

#### **Après-midi (3h30) - Découverte des outils d'IA accessibles et immédiatement utilisables**

- Exploration de l'IA conversationnelle
- Méthodes et techniques de prompt pour une utilisation performante de l'IA
- Création visuelle simplifiée
- Résumé et cartographie
- Synthèse vocale et contenus audio

### Jour 2 - 7h

#### **Matin (3h30) - Gouvernance, Éthique et Réglementation de l'IA**

- **Atelier** « Cartographie des usages potentiels d'IA dans mon métier »
- Principes éthiques et enjeux sociétaux
- **Atelier** « Prendre conscience de ses croyances, résistances et biais face à l'IA ».
- Gouvernance responsable et bonnes pratiques
- **Atelier** « L'Outil IA en Entreprise : Gadget ou Stratégie ? »
- Réglementations et conformité
- Kit d'éthique et conformité

#### **Après-midi (3h30) - Le projet d'intégration pour son poste ou son entreprise**

- Définir et cadrer son projet d'implémentation de l'Intelligence Artificielle générative
- Construire son plan d'intégration
- Prototyper et tester
- Plan d'action post-formation
- Restitution de la cartographie et mesure de l'évolution des représentations.

SANTÉ ET SÉCURITÉ

# SANTÉ ET SÉCURITÉ

---



# PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

**Durée:** 2 jours (14 heures) - Présentiel synchrone

## OBJECTIFS

Les Premiers secours en santé mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté. Cette formation permet aux organisations professionnelles de bénéficier de référents internes pour agir face aux personnes en souffrance, présentant des troubles psychiques ou en crise.

### Les apprenants seront capables de :

- Identifier et décrire les connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Reconnaître et distinguer les différents types de crises en santé mentale pour adapter sa réaction
- Mettre en œuvre des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information adaptée
- Gérer des situations impliquant des comportements agressifs

## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation citoyenne à visée éducative aux premiers secours, tout comme la formation classique aux premiers secours physiques, permet d'acquérir une méthode et les bons réflexes. Elle s'adresse à tout public à partir de 18 ans.

## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis technique n'est exigé. Il est cependant nécessaire de savoir lire, écrire et s'exprimer en français pour pouvoir suivre la formation dans de bonnes conditions.
- Être majeur (18 ans).

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- La prise de contact s'effectue par téléphone, e-mail ou via le formulaire du site internet.
- Un questionnaire de positionnement suivi d'un entretien individuel permet de vérifier les prérequis et d'adapter la formation aux besoins du participant.
- L'inscription doit être réalisée au minimum 6 semaines avant le début de la formation. Ce délai peut être prolongé en fonction des exigences du financeur.
- La formation est ouverte à partir de 8 participants et limitée à 16 personnes maximum, les dates étant fixées selon les disponibilités des participants et de l'organisme.
- Si votre situation nécessite des aménagements spécifiques (adaptation du rythme, des supports ou des modalités pédagogiques), contactez notre référent handicap : Monsieur Gaëtan SOURDET, par mail à [formation@fcb-conseil.fr](mailto:formation@fcb-conseil.fr)

## FORMATEUR(S)

- La formation est animée par une formatrice accréditée par PSSM France, habilitée à dispenser la formation Premiers Secours en Santé Mentale et expérimentée dans la formation d'adultes.

## INDICATEURS DE RÉSULTATS

- Ceci est une nouvelle action de formation, les premiers indicateurs de résultats (taux de satisfaction et taux d'atteinte des objectifs) seront disponibles dès la première session.

## MÉTHODES DE FORMATION

### Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

- Méthode participative avec des mises en situation, des vidéos et des témoignages.
- Un manuel des premiers secours en santé mentale remis à chaque secouriste formé + accès personnel à la plateforme PSSM France dédiée à la communauté française de secouristes formés.
- Support de formation : un programme international efficace, prouvé scientifiquement et réactualisé depuis 20 ans.

### Moyens permettant d'apprécier les résultats

- Test de connaissance en ligne J-15
- QCM à l'issue de la formation pour vérifier l'atteinte des objectifs

### Moyens permettant de suivre l'exécution

- Une feuille d'émargement est signée par les apprenants et les formateurs et par demi-journée de formation
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à chaud sera rempli à l'issue de la formation
- Un certificat de réalisation individuel de la formation sera produit
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à froid sera rempli dans les 3 mois suivants la formation
- Certificat de réalisation (attestation de secourisme) nominatif délivré en fin de stage par PSSM France via une plateforme dédiée.

## TARIF

Sur devis.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Jour 1 - 7h

#### Matin (3h30)

##### Session 1.1 – Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences)
- Interventions efficaces

##### Session 1.2 – Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Premiers Secours en Santé Mentale
  - > Cadre des premiers secours en santé mentale
  - > Le plan d'action AERER
- Présentation de la dépression
  - > Signes et symptômes
  - > Interventions

#### Après-midi (3h30)

##### Session 2.1 – Le plan d'action pour la dépression

- Rappel de la dépression
- Crise suicidaire : Présentation - Assister

##### Session 2.2 – Les troubles anxieux

- Présentation des troubles anxieux
  - > Signes et symptômes
  - > Interventions

## PROGRAMME DÉTAILLÉ (SUITE)

### Jour 2 - 7h

#### Matin (3h30)

##### Session 3.1 - Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Rappel des troubles anxieux
- Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique
  - > Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)
  - > Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister
  - > Crise après un événement traumatique : Présentation - Assister

##### Session 3.2 - Les troubles psychotiques

- PSSM pour les troubles anxieux (suite)
- Présentation des troubles psychotiques
  - > Signes et symptômes
  - > Interventions

#### Après-midi (3h30)

##### Session 4.1 - Le plan d'action pour les troubles psychotiques

- Rappel des troubles psychotiques
- Action 1 pour les troubles psychotiques
- Crise psychotique sévère : Présentation - Assister
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)

##### Session 4.2 - L'utilisation des substances et le plan d'action

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
  - > Signes, symptômes
  - > Interventions
- Action 1 pour l'utilisation de substances
- Crise liée à l'utilisation de substances
- Crise d'agressivité
- Urgence médicale
- PSSM pour l'utilisation des substances (suite)
- Clôture de la formation : retour sur les attentes, aspects administratifs (post-test, questionnaire de satisfaction...)

# COORDONNÉES

**Vous pouvez contacter chaque membre de notre équipe.**

Langues parlées



**Pour toute demande,  
merci de bien vouloir adresser vos demandes  
de contact aux horaires suivants :**

**Du lundi au vendredi  
de 09h à 18h**

**ADMINISTRATIF et/ou PÉDAGOGIQUE** (convocation, attestation de présence ou de formation, relation avec votre OPCO, validation de l'obligation, etc...) contactez :

**M. MARC MILLER**  
**formation@fcb-conseil.fr**  
**06-720-223-32**

**BESOIN SPÉCIFIQUE** (besoin d'adaptation, handicap) contactez :

**M. Gaëtan SOURDET**  
**g.sourdet@fcb-conseil.fr**  
**06-621-428-58**



FCB DEVELOPPEMENT

NDA « Enregistré sous le numéro 75160108816. Cet enregistrement ne vaut pas agrément »

N° QUALIOP1 : QUA007187

Siret : 882 157 951 00014 – NAF : 7022Z

14 ROUTE DE LABROUSSE 16800 SOYAUX

Tél : 06 62 14 28 58 – Email : [formation@fcb-conseil.fr](mailto:formation@fcb-conseil.fr)

[www.fcb-conseil.fr](http://www.fcb-conseil.fr)