



FORMATION PROFESSIONNELLE

Nouvelle-Calédonie

N° d'enregistrement DTEFP : 988/0745/25R | N° RIDET : 1 650 779.001
email : contact@skills.nc | tel : (+687) 786255 | site : skills.nc

Catalogue des formations

Version du 8 avril 2026

En partenariat avec :



Devenir délégué·e·s à la lutte contre le sexisme

Formations professionnelle obligatoire



👤 Devenir délégué·e·s à la lutte contre le sexisme : formation initiale - intra

Durée : 2 jours (2 x 7h) | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 4 à 8

Les DLS (délégué·e·s à la lutte contre le sexisme) sont obligatoires dans toutes les entreprises de plus de 10 salarié·es (Loi du Pays du 26 mai 2023). Avez-vous les vôtres ? Avec des DLS, vos équipes gagnent en sécurité, en bien-être, et donc en performance. Cette formation permettra aux DLS (délégué·e·s à la lutte contre le sexisme) de parfaitement démarrer dans leurs fonctions. Elle est aussi bien destinée aux délégué·e·s à la lutte contre le sexisme qu'aux DRH. En effet, les délégué·e·s à la lutte contre le sexisme doivent pouvoir travailler en collaboration étroite avec les DRH. Les DRH ayant reçu cette formation pourront apporter un soutien efficace aux délégué·e·s à la lutte contre le sexisme.

PUBLIC

DLS (délégué·e·s à la lutte contre le sexisme) et DRH et gérant·e de société

PEDAGOGIE

Active. Avec une alternance d'apports théoriques, de jeux et de pratique

FORMATEUR·ICES

Une femme + un homme pour une diversité de point de vue

PRIX

En intra : 336000 XPF HT pour le groupe
En inter : 76000 XPF/pers

OBJECTIFS :

- Définir et décrire le concept de sexisme ainsi que ses principales formes.
- Analyser la mécanique du sexisme et expliquer les notions associées : stéréotype, discrimination, inégalité.
- Expliquer le lien entre le sexisme et les violences à travers la notion de continuum.
- Identifier et reconnaître les manifestations du sexisme dans le milieu professionnel.
- Distinguer les agissements sexistes, le harcèlement sexuel et les agressions sexuelles à partir de situations concrètes.
- Évaluer les conséquences du sexisme sur les victimes, les équipes, les organisations et la société, et en expliquer les impacts.
- Mettre en œuvre une posture d'écoute et d'accueil adaptée auprès des victimes.
- Appliquer les principes de rédaction d'un rapport de signalement conforme aux obligations légales et déontologiques.
- Concevoir et proposer des actions de sensibilisation et de prévention du sexisme adaptées aux contextes professionnels.

HORAIRES ET DURÉE :

8:00 - 12:00 / 13:00 - 16:00
2 jours (2 x 7h) heures

FORMATEUR·ICE·S :

Guénolé Bouvet
Maud Le Bar

PRIX :

En intra :
Montant total TTC : 336000 XPF pour le groupe
En inter :
Montant total TTC : 76000 XPF/pers.

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle Calédonie.

PUBLIC :

DLS (délégué·e·s à la lutte contre le sexisme) et DRH.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Supports pédagogiques :** présentation PowerPoint, fiches synthétiques, extraits de textes législatifs (loi du Pays du 26 mai 2023, code du travail de

Nouvelle-Calédonie), vidéos courtes et études de cas.

- **Outils interactifs** : quiz formatifs (papier ou numériques), jeux pédagogiques à manipuler, études de situations concrètes, travaux dirigés et jeux de rôle.
- **Matériel et équipement** : salle de formation équipée de tables et chaises modulables, tableau blanc ou paperboard, écran TV ou vidéoprojecteur, matériel d'écriture et supports imprimés.
- **Approche pédagogique** : alternance d'apports théoriques, d'analyses collectives et de mises en pratique ; implication active des stagiaires via échanges d'expériences et exercices collaboratifs.
- **Évaluation** : quiz formatifs, exercices d'application, observation des participations et synthèse collective en fin de séquence.

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- **Quiz formatifs** : vérification des connaissances théoriques à la fin de chaque séquence.
- **Évaluation des jeux de rôle** : observation du comportement, de la posture et de la capacité à mobiliser les compétences travaillées.
- **Évaluation lors des jeux de manipulation** : appréciation de la compréhension et de l'application des concepts à travers les activités interactives.
- **Évaluation de la participation globale** : implication, engagement dans les échanges et contribution à la dynamique collective tout au long de la formation.

PROGRAMME :

Savoir expliquer les missions du délégué à la lutte contre le sexisme (2h)

- présentation de la loi de Pays du 26 mai 2023 sur l'égalité professionnelle
- obligations de l'employeur et des délégué-e-s
- statut des délégué-e-s
- lecture et analyse des indicateurs et de l'index de l'égalité professionnelle

→ modalités pédagogiques et d'évaluation : quizz formatif

Définir et reconnaître le sexisme (5h)

- définitions et chiffres clés
- mécanismes et fonctionnement
- formes de sexisme
- notion de continuum des violences

→ modalités pédagogiques et d'évaluation : jeux, TD, quizz formatif

Le sexisme au travail (3h)

- importance de qualifier correctement les violences
- infractions possibles : agissements, harcèlement, agressions, viols
- impacts sur les victimes, les équipes et l'entreprise
- signaux d'alerte à identifier

→ modalités pédagogiques et d'évaluation : TD, quizz formatif

Accueillir et accompagner une victime (2h)

- repérer une victime
- prise en charge et écoute
- signalement et constitution d'un dossier
- orientation vers les dispositifs adaptés

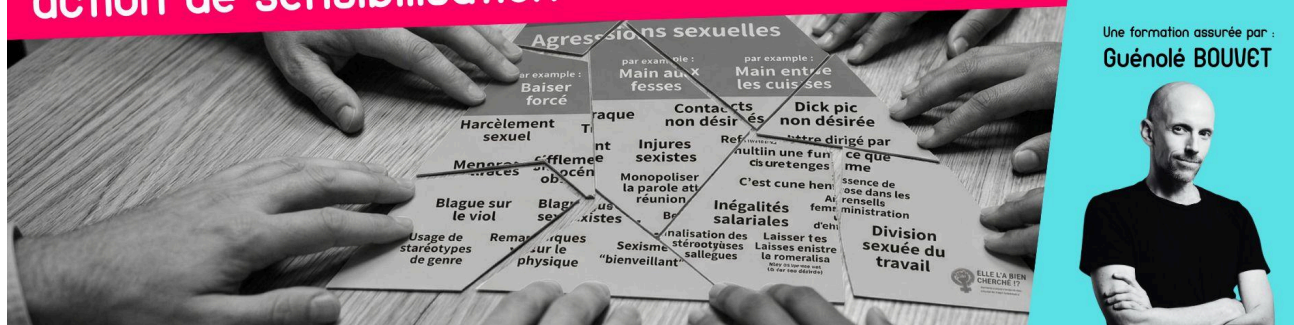
→ modalités pédagogiques et d'évaluation : quizz formatif

Mettre en œuvre des actions de sensibilisation (2h)

- identification des actions pertinentes
- organisation et mise en place d'un projet d'action de sensibilisation

→ modalités pédagogiques et d'évaluation : TD et quizz formatif

DLS : construire et animer une action de sensibilisation



DLS - Construire et animer une action de sensibilisation - intra

Durée : 1 jour (7h) | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 4 à 8

Les Délégué.e:s à la Lutte contre le Sexisme (DLS) doivent suivre chaque année une formation obligatoire (loi du Pays du 26 mai 2023). Être DLS nécessite de nombreuses compétences qu'il est impossible d'acquérir seulement pendant la formation initiale. Pendant cette formation spécialement conçue pour les DLS, les stagiaires apprendront à concevoir une action de sensibilisation, à l'organiser, mais également à l'animer, sans tomber dans les pièges. Cette formation permet de monter en compétence sur la conception, l'organisation et l'animation, tout en révisant les concepts-clés de la lutte contre le sexisme.

PUBLIC

DLS ayant déjà reçu leur formation initiale de deux jours

PEDAGOGIE

Active. Avec une alternance d'apports théoriques, de jeux et de pratique

FORMATEUR·ICES

Guénolé Bouvet, formateur des DLS et spécialiste de la prise de parole

PRIX

En intra : 112000 XPF HT pour le groupe
En inter : 49000 XPF/pers

OBJECTIFS :

- Identifier des actions de sensibilisation de lutte contre le sexisme adaptées au contexte, au public et aux besoins de l'entreprise.
- Construire le déroulé d'une action de sensibilisation (accueil, brise-glace, apports théoriques, jeux, partage, etc.).
- Identifier les éléments de langage, les exemples et les astuces pour faciliter la compréhension du public.
- Organiser la logistique, la communication et le déploiement de l'action de A à Z.
- Tester ses aptitudes à l'animation devant le groupe.

HORAIRES ET DURÉE :

8:00 - 12:00 / 13:00 - 16:00

1 jour (7h) heures

FORMATEUR·ICE·S :

Guénolé Bouvet

PRIX :

En intra :

Montant total TTC : 112000 XPF pour le groupe

En inter :

Montant total TTC : 49000 XPF/pers.

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle Calédonie.

PUBLIC :

DLS ayant déjà reçu leur formation initiale de deux jours

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Supports pédagogiques :** présentation PowerPoint, fiches synthétiques, extraits de textes législatifs (loi du Pays du 26 mai 2023, code du travail de Nouvelle-Calédonie), vidéos courtes et études de cas.
- **Outils interactifs :** quiz formatifs (papier ou numériques), jeux pédagogiques à manipuler, études de situations concrètes, travaux dirigés et jeux de rôle.
- **Matériel et équipement :** salle de formation équipée de tables et chaises modulables, tableau blanc ou paperboard, écran TV ou vidéoprojecteur, matériel d'écriture et supports imprimés.
- **Approche pédagogique :** alternance d'apports théoriques, d'analyses collectives et de mises en

pratique ; implication active des stagiaires via échanges d'expériences et exercices collaboratifs.

- **Évaluation** : quiz formatifs, exercices d'application, observation des participations et synthèse collective en fin de séquence.

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- **Quiz formatifs** : vérification des connaissances théoriques à la fin de chaque séquence.

- **Évaluation des jeux de rôle** : observation du comportement, de la posture et de la capacité à mobiliser les compétences travaillées.
- **Évaluation lors des jeux de manipulation** : appréciation de la compréhension et de l'application des concepts à travers les activités interactives.
- **Évaluation de la participation globale** : implication, engagement dans les échanges et contribution à la dynamique collective tout au long de la formation.

PROGRAMME :

Accueil et cadrage (0h30)

- tour de table et expression des attentes
- rappel du cadre légal et des missions des DLS
- présentation des objectifs et du déroulé de la journée

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : échanges collectifs, participation active

Concevoir une action de sensibilisation (2h30)

- panorama des types d'actions possibles : atelier, réunion d'information, affichage, campagne interne, etc.
- critères de choix : public cible, durée, ressources disponibles, objectifs poursuivis
- construction d'un déroulé type : accueil, brise-glace, apports théoriques, jeux, temps de partage, clôture
- les éléments de langage efficaces : formulations, exemples, analogies pour faciliter la compréhension
- les pièges à éviter : posture moralisatrice, surcharge d'information, gestion des réactions défensives

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : TD, quizz formatif

Organiser et déployer une action de sensibilisation (1h)

- planification : fixer une date, réserver un espace, mobiliser les participant-es
- communication interne : comment annoncer et valoriser l'action
- préparer ses supports et son matériel
- anticiper les contraintes logistiques et les imprévus

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : TD, quizz formatif

S'entraîner à l'animation (3h00)

- chaque stagiaire anime un extrait de son action de sensibilisation devant le groupe
- feedback structuré du formateur et des pairs : posture, clarté du message, gestion du groupe, rythme
- identification des axes de progression individuels

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : simulation d'animation, observation, feedback collectif et individualisé

DLS : parler face au groupe avec assurance



DLS - Parler face au groupe avec assurance - intra

Durée : 2 jours (2 x 7h) | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 4 à 8

Les Délégué.e:s à la Lutte contre le Sexisme (DLS) doivent suivre chaque année une formation obligatoire (loi du Pays du 26 mai 2023). Être DLS nécessite de nombreuses compétences qu'il est impossible d'acquérir seulement pendant la formation initiale. Pendant cette formation spécialement conçue pour les DLS, les stagiaires apprennent à parler en public avec assurance. Savoir parler en public est un super pouvoir. Bonne nouvelle : cela s'apprend ! Comme un sport, il faut en connaître les techniques, les tester, les pratiquer, pour gagner en performance. Il faut aussi savoir gérer son stress pour éviter la paralysie ou la surchauffe. Dans cette formation dédiée aux DLS, les stagiaires commencent par un diagnostic. On identifie ensuite les ingrédients indispensables pour réussir une prise de parole, autant pour le langage verbal que le langage non verbal. La liste est longue, mais la formation est ponctuée de jeux de mise en pratique, toujours autour de sujet qui touchent à la lutte contre le sexisme. Sans s'en rendre compte, les stagiaires font entrer, petit à petit, la prise de parole dans leur zone de confort. Au travers de la montée en compétence en termes d'éloquence, on révisé les concepts-clés de la lutte contre le sexisme.

PUBLIC

DLS ayant déjà reçu leur formation initiale de deux jours

PEDAGOGIE

Active. Avec une alternance d'apports théoriques, de jeux et de pratique

FORMATEUR·ICES

Guénoles Bouvet, formateur des DLS et spécialiste de la prise de parole

PRIX

En intra : 196000 XPF HT pour le groupe
En inter : 59000 XPF/pers

OBJECTIFS :

- Identifier les principes fondamentaux d'une prise de parole réussie dans le cadre de la lutte contre le sexisme.
- Apprendre à gérer le trac et à adopter une posture assurée devant un groupe.
- Utiliser la respiration et la voix pour renforcer la présence et la compréhension.
- Prendre conscience de l'importance du regard et du langage non verbal.
- S'exprimer avec assurance à partir d'un support ou de notes simples.
- Recevoir des retours constructifs pour progresser dans sa communication orale.

HORAIRES ET DURÉE :

8:00 - 12:00 / 13:00 - 16:00
2 jours (2 x 7h) heures

FORMATEUR·ICE·S :

Guénoles Bouvet

PRIX :

En intra :
Montant total TTC : 196000 XPF pour le groupe
En inter :
Montant total TTC : 59000 XPF/pers.

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle Calédonie.

PUBLIC :

DLS ayant déjà reçu leur formation initiale de deux jours

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Supports pédagogiques :** présentation PowerPoint, fiches synthétiques sur les thématiques DLS.
- **Outils interactifs :** quiz formatifs (papier ou numériques), jeux de rôle, exercices filmés et études

de situations concrètes liées à la lutte contre le sexisme.

- **Matériel et équipement** : salle de formation équipée de tables et chaises modulables, tableau blanc ou paperboard, écran TV ou vidéoprojecteur, caméra pour les enregistrements, matériel d'écriture et supports imprimés.
- **Approche pédagogique** : alternance d'apports théoriques et de mises en pratique ; implication active des stagiaires via échanges d'expériences et exercices/jeux.
- **Évaluation** : quiz formatifs, exercices d'application, observation des participations et synthèse collective en fin de séquence.

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- **Quiz formatifs** : vérification des connaissances théoriques à la fin de chaque séquence.
- **Évaluation des jeux de rôle** : observation du comportement, de la posture et de la capacité à mobiliser les compétences travaillées.
- **Évaluation lors des jeux de manipulation** : appréciation de la compréhension et de l'application des concepts à travers les activités interactives.
- **Enregistrement vidéo** : analyse comparative de la progression entre le début et la fin de la formation.
- **Évaluation de la participation globale** : implication, engagement dans les échanges et contribution à la dynamique collective tout au long de la formation.

PROGRAMME :

Accueil et introduction (0h30)

- présentation du formateur et des participants
- présentation des objectifs et du déroulé de la formation
- installation d'un climat de confiance et de bienveillance

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : échanges collectifs, participation active

Évaluer sa pratique initiale (1h)

- présentation individuelle courte filmée sur un sujet lié à la lutte contre le sexisme
- auto-diagnostic des points forts et axes d'amélioration
- feedback du formateur et du groupe

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : observation, analyse vidéo, grille d'observation et feedback collectif

Comprendre les fondamentaux d'une communication efficace (1h30)

- les principes d'une prise de parole claire et structurée
- la place du message, du public et de l'intention
- identification des erreurs les plus courantes

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : apports théoriques, discussions, cas concrets issus du terrain DLS, quiz de compréhension

Gérer le trac et maîtriser la respiration (1h30)

- comprendre les mécanismes du stress
- exercices de respiration et relaxation
- application lors d'une mini prise de parole sur un thème lié au sexisme

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : expérimentations, jeux de rôle, observation directe et feedback formatif

Maîtriser la voix, la posture et le regard (2h)

- découverte des composantes du langage non verbal
- travail collectif sur la voix, le rythme, la diction
- jeux d'expression et de coordination geste/parole

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : mises en pratique, débriefings, observation par le formateur et auto-évaluation

Structurer et clarifier son message (1h30)

- élaborer une structure simple : accroche, idées clés, conclusion
- organiser ses idées pour renforcer la compréhension
- exercices d'entraînement à la clarté et à la concision, sur des sujets DLS

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : ateliers pratiques, apports méthodologiques, restitution orale et feedback collectif

Capter et interagir avec le groupe (1h30)

- techniques pour maintenir l'attention et gérer les réactions du groupe
- adapter son discours en fonction des retours de son auditoire
- jeux de questions-réponses et improvisations guidées sur des situations DLS

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : simulations, jeux de rôle, observation et analyse du comportement

Consolider les acquis par la pratique (4h)

- préparation et présentation d'un discours de 3 à 5 minutes sur un thème lié à la lutte contre le sexisme
- enregistrement vidéo et analyse collective
- second tour de prise de parole intégrant les retours reçus : chaque stagiaire reprend la parole sur un thème différent ou reformule son intervention initiale en tenant compte des feedbacks
- retour individualisé sur les progrès observés entre les deux passages

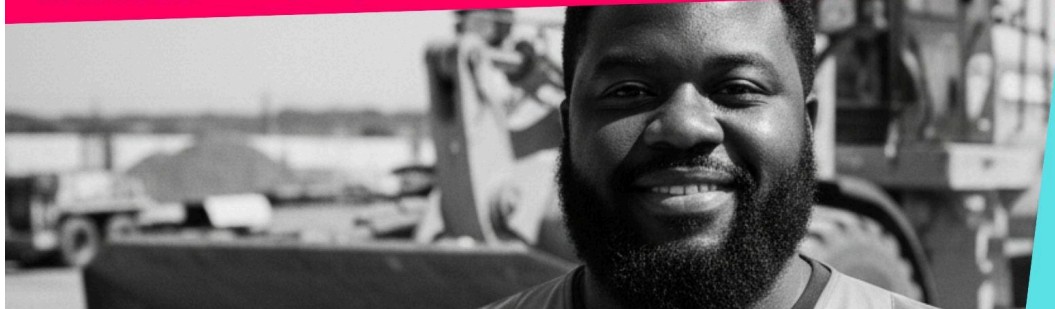
→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : simulation, feedback, grille d'analyse critériée, feedback personnalisé, analyse comparée avant/après entre les deux passages

Bilan et évaluation à chaud (0h30)

- retour sur les apprentissages et les ressentis
 - identification des suites à donner pour continuer à progresser
 - remplissage du questionnaire d'évaluation
- *modalités pédagogiques et d'évaluation* : échanges en groupe, synthèse collective, évaluation à chaud des acquis et satisfaction

DLS : consolider ses compétences

Révision des concepts, partage d'expériences, simulations



Une formation assurée par :
Guénolé BOUVET



DLS - Consolider ses compétences [Recyclage] - intra

Durée : 1 jour (7h) | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 4 à 8

Les Délégué.e-s à la Lutte contre le Sexisme (DLS) doivent suivre chaque année une formation obligatoire (loi du 26 mai 2023). Le sexisme est un domaine d'expertise vaste et complexe, qui touche à de multiples aspects. En parler reste difficile, car il est profondément ancré dans nos comportements et représentations, ce qui rend les échanges délicats. Pourtant, les DLS ont pour mission de sensibiliser leurs collègues et de favoriser une prise de conscience collective. Ils jouent aussi un rôle clé dans l'accueil et l'orientation des victimes. Exercer cette fonction exige des compétences variées et solides connaissances. La formation de recyclage permet aux DLS de partager leurs expériences, d'approfondir leurs savoirs et de renforcer leurs pratiques.

PUBLIC

DLS ayant déjà reçu leur formation initiale de deux jours ; et DRH

PEDAGOGIE

Active. Avec une alternance d'apports théoriques, de jeux et de pratique

FORMATEUR·ICES

Guénolé Bouvet, formateur des DLS et spécialiste de la prise de parole

PRIX

En intra : 112000 XPF HT pour le groupe
En inter : 32000 XPF/pers

OBJECTIFS :

- Planifier et conduire des actions de sensibilisation au sexisme et aux violences sexistes et sexuelles.
- Mettre en œuvre une écoute active et une posture adaptée pour accueillir les victimes.
- Identifier et analyser les situations de sexisme au travail afin d'y apporter une réponse appropriée.
- Différencier et caractériser les différentes formes de violences sexistes et sexuelles au travail (VSST).
- Évaluer et ajuster sa pratique pédagogique pour renforcer l'efficacité des actions de prévention.

HORAIRES ET DURÉE :

8:00 - 12:00 / 13:00 - 16:00

1 jour (7h) heures

FORMATEUR·ICE·S :

Guénolé Bouvet

PRIX :

En intra :

Montant total TTC : 112000 XPF pour le groupe

En inter :

Montant total TTC : 32000 XPF/pers.

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle Calédonie.

PUBLIC :

DLS ayant déjà reçu leur formation initiale de deux jours ; et DRH

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Supports pédagogiques :** présentation PowerPoint, fiches synthétiques, extraits de textes législatifs (loi du Pays du 26 mai 2023, code du travail de Nouvelle-Calédonie), vidéos courtes et études de cas.
- **Outils interactifs :** quiz formatifs (papier ou numériques), jeux pédagogiques à manipuler, études de situations concrètes, travaux dirigés et jeux de rôle.
- **Matériel et équipement :** salle de formation équipée de tables et chaises modulables, tableau blanc ou paperboard, écran TV ou vidéoprojecteur, matériel d'écriture et supports imprimés.

- **Approche pédagogique** : alternance d'apports théoriques, d'analyses collectives et de mises en pratique ; implication active des stagiaires via échanges d'expériences et exercices collaboratifs.
- **Évaluation** : quiz formatifs, exercices d'application, observation des participations et synthèse collective en fin de séquence.
- **Évaluation des jeux de rôle** : observation du comportement, de la posture et de la capacité à mobiliser les compétences travaillées.
- **Évaluation lors des jeux de manipulation** : appréciation de la compréhension et de l'application des concepts à travers les activités interactives.
- **Évaluation de la participation globale** : implication, engagement dans les échanges et contribution à la dynamique collective tout au long de la formation.

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- **Quiz formatifs** : vérification des connaissances théoriques à la fin de chaque séquence.

PROGRAMME :

Progresser sur les actions de sensibilisation (4h00)

- Partage de pratique
- Les astuces de présentation
- Les éléments de langage
- Les modalités (durées, formes) adaptées aux personnes à sensibiliser

→ modalités pédagogiques et d'évaluation : quizz formatif

Progresser sur l'accueil des victimes (4h00)

- Partage de pratique
- Analyse de cas concrets
- Les choses à ne pas faire / les choses à faire
- Rappel sur les structures existantes (associations, institutions, dispositifs) pour les victimes
- Simulations d'accueil de victime avec comédien jouant le rôle de la victime

→ modalités pédagogiques et d'évaluation : jeux, TD, quizz formatif, simulation d'accueil de victime, discussion, feedback.

Media Training sur-mesure

Formation professionnelle en SOLO



Media Training – Maîtriser sa parole face aux journalistes

Durée : 9 heures | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 1

Face à une caméra ou un micro, l'improvisation n'a pas sa place. Une interview réussie est une opportunité de valoriser votre organisation, mais une communication mal maîtrisée peut rapidement devenir une source de crise. Cette formation pratique permet de comprendre les attentes des journalistes, de construire des messages percutants et de s'entraîner en conditions avec caméra et micro pour répondre avec aisance, même face aux questions pièges ou aux sujets sensibles.

PUBLIC

Toute personne étant amenée à prendre la parole dans les médias

PEDAGOGIE

Active. Simulations d'interview, jeux et apports théoriques.

FORMATEUR·ICES

Guénolé Bouvet - ingénieur, community manager, gérants de société

PRIX

En intra : 144000 XPF HT

En inter : [nous consulter] XPF/pers

OBJECTIFS :

- comprendre le fonctionnement des médias : contraintes de temps, méthodes de travail et attentes des journalistes
- porter les messages de l'organisation avec clarté et représenter efficacement son entreprise ou association
- adopter la bonne posture et le bon langage non verbal (voix, regard, gestuelle, ancrage) pour renforcer son impact à l'oral
- maîtriser les techniques de l'interview : répondre aux questions tout en gardant le cap sur son message clé (bridging)
- gérer les situations difficiles et savoir éviter les pièges ou les sujets à risque

HORAIRES ET DURÉE :

à définir avec le client
9 heures heures

FORMATEUR·ICE·S :

Guénolé Bouvet

PRIX :

En intra :

Montant total TTC : 144000 XPF pour le groupe

En inter :

Montant total TTC : [nous consulter] XPF/pers.

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle Calédonie.

PUBLIC :

Dirigeant·es d'entreprise, élu·es, porte-paroles d'association, directeur·ices de communication ou toute personne amenée à représenter son organisation dans les médias

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- caméra et micro pour les enregistrements en conditions réelles
- grand écran pour le visionnage et l'analyse des prestations
- alternance d'apports théoriques et de 80% de pratique (mises en situation)

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- enregistrement vidéo d'une interview finale (type JT ou radio)

- analyse qualitative de la progression : clarté du message, stabilité émotionnelle, maîtrise du débit, des silences, du volume sonore ; et maîtrise de la

gestuelle (remplacement des gestes parasites par des gestes signifiants)

PROGRAMME :

Séance 1 (1 h 30) - Comprendre l'écosystème médiatique

- le paysage médiatique : types de médias, formats (radio, tv, presse écrite, web)
 - le quotidien d'un journaliste : contraintes de temps, angles, recherche de la petite phrase
 - les attentes implicites et explicites des médias lors d'une interview
 - premiers apports de psycho-éducation sur le stress médiatique : comprendre les réactions physiologiques et cognitives face à l'exposition
- modalités pédagogiques : apports théoriques interactifs individualisés et analyse commentée d'extraits d'interviews (bonnes et mauvaises pratiques)
- méthodes d'évaluation : quizz individualisé de validation des connaissances sur le fonctionnement des médias

Séance 2 (1 h 30) - Définir et structurer son message

- clarifier son objectif de communication en contexte médiatique
 - identifier le message essentiel et distinguer l'essentiel du secondaire
 - structurer ses éléments de langage de manière simple, concise et mémorable
 - réduction de la charge mentale par la structuration du message : apports de psycho-éducation
- modalités pédagogiques : travail guidé en face à face à partir des situations professionnelles réelles du participant
- méthodes d'évaluation : questionnement oral structuré et reformulation du message par le participant avec feedback immédiat du formateur

Séance 3 (1 h 30) - Langage non verbal, voix et gestion du stress

- le rôle du langage non verbal dans la crédibilité et la perception du message
 - travail individualisé sur le regard, la posture et la gestuelle face à un interlocuteur ou une caméra
 - gestion de la voix, du souffle et des tensions corporelles
 - psycho-éducation sur le trac et l'anxiété de performance : comprendre, normaliser et réguler le stress
- modalités pédagogiques : exercices pratiques individualisés de respiration, de posture et de prise de parole inspirés du théâtre et de la prise de parole en public
- méthodes d'évaluation : observation en situation et feedback personnalisé du formateur sur le langage non verbal et la gestion du stress

Séance 4 (1 h 30) - Techniques de réponse en interview

- comprendre la mécanique de l'interview et le rôle du journaliste
 - répondre aux questions sans se disperser ni se justifier excessivement
 - utiliser les techniques du pont (bridging) et du disque rayé pour revenir au message clé
 - maintenir sa clarté cognitive sous stress : apports de psycho-éducation
- modalités pédagogiques : simulations individualisées d'interview et débriefing approfondi avec le formateur
- méthodes d'évaluation : évaluation lors des simulations avec feedback détaillé et progressif du formateur

Séance 5 (1 h 30) - Gérer les situations difficiles et les sujets sensibles

- identifier les questions pièges, les angles défavorables et les sujets à risque
 - répondre aux questions agressives, déstabilisantes ou hors-sujet sans perte de contrôle
 - savoir ne pas répondre sans dire no comment
 - psycho-éducation sur les mécanismes de menace, d'attaque et de repli en situation médiatique
- modalités pédagogiques : simulations progressives en face à face, adaptées au contexte réel du participant
- méthodes d'évaluation : mise en situation évaluée avec analyse fine des réponses et feedback structuré du formateur

Séance 6 (1 h 30) - Entraînement filmé et évaluation finale individualisée

- simulations complètes d'interviews radio ou tv avec caméra et micro
 - mobilisation de l'ensemble des compétences travaillées
 - visionnage, analyse critique et feedback approfondi individualisé
 - consolidation des stratégies personnelles de gestion du stress avant et pendant une interview
- modalités pédagogiques : exercices pratiques filmés et débriefing individualisé structuré
- méthodes d'évaluation finale en situation simulée avec feedback détaillé du formateur sur le message, le langage non verbal, la posture, la voix et la gestion du stress

Votre prise de parole sur-mesure

Formation professionnelle en SOLO

EN SOLO

Éligible
au FIAF



Une formation
assurée par :



Guénolé BOUVET



La prise de parole en public - les bases en solo - intra

Durée : 8 heures | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 1

Parler en public n'est pas un don, c'est une compétence. Comme un sport, elle s'acquiert par la pratique, la technique et la maîtrise de soi. Cette formation permet d'apprendre à structurer son discours, à utiliser efficacement sa voix et son corps, et à gérer le stress pour éviter blocages ou débordements. Dès le début, le stagiaire réalise son diagnostic. Les séances alternent entre apports concrets et exercices pratiques pour ancrer les bons réflexes. Grâce au format en solo – l'accompagnement est individualisé et les progrès sont rapides.

PUBLIC

Toute personne étant amenée à devoir prendre la parole dans le cadre de ses fonctions

PEDAGOGIE

Active. Alternance d'apports théoriques, de jeux et de pratique. Ancrage des savoirs assuré.

FORMATEUR·ICES

Guénolé Bouvet - comédien, ingénieur, coach et metteur en scène des TEDxNouméa.

PRIX

En intra : 111200 XPF HT
En inter : [nous consulter] XPF/pers

OBJECTIFS :

- Identifier ses forces et ses points de vigilance dans la prise de parole.
- Définir un message central et structurer un propos clair et concis.
- Appliquer les techniques de base de respiration et de gestion du stress.
- Mobiliser la voix, la posture et le regard pour renforcer la présence.
- Adapter son discours à un auditoire donné.
- Exprimer une idée de manière fluide et cohérente dans un temps limité.
- Recevoir et intégrer un retour personnalisé pour améliorer sa prestation.

HORAIRE ET DURÉE :

08:00 - 10:00

8 heures

FORMATEUR·ICE·S :

Guénolé Bouvet

PRIX :

En intra :

Montant total TTC : 111200 XPF pour le groupe

En inter :

Montant total TTC : [nous consulter] XPF/pers.

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle Calédonie.

PUBLIC :

Toute personne devant prendre la parole pour animer des réunions, faire des présentations devant les collègues, manager, transmettre des savoirs.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Supports pédagogiques :** présentation PowerPoint
- **Outils interactifs :** quiz formatifs (papier ou numériques), jeux de rôle.
- **Approche pédagogique :** alternance d'apports théoriques et de mises en pratique ; implication active du stagiaire via échanges d'expériences et exercices/jeux.
- **Évaluation :** quiz formatifs, exercices d'application, observation et synthèse en fin de séquence.

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- **Quiz formatifs** : vérification des connaissances théoriques à la fin de chaque séquence.
- **Évaluation des jeux de rôle** : observation du comportement, de la posture et de la capacité à mobiliser les compétences travaillées.

- **Évaluation lors des jeux de manipulation** : appréciation de la compréhension et de l'application des concepts à travers les activités interactives.
- **Évaluation de la participation globale** : implication, engagement dans les échanges et contribution à la dynamique collective tout au long de la formation.

PROGRAMME :

Accueil et présentation du programme (0h30)

- Rappel des objectifs et du déroulé de la journée
- Création d'un climat de confiance propice à l'expression

→ *modalités pédagogiques* : échanges, présentation interactive

→ *évaluation* : participation active

Établir un diagnostic individuel (1h)

- Présentation filmée du stagiaire
- Auto-évaluation sur les composantes de la prise de parole
- Feedback du formateur
- Identification des points forts et axes d'amélioration

→ *modalités pédagogiques* : observation, feedback, échanges

→ *évaluation* : enregistrement vidéo et analyse

Gérer le trac et la respiration (1h)

- Compréhension des mécanismes du stress et de ses effets
- Exercices de respiration et de centrage
- Mise en pratique : parler après une préparation corporelle

→ *modalités pédagogiques* : apports théoriques, expérimentations guidées

→ *évaluation* : observation directe et auto-évaluation

Se familiariser avec les composantes du langage non verbal et paraverbal (1h30)

- Découverte des rôles du regard, de la posture et de la gestuelle
- Travail sur la voix : rythme, volume, intonation
- Jeux d'expression corporelle et vocale

→ *modalités pédagogiques* : mises en pratique, exercices

→ *évaluation* : feed back du formateur

Structurer son discours (1h30)

- Identifier les éléments clés d'une intervention claire et efficace
- Construire un plan simple : accroche, idées clés, conclusion
- Exercices de reformulation et de clarté du message

→ *modalités pédagogiques* : apports méthodologiques, cas pratiques

→ *évaluation* : restitution orale et feed back immédiat

Expérimenter une prise de parole courte (1h)

- Préparation rapide d'un pitch de 2 à 3 minutes
- Enregistrement vidéo
- Feedback et conseils personnalisés

→ *modalités pédagogiques* : simulation, observation, analyse

→ *évaluation* : enregistrement et analyse critériée

Consolider les acquis (1h30)

- Jeux de situations improvisées
- Renforcement de la confiance et gestion du regard public
- Identification des stratégies de progression post-formation

→ *modalités pédagogiques* : exercices ludiques, échanges, synthèse

→ *évaluation* : auto-évaluation et validation par le formateur

Clôture et évaluation à chaud (0h30)

- Retour global sur les apprentissages
- Échanges sur les réussites et les points à poursuivre
- Évaluation de la formation

→ *modalités pédagogiques* : discussion collective

→ *évaluation* : questionnaire de satisfaction et synthèse orale

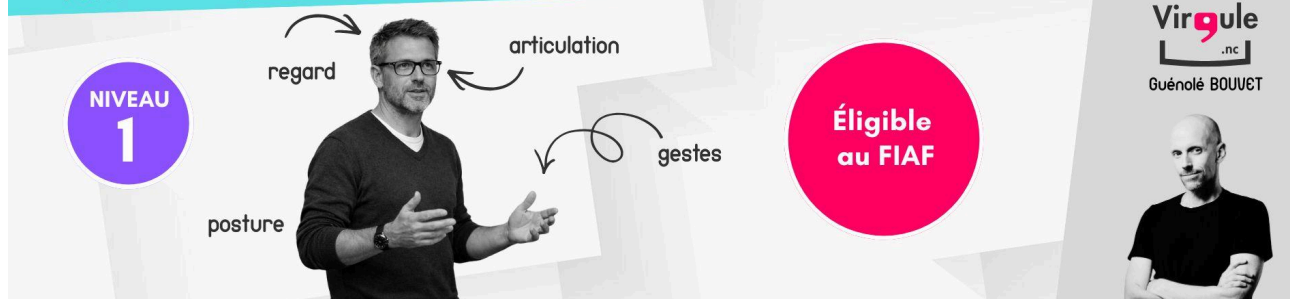
Débuter en prise de parole

Formation en groupe niveau 1 : les bases du verbal et du non verbal

Une formation assurée par :



Guénolé BOUVET



La prise de parole en public niveau 1 - l'essentiel - intra

Durée : 2 jours (2 x 7h) | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 4 à 8

Savoir parler en public est un super pouvoir. Bonne nouvelle : cela s'apprend ! Comme un sport, il faut en connaître les techniques, les tester, les pratiquer, pour gagner en performance. Il faut aussi savoir gérer son stress pour éviter la paralysie ou la surchauffe. Dans cette formation niveau 1, les stagiaires commencent par un diagnostic. On identifie ensuite les ingrédients indispensables pour réussir une prise de parole, autant pour le langage verbal que le langage non verbal. La liste est longue, mais la formation est ponctuée de jeux de mise en pratique. Sans s'en rendre compte, les stagiaires font entrer, petit à petit, la prise de parole dans leur zone de confort.

PUBLIC

Toute personne étant amenée à devoir prendre la parole dans le cadre de ses fonctions

PEDAGOGIE

Active. Alternance d'apports théoriques, de jeux et de pratique. Ancrage des savoirs assuré.

FORMATEUR·ICES

Guénolé Bouvet - comédien, ingénieur, coach et metteur en scène des TEDxNouméa.

PRIX

En intra : 194600 XPF HT pour le groupe

En inter : 56000 XPF/pers

OBJECTIFS :

- Identifier les principes fondamentaux d'une prise de parole réussie.
- Définir le message principal et organiser ses idées avec clarté.
- Apprendre à gérer le trac et à adopter une posture assurée devant un groupe.
- Utiliser la respiration et la voix pour renforcer la présence et la compréhension.
- Prendre conscience de l'importance du regard et du langage corporel.
- S'exprimer avec fluidité à partir d'un support ou de notes simples.
- Recevoir des retours constructifs pour progresser dans sa communication orale.

HORAIRES ET DURÉE :

8:00 - 12:00 / 13:00 - 16:00

2 jours (2 x 7h) heures

FORMATEUR·ICE·S :

Guénolé Bouvet

PRIX :

En intra :

Montant total TTC : 194600 XPF pour le groupe

En inter :

Montant total TTC : 56000 XPF/pers.

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle Calédonie.

PUBLIC :

Toute personne devant prendre la parole pour animer des réunions, faire des présentations devant les collègues, manager, transmettre des savoirs.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Supports pédagogiques :** présentation PowerPoint
- **Outils interactifs :** quiz formatifs (papier ou numériques), jeux de rôle.
- **Approche pédagogique :** alternance d'apports théoriques et de mises en pratique ; implication active des stagiaires via échanges d'expériences et exercices/jeux.

- **Évaluation** : quiz formatifs, exercices d'application, observation des participations et synthèse collective en fin de séquence.

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- **Quiz formatifs** : vérification des connaissances théoriques à la fin de chaque séquence.
- **Évaluation des jeux de rôle** : observation du comportement, de la posture et de la capacité à mobiliser les compétences travaillées.

- **Évaluation lors des jeux de manipulation** : appréciation de la compréhension et de l'application des concepts à travers les activités interactives.
- **Évaluation de la participation globale** : implication, engagement dans les échanges et contribution à la dynamique collective tout au long de la formation.

PROGRAMME :

Jour 1 - Accueil et introduction (0h30)

- présentation du formateur et des participants
- présentation des objectifs et du déroulé de la formation
- installation d'un climat de confiance et de bienveillance

→ *modalités pédagogiques* : échanges collectifs

→ *évaluation* : participation active

Évaluer sa pratique initiale (1h)

- présentation individuelle courte filmée
- auto-diagnostic des points forts et axes d'amélioration
- feedback du formateur et du groupe

→ *modalités pédagogiques* : observation, analyse vidéo

→ *évaluation* : grille d'observation et feedback collectif

Comprendre les fondamentaux d'une communication efficace (1h30)

- les principes d'une prise de parole claire et structurée
- la place du message, du public et de l'intention
- identification des erreurs les plus courantes

→ *modalités pédagogiques* : apports théoriques, discussions, cas concrets

→ *évaluation* : quiz de compréhension

Gérer le trac et maîtriser la respiration (2h)

- comprendre les mécanismes du stress
- exercices de respiration et relaxation
- application lors d'une mini prise de parole

→ *modalités pédagogiques* : expérimentations, jeux de rôle

→ *évaluation* : observation directe et feedback formatif

Maîtriser la voix, la posture et le regard (2h)

- découverte des composantes du langage non verbal
- travail collectif sur la voix, le rythme, la diction
- jeux d'expression et de coordination geste/parole

→ *modalités pédagogiques* : mises en pratique, débriefings successifs

→ *évaluation* : observation par le formateur et auto-évaluation

Jour 2 - Structurer et clarifier son message (1h30)

- élaborer une structure simple : accroche, idées clés, conclusion
- organiser ses idées pour renforcer la compréhension
- jeux d'entraînement à la clarté et à la concision

→ *modalités pédagogiques* : ateliers pratiques, apports méthodologiques

→ *évaluation* : restitution orale et feedback collectif

Captiver et interagir avec le public (1h30)

- techniques pour maintenir l'attention et gérer les réactions
- adapter son discours en fonction des retours du public
- jeux de questions-réponses et improvisations guidées

→ *modalités pédagogiques* : simulations, jeux de rôles

→ *évaluation* : observation et analyse du comportement

Consolider les acquis par la pratique (3h)

- préparation et présentation d'un discours de 3 à 5 minutes
- enregistrement vidéo et analyse collective
- retour individualisé sur les progrès observés

→ *modalités pédagogiques* : simulation, feedback, échanges collectifs

→ *évaluation* : grille d'analyse critériée et feedback personnalisé

Bilan et évaluation à chaud (1h)

- retour sur les apprentissages et les ressentis
- identification des suites à donner pour continuer à progresser
- remplissage du questionnaire d'évaluation

→ *modalités pédagogiques* : échanges en groupe, synthèse collective

→ *évaluation* : évaluation à chaud des acquis et satisfaction

Performeur en prise de parole

Formations en groupe niveau 2 : gagner en impact

NIVEAU
2

Éligible
au FIAF

Une formation
assurée par :



Guénolé BOUVET



La prise de parole en public niveau 2 - intra

Durée : 3 demi-journées (3 x 4h) + 2h en individuel | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 3

Vous prenez la parole régulièrement, mais vous n'êtes pas encore assez à l'aise à votre goût ? Comme un sport, la prise de parole en public, ça s'apprend. Il faut en connaître les techniques, les tester, les pratiquer, pour gagner en performance et en impact. Il faut aussi savoir gérer son stress pour éviter la paralysie ou la surchauffe. Dans cette formation niveau 2, les stagiaires travaillent leur posture, leur regard, leur voix, leur gestuelle mais aussi leurs éléments de langage. La formation est ponctuée de jeux de mise en pratique. Sans s'en rendre compte, les stagiaires progressent.

PUBLIC

Managers, gérant-es,
chef-fes d'entreprise

PEDAGOGIE

Active. Alternance
d'apports théoriques, de
jeux et de pratique.
Ancrage des savoirs
assuré.

FORMATEUR·ICES

Guénolé Bouvet -
comédien, ingénieur,
coach et metteur en
scène des TEDxNouméa.

PRIX

En intra : 194600 XPF HT
pour le groupe

En inter : 79000 XPF/pers

OBJECTIFS :

- Évaluer sa pratique existante et définir des objectifs personnalisés de progression.
- Perfectionner sa capacité à convaincre et à influencer différents types d'auditoires.
- Adapter son style d'intervention à des contextes variés (réunion, pitch, conférence, média).
- Maîtriser les outils d'expression avancés : rythme, silences, modulation, ancrage.
- Concevoir et délivrer un message à fort impact émotionnel et cognitif.
- Recevoir un accompagnement individuel ciblé pour corriger les points précis.
- Produire une intervention de synthèse démontrant l'acquisition des compétences visées.

HORAIRES ET DURÉE :

08:00 - 12:00

3 demi-journées (3 x 4h) + 2h en individuel heures

FORMATEUR·ICE·S :

Guénolé Bouvet

PRIX :

En intra :

Montant total TTC : 256800 XPF pour le groupe

En inter :

Montant total TTC : 79000 XPF/pers.

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie.

PUBLIC :

Toute personne prenant déjà la parole mais désirant progresser, gagner en impact.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Supports pédagogiques** : présentation PowerPoint
- **Outils interactifs** : quiz formatifs (papier ou numériques), jeux de rôle.
- **Approche pédagogique** : alternance d'apports théoriques et de mises en pratique ; implication active des stagiaires via échanges d'expériences et exercices/jeux.
- **Évaluation** : quiz formatifs, exercices d'application, observation des participations et synthèse collective en fin de séquence.

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- **Quiz formatifs** : vérification des connaissances théoriques à la fin de chaque séquence.
- **Évaluation des jeux de rôle** : observation du comportement, de la posture et de la capacité à mobiliser les compétences travaillées.

- **Évaluation lors des jeux de manipulation** : appréciation de la compréhension et de l'application des concepts à travers les activités interactives.
- **Évaluation de la participation globale** : implication, engagement dans les échanges et contribution à la dynamique collective tout au long de la formation.

PROGRAMME :

Demi-journée 1 – Accueil et mise à niveau (0h30)

- Présentation du formateur et des participants
 - Rappel des acquis et des objectifs de progression individuelle
 - Présentation du déroulé de la formation
- *modalités pédagogiques* : échanges collectifs
→ *évaluation* : participation active

Diagnostic initial et posture de communicant (1h30)

- Présentation filmée des participants sur un thème libre
 - Feedback individuel et collectif
 - Analyse des forces, points d'amélioration et de la cohérence du message
- *modalités pédagogiques* : observation, enregistrement vidéo, analyse critique
→ *évaluation* : grille d'analyse et feedback du formateur

Renforcer sa présence et son impact (2h)

- Travail approfondi sur la posture, la gestuelle et le regard
 - Gestion du silence, du rythme et de la modulation vocale
 - Jeux d'improvisation pour ancrer la confiance et la spontanéité
- *modalités pédagogiques* : expérimentations, exercices collectifs, mises en pratique filmées
→ *évaluation* : observation directe et analyse comportementale

Demi-journée 2 – Structurer et incarner un message marquant (1h30)

- Revoir les principes d'une structure claire et fluide
 - Créer une accroche forte et une conclusion percutante
 - Travailler sur la cohérence voix / contenu / posture
- *modalités pédagogiques* : apports méthodologiques, exercices pratiques
→ *évaluation* : restitution orale et feedback collectif

Convaincre et influencer avec authenticité (2h)

- Identifier les leviers d'adhésion (émotion, raison, crédibilité)
- Adapter son discours à différents profils d'auditeurs
- Jeux de situations : défendre une idée, répondre à une objection

→ *modalités pédagogiques* : jeux de rôle, débriefings collectifs

→ *évaluation* : observation du positionnement et évaluation par les pairs

Demi-journée 3 – Communiquer dans des contextes variés (1h30)

- Adapter sa prise de parole selon le format : réunion, pitch, conférence, média
- Travailler la gestion du temps et des interactions avec le public
- Simulations de prise de parole en conditions semi-réelles

→ *modalités pédagogiques* : mises en situation filmées, retours collectifs

→ *évaluation* : grille critériée et feedback formatif

Atelier d'expression et d'ancrage des apprentissages (2h)

- Réalisation d'une présentation synthèse intégrant les compétences travaillées
- Échanges sur les ressentis et les leviers personnels d'amélioration
- Validation des progrès à travers une évaluation collective

→ *modalités pédagogiques* : exercices d'expression, discussion et synthèse

→ *évaluation* : observation et feedback croisé

Clôture collective (0h30)

- Bilan de la formation et retours d'expérience
- Partage des apprentissages clés et engagements individuels
- Remplissage du questionnaire d'évaluation à chaud

→ *modalités pédagogiques* : discussion collective et synthèse

→ *évaluation* : auto-évaluation et questionnaire de satisfaction

Suivi individuel post-formation (2h par participant)

- Reprise des points identifiés lors du diagnostic initial
- Entraînement individualisé sur une situation professionnelle réelle
- Enregistrement vidéo et analyse détaillée des progrès
- Élaboration d'un plan d'action personnel

→ *modalités pédagogiques* : accompagnement individuel, coaching personnalisé

→ *évaluation* : analyse comparée avant / après et auto-évaluation guidée

Bien démarrer avec Canva

Formation professionnelle

Éligible
au FIAF



Initiation à Canva - démarrer avec de bonnes bases - intra

Durée : 1 journée entière | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 4 à 10

De nombreux entrepreneur-euse-s, associations et petites structures ne disposent pas des moyens financiers pour externaliser la création de leurs supports de communication visuelle. La production régulière d'images et de contenus adaptés aux réseaux sociaux devient pourtant indispensable pour gagner en visibilité et en crédibilité. Les logiciels professionnels de graphisme peuvent constituer un frein, tant par leur coût que par leur complexité. Canva offre une alternative accessible, intuitive et puissante, permettant de concevoir rapidement des visuels cohérents, attractifs et adaptés aux usages numériques actuels : affiches, brochures, flyers, logos, visuels divers pour les réseaux sociaux (en images statiques de type PNG, JPG) ; mais aussi des vidéos (MPEG), des présentations type powerpoint, des documents PDF. Cette formation permet une prise en main opérationnelle de Canva, avec un objectif clair d'autonomie dans la création de contenus visuels. Les stagiaires repartent de la formation avec des visuels prêts à l'emploi.

PUBLIC

Toute personne étant amenée à créer des visuels (image ou vidéo)

PEDAGOGIE

Active. Travaux pratiques et apports théoriques.

FORMATEUR·ICES

Guénolé Bouvet - ingénieur, communicant, gérants de société

PRIX

En intra : 105000 XPF HT pour le groupe
En inter : 32000 XPF/pers

OBJECTIFS :

- concevoir des visuels statiques ou animés
- adapter les visuels aux formats et usages propres à chaque plateforme (notamment les réseaux sociaux)
- exporter correctement les visuels en fonction des canaux de diffusion (PNG, JPEG, PDF, PPTX, MPEG)
- appliquer les bases de la communication visuelle (couleurs, typographies, composition)
- utiliser de manière efficace les principales fonctionnalités de Canva

HORAIRE ET DURÉE :

8:00 - 12:00 / 13:00 - 16:00
1 journée entière heures

FORMATEUR·ICE-S :

Guénolé Bouvet

PRIX :

En intra :

Montant total TTC : 105000 XPF pour le groupe

En inter :

Montant total TTC : 32000 XPF/pers.

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie.

PUBLIC :

Toute personne désireuse de rendre sa communication visuelle plus efficace et impactante

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Le stagiaire doit venir avec un ordinateur portable personnel
- Le stagiaire doit avoir créé son compte sur Canva
- Des supports pédagogiques numériques sont fournis (PDF)
- La formation est composée de travaux pratiques basés sur les projets des stagiaires

Les stagiaires sont invités à venir avec leurs visuels existants, ainsi que logo et charte graphique (si elle existe) de leur entreprise, afin de les recréer ou de les améliorer dans Canva.

MODALITÉS :
Présentiel

VALIDATION :
{{VALIDATION-}}

PROGRAMME :

Accueil du public (0h15)

- présentation des objectifs
- tour de table pour expression des attentes et des niveaux de chaque stagiaire

Prise en main et identité visuelle - matin (1h45)

- visite guidée #1 : découverte de l'interface et des familles d'éléments (formes, illustrations, photos, cadres)
- utilisation et modification des modèles existants
- gestion du texte, des couleurs et importation de matériel graphique (logos)
- utilisation des règles, des repères et gestion des calques pour structurer la composition

→ *modalités pédagogiques* : démonstration des outils, importation du logo de l'entreprise pour définir les couleurs de base

→ *évaluation (TP #1)* : création d'un design d'une page, vierge ou à partir d'un modèle, respectant l'identité visuelle de l'entreprise

Animation, pages et typographie (1h30)

- visite guidée #2 : gestion multi-pages (ajouter, positionner, nommer)
- animation des éléments (entrées, sorties) et transitions entre les pages
- bonnes pratiques typographiques : choix des polices, gestion des majuscules, interlignage et alignement pour améliorer la lisibilité
- fonctionnalités de verrouillage et gestion de l'ordre des éléments

→ *modalités pédagogiques* : exercices ciblés sur la hiérarchie de l'information et l'animation d'éléments
→ *évaluation (TP #2)* : création d'un design en plusieurs pages intégrant différentes animations

Les exports et la vidéo - après-midi (2h)

- visite guidée #3 : compréhension des formats d'export (JPG et PNG pour le figé, PDF pour l'impression, MP4 pour la vidéo, PPTX pour PowerPoint)
- visite guidée #4 : montage vidéo avec intégration de séquences, gestion du son (volume, fade-in, fade-out) et synchronisation musicale
- téléchargement sélectif de l'ensemble du document ou d'une sélection de pages

→ *modalités pédagogiques* : manipulation des pistes audio et montage de séquences vidéo

→ *évaluation (TP #3 et #4)* : exportation sous différents formats et création d'un design vidéo complet avec musique

Organisation et supports complexes (1h15)

- visite guidée #5 : organisation de l'espace de travail (création de dossiers, sous-dossiers et projets)
- conception de supports spécifiques comme les dépliants recto-verso
- découverte des fonctionnalités spécifiques de Canva pour l'éducation, à destination du personnel enseignant

→ *évaluation (TP #5)* : réalisation d'un dépliant finalisé, de type brochure touristique ou commerciale

Clôture (0h15)

Intégrer l'IA au travail

Formation professionnelle en SOLO



✨ Démarrer avec l'Intelligence Artificielle au travail - Les bases pour débiter

Durée : 3 séances de 2 heures | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 1

L'Intelligence Artificielle transforme le monde professionnel et fait désormais partie de notre quotidien, mais elle peut paraître complexe ou intimidante pour les non-initiés. Cette formation s'adresse aux personnes totalement débutantes qui souhaitent comprendre ce qui se cache derrière ce terme et découvrir comment utiliser les IA génératives pour se faciliter la vie au travail et gagner du temps. Grâce à une approche très pratique, démystifiée et axée sur l'autonomie, vous ferez vos premiers pas avec ces nouveaux outils numériques en toute confiance pour vos tâches quotidiennes.

PUBLIC

Toute personne étant amenée à utiliser l'IA

PEDAGOGIE

Active. Travaux pratiques et apports théoriques.

FORMATEUR·ICES

Guérolé Bouvet -
ingénieur en traitement
de données, community
manager, gérants de
société

PRIX

En intra : 89400 XPF HT
En inter : [nous consulter]
XPF/pers

OBJECTIFS :

- Comprendre les principes de base de l'intelligence artificielle et son utilité dans un cadre professionnel.
- Formuler des requêtes simples et bien structurées (prompts) pour dialoguer efficacement avec l'IA.
- Identifier des outils adaptés pour améliorer la performance sur certaines tâches du quotidien professionnel, pour gagner du temps dans des tâches de rédaction, d'organisation ou de recherche d'idées.

HORAIRES ET DURÉE :

à définir avec le client
3 séances de 2 heures heures

FORMATEUR·ICE·S :

Guérolé Bouvet

PRIX :

En intra :
Montant total TTC : 89400 XPF pour le groupe

En inter :
Montant total TTC : [nous consulter] XPF/pers.

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle Calédonie.

PUBLIC :

Toute personne désireuse de rendre son activité professionnelle plus productive en utilisant des outils IA adaptés

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- ordinateur avec connexion internet pour chaque stagiaire
- travail direct sur des cas d'usage réels du stagiaire

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- évaluation lors des jeux de manipulation : appréciation de la compréhension et de l'application des concepts à travers les activités interactives
- réalisation d'au moins une requête complexe destinée à un usage professionnel direct

- questionnaire de satisfaction et synthèse orale en fin de session

PROGRAMME :

Introduction et démythification de l'IA (durée : 1 heure)

- qu'est-ce que l'intelligence artificielle ? (définitions simples, principes fondamentaux, sans jargon technique).
 - cas d'usage concrets au travail : comment l'IA peut faciliter les processus professionnels.
- *modalités pédagogiques* : apports théoriques courts, échange avec le stagiaire
→ *évaluation* : participation active et questionnement oral

Prise en main et premiers dialogues avec l'IA (durée : 1 heure)

- découverte de l'interface d'un assistant conversationnel (ex : Claude) et création d'un compte.
 - comprendre comment s'adresser à une IA : les règles d'or pour structurer une requête (le prompt) claire et efficace.
 - exercices de base : lui donner un rôle, définir un contexte et une tâche.
- *modalités pédagogiques* : démonstration en direct, manipulation guidée
→ *évaluation* : réalisation d'exercices simples de prise en main

Cas pratiques pour le quotidien professionnel (durée : 3 heures)

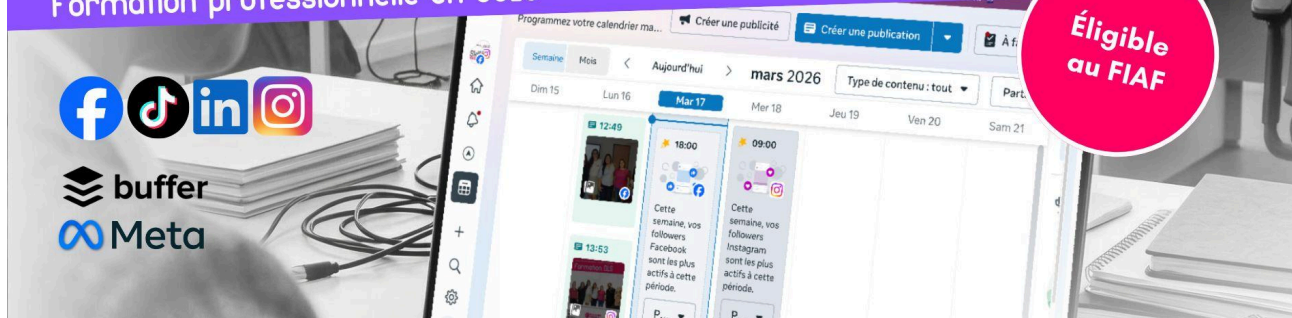
- rédaction professionnelle : écrire un email, formuler une réponse délicate, rédiger une publication pour les réseaux sociaux (selon les tâches identifiées avec le stagiaire).
 - synthèse et analyse : résumer un long document, extraire les idées clés d'un texte.
 - génération d'idées : utiliser l'IA comme partenaire de réflexion (brainstorming, trouver des titres, structurer un plan).
 - génération d'images et schémas (pour le quotidien).
- *modalités pédagogiques* : exercices pratiques individualisés, accompagnement pas à pas
→ *évaluation* : observation des productions et retours du formateur

Familiarisation avec les bonnes pratiques et consolidation (durée : 1 heure)

- structurer son workflow (méthode de travail) et identifier ses outils de prédilection pour utiliser l'IA efficacement au quotidien.
 - identifier les erreurs à ne pas commettre (vérification des faits, copier-coller sans relecture).
 - notions de limites, de confidentialité des données professionnelles et d'esprit critique.
- *modalités pédagogiques* : exercices ludiques, échanges, synthèse
→ *évaluation* : capacité à mobiliser les fonctionnalités en autonomie, auto-évaluation

Bien démarrer sur les réseaux sociaux

Formation professionnelle en SOLO



📶 Organiser sa communication sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Tiktok, LinkedIn)

Durée : 5 séances de 2 heures | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 1

Les réseaux sociaux sont devenus des canaux incontournables de communication pour les entrepreneur-euses, les associations et les organisations. Toutefois, une présence régulière et efficace nécessite une stratégie claire, une organisation rigoureuse et une adaptation constante des contenus aux plateformes et aux objectifs poursuivis. Cette formation individuelle vise à structurer la communication du ou de la stagiaire sur les réseaux sociaux, en tenant compte de son activité, de ses ressources, de son niveau et de ses contraintes. Les contenus, outils et objectifs sont systématiquement adaptés à son contexte professionnel réel. À l'issue de la formation, le ou la stagiaire est capable de concevoir, organiser, planifier et ajuster sa communication opérationnelle sur les principaux réseaux sociaux, en cohérence avec ses objectifs professionnels.

PUBLIC

Toute personne étant amenée à gérer des réseaux sociaux

PEDAGOGIE

Active. Travaux pratiques et apports théoriques.

FORMATEUR·ICES

Guénolé Bouvet - ingénieur, community manager, gérants de société

PRIX

En intra : 149000 XPF HT
En inter : [nous consulter] XPF/pers

OBJECTIFS :

- Identifier les objectifs de communication, les cibles et donc les réseaux à privilégier
- Créer et paramétrer les pages et profils sur les réseaux adaptés (Facebook, Instagram, LinkedIn, Tiktok etc.) ; se familiariser et comprendre les différentes interfaces de publication (comme Meta business)
- Créer et organiser son agenda de publication, définir une fréquence de publication pertinente
- Créer des publications (visuel + texte)
- intégrer l'IA générative dans son workflow pour trouver des idées, automatiser et gagner du temps

PRIX :

En intra :

Montant total TTC : 149000 XPF pour le groupe

En inter :

Montant total TTC : [nous consulter] XPF/pers.

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle Calédonie.

PUBLIC :

Toute personne désireuse de rendre sa communication sur les réseaux plus efficace et impactante

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Le stagiaire doit apporter son ordinateur portable personnel
- Le stagiaire doit disposer des droits pour créer des comptes d'entreprise sur les réseaux (droit administrateur).
- Supports pédagogiques numériques

HORAIRES ET DURÉE :

à définir avec le client

5 séances de 2 heures heures

FORMATEUR·ICE·S :

Guénolé Bouvet

- Exercices pratiques basés sur les contraintes du stagiaire et de son organisation

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- Analyse comparative avant / après de l'organisation de la communication
- Production d'un planning personnalisés
- Évaluation continue par échanges, questionnements et retours individualisés

PROGRAMME :

Définition des objectifs, des cibles et des réseaux à privilégier (durée : 2 heures)

- identification des objectifs de communication du stagiaire (notoriété, visibilité, prospection, fidélisation)
- analyse des cibles (publics, usages, attentes, contraintes)
- choix argumenté des réseaux sociaux pertinents selon les objectifs et les cibles (Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok, etc.)

→ *modalités pédagogiques* : analyse du contexte professionnel du stagiaire et formalisation d'une stratégie de présence sur les réseaux sociaux

→ *évaluation* : formulation claire des objectifs, des cibles et des réseaux prioritaires

Création et paramétrage des pages et profils professionnels (durée : 2 heures)

- création ou optimisation des pages et profils professionnels sur les réseaux choisis
- compréhension des différences entre profils personnels, pages, comptes professionnels et comptes créateurs
- prise en main des interfaces de publication et de gestion (Meta Business Suite, interface LinkedIn, interface TikTok, etc. en fonction des besoins)
- paramétrage de base : informations, visuels, sécurité, rôles et accès

→ *modalités pédagogiques* : démonstrations commentées et accompagnement pas à pas sur les comptes du stagiaire

→ *évaluation* : pages et profils correctement configurés et fonctionnels

Organisation de l'agenda éditorial et rythme de publication (durée : 2 heures)

- principes de base d'un agenda de publication efficace

- définition d'une fréquence de publication réaliste et adaptée aux objectifs
- planification des contenus dans le temps (types de posts, formats, messages)
- initiation aux outils de planification natifs ou externes

→ *modalités pédagogiques* : construction accompagnée d'un agenda de publication personnalisé

→ *évaluation* : agenda éditorial structuré et cohérent avec les objectifs définis

Création de publications (visuels et textes) (durée : 2 heures)

- principes de rédaction pour les réseaux sociaux (clarté, structure, appel à l'action)
- adaptation du message aux spécificités de chaque réseau
- création de visuels simples et cohérents avec l'identité du stagiaire
- assemblage visuel + texte pour produire des publications complètes

→ *modalités pédagogiques* : exercices pratiques de création de publications à partir de cas réels du stagiaire

→ *évaluation* : productions de publications complètes, prêtes à être diffusées

Intégration de l'IA générative dans le workflow (durée : 2 heures)

- présentation des usages concrets de l'IA générative pour la communication
- utilisation de l'IA pour trouver des idées de contenus
- aide à la rédaction, à la reformulation et à l'adaptation des textes
- organisation d'un workflow intégré combinant outils classiques et IA pour gagner du temps

→ *modalités pédagogiques* : démonstrations et mises en pratique sur les contenus du stagiaire

→ *évaluation* : capacité à intégrer l'IA générative dans un processus de création de contenus