



FDS  **WBF**

Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques

Modules de formation

2025



Info et inscriptions

www.form-ts.be





1ER SECOURS : le secourisme au quotidien



OBJECTIF GÉNÉRAL



- L'apprenant sera capable de gérer une situation d'urgence non vitale pouvant arriver à n'importe quel moment durant sa prestation.



FORMATION PRATIQUE & THEORIQUE



La formation est dispensée par des professionnels ayant au minimum le brevet d'ambulancier de l'Aide Médicale Urgente et/ou d'infirmier titrés SISU et/ou conseiller en prévention niv2.



AU PROGRAMME

- Les services de secours.
- Les plaies.
- Les brûlures :
 - Les différents types de brûlures.
 - Les facteurs de gravité d'une brûlure.
 - Les actions à mener lorsqu'une personne se brûle.
- Les intoxications :
 - La notion, les voies, signes et symptômes d'une intoxication.
 - Comment aborder une intoxication au CO (monoxyde de carbone).
- Les malaises.



Formaservices



+32 69 35 47 00



info@formaservices.be



Ces formations peuvent être commandées directement auprès du formateur. Dans ce cas, elles seront payantes.



Sécurité sur son lieu de travail (prévention et protection)



OBJECTIF GÉNÉRAL

- L'apprenant sera capable de réagir de manière préventive à une situation de danger ou d'insécurité en lien avec sa prestation.



FORMATION THÉORIQUE ET INTERACTIVE



La formation est dispensée par des professionnels ayant au minimum le brevet d'ambulancier de l'Aide Médicale Urgente et/ou d'infirmier titrés SISU et/ou conseiller en prévention niv2.



CONTENU DE LA FORMATION

- Dangers liés au travail dans une habitation.
- Règles d'hygiène de base d'un prestataire dans le secteur.
- Consignes d'usage et de sécurité se trouvant sur le matériel et les produits mis à disposition par le client.
- Port de l'équipement de protection individuel mis à disposition du prestataire.
- Attitude adéquate aux risques évalués et application des règles essentielles de sécurité.
- Prévention des chutes.
- Prévenir et reconnaître un potentiel danger.



FormaServices



+32 69 35 47 00



info@formaservices.be



Ces formations peuvent être commandées directement auprès du formateur. Dans ce cas, elles seront payantes.



Internet, navigation et recherches en ligne



OBJECTIF GÉNÉRAL



- Au terme de la formation, l'apprenant sera capable de :
 - Naviguer sur internet en toute sécurité.
 - Effectuer des recherches efficaces.
 - Savoir utiliser les paramètres avancés des différents navigateurs (historique, gestion des favoris, téléchargements, achats etc.).
 - Maîtriser les bases de l'intelligence artificielle (Copilot, Gemini).

Le contenu du module est articulé plus en détails sur les deux navigateurs et moteurs de recherche : Google Chrome et Microsoft Edge.



FORMATION PRATIQUE & THEORIQUE



AU PROGRAMME

- 1ere partie : Liste de principaux navigateurs
- 2eme partie : Autres navigateurs
- 3eme partie : Accès au navigateur
- 4eme partie : Microsoft EDGE
- 5eme partie : Options de Microsoft EDGE
- 6eme partie : Google Chrome
- 7eme partie : Gemini



Espace cultures et
développement
Dioum Moussa



+32 2 425 65 85



espacecultures@outlook.be



Ces formations peuvent être commandées directement auprès du formateur. Dans ce cas, elles seront payantes.



Messageries électroniques



OBJECTIF GÉNÉRAL

- Au terme de la formation, l'apprenant sera capable de :
 - Créer un compte email.
 - Connaître et utiliser les différentes composantes d'un email (cc, cci, pièce jointe etc.).
 - Pouvoir utiliser les différents onglets (boîte de réception, brouillons, courriers indésirables, spam, corbeille, filtres, contact etc.).
 - Savoir comment envoyer et organiser des emails.
 - Comment rédiger un email professionnel et personnel.
 - Personnaliser son compte (signature de mail, message d'accueil ou d'absence etc.).



Le module s'appuie sur Gmail et Outlook ou d'autres messageries à la demande. Il prend également en compte les plateformes développées sur les smartphones.



FORMATION PRATIQUE & THEORIQUE



AU PROGRAMME

- 1ere partie : Création d'un compte
- 2eme partie : Navigation et utilisation
- 3eme partie : Personnalisation de l'interface
- 4eme partie : Utilisation de plusieurs comptes
- 5eme partie : Réponse automatique
- 6eme partie : Mode confidentiel avancé



Espace cultures et développement
Dioum Moussa



+32 2 425 65 85



espacecultures@outlook.be



Ces formations peuvent être commandées directement auprès du formateur. Dans ce cas, elles seront payantes.



Ergonomie, les bonnes pratiques au quotidien



4h



OBJECTIF GÉNÉRAL

- L'apprenant sera capable d'identifier le bon exercice pour relâcher son dos (poignets, épaules, ...).
- L'objectif est de montrer comment soulager les régions à l'origine de douleurs (TMS) et de montrer comment mettre en place une démarche sur le long terme pour améliorer les choses.



FORMATION PRATIQUE



Tenue décontractée
(pas de talons, éviter les jupes)



L'APPRENANT SERA CAPABLE DE

- Poser un regard critique sur sa condition physique.
- Maîtriser certains exercices d'assouplissement afin de diminuer les tensions musculaires douloureuses.
- Trouver le moyen pour limiter les douleurs (bouger, faire de l'exercice, prendre soin de soi, faire des exercices d'étirement, renforcer certaines régions musculaires, ...).



ABC Ergonomics
Dusollier Gaetan



+32 475 76 32 36



gaetan.dusollier@abc-ergonomics.be



Ces formations peuvent être commandées directement auprès du formateur. Dans ce cas, elles seront payantes.



Ergonomie des postures



4h



OBJECTIF GÉNÉRAL



Tenue décontractée
(pas de talons, éviter les jupes)

- Sensibiliser vos travailleurs à la problématique des contraintes mécaniques liées à leur fonction.



FORMATION THÉORIQUE ET PRATIQUE



L'APPRENANT SERA CAPABLE DE

- Poser un regard critique sur sa manière de travailler.
- Maîtriser certains exercices d'assouplissement afin de diminuer les tensions musculaires douloureuses.
- Adapter ses gestes et postures en fonction de ses capacités et de son environnement de travail.



ABC Ergonomics
Dusollier Gaetan



+32 475 76 32 36



gaetan.dusollier@abc-ergonomics.be



Ces formations peuvent être commandées directement auprès du formateur. Dans ce cas, elles seront payantes.



PEP'S & SANTÉ grâce à une alimentation simple et équilibrée !



“ Prendre soin de la santé des aide-ménagères et de celle des clients grâce à une alimentation saine, c'est possible et facile ! Découvrez des principes simples pour de bonnes habitudes alimentaires ! ”

● Durant cette formation, nous répondrons notamment aux questions suivantes :

- Quel est l'impact de l'alimentation sur le bien-être et l'efficacité des aide-ménagères au travail ?
- Quels sont les aspects positifs et les conséquences négatives d'une mauvaise alimentation ?
- Comment combiner équilibre alimentaire et horaires de travail ?

AU MENU

Au menu de cette formation, nous proposons

Entrée

Brainstorming animé mettant en lumière les habitudes et connaissances de chaque aide-ménagère

Plat

Des activités ludiques et variées pour découvrir les concepts de base en nutrition (vidéos, quizz, images illustrées, boîtes alimentaires, présentation d'une application, ...).

Dessert

Surprise du chef



FORMATION INTERACTIVE

- Quels sont les aliments à privilégier et ceux à éviter ?
 - Quand, comment et que consommer pour compenser les pertes d'énergie des aide-ménagères ?
 - Quels sont les principes de base nécessaires à la préparation d'un repas équilibré ?
 - Quelles sont les alternatives aux « mauvaises habitudes » ?



Job'Act
Charline Gavroy



+32 471 10 41 46



info@jobact.be



Ces formations peuvent être commandées directement auprès du formateur. Dans ce cas, elles seront payantes.



Toutes ces premières fois avec les clients : Quand REMPLACEMENT rime avec STRESSANT



OBJECTIF GÉNÉRAL

- L'apprenant sera capable d'aborder ses peurs, ses résistances et les difficultés rencontrées lors des « premières fois » chez les clients en mettant l'accent sur une situation très redoutée en titres-services : *le remplacement d'une collègue.*

Chaque « Première fois » chez un client amène son lot de surprises : Qui est le client ? Comment va-t-il m'accueillir ? Dans quel état sera la maison ? Il n'est pas toujours simple de s'adapter et l'appréhension peut nous submerger ! Comment garder le cap & rester zen ?

FORMATION PARTICIPATIVE



AU PROGRAMME

- Les difficultés rencontrées.
- Quand finalement... tout se passe bien !
- Les solutions pour mieux vivre ces premières fois et mieux gérer nos appréhensions.



 Job'Act
Charline Gavroy

 +32 471 10 41 46

 info@jobact.be

 Ces formations peuvent être commandées directement auprès du formateur. Dans ce cas, elles seront payantes.



Informations Form TS



A SAVOIR

Info et inscriptions

www.form-ts.be



- La communication doit être claire et précise : le sujet, le contenu et le lieu de la formation doivent être transmis aux participantes.
- La ponctualité et le respect des horaires sont importants. Les départs anticipés seront par ailleurs toujours refusés.
- La participante doit maîtriser suffisamment le français pour que l'apprentissage soit de qualité. Il s'agit de formations où elle doit interagir avec ses pairs. Nous n'acceptons pas la présence d'une collègue pour la traduction.
- La présence du personnel encadrant n'est pas autorisée.
- Afin de donner la possibilité à un maximum d'entreprises de bénéficier de cette solution, nous limitons les inscriptions à 4 personnes/formation/entreprise durant les 30 premiers jours calendriers. Au-delà de cette période, il n'y aura plus de limite d'inscription s'il reste des places disponibles.
- Ces formations sont destinées aux aide-ménager.e.s qui sont actives au sein de l'entreprise le jour de la formation. Ils/elles ne peuvent donc ni être en arrêt maladie, ni en chômage temporaire, ni aucune autre forme de congé le jour de la formation.
- Une attestation de participation nominative par aide-ménager.e vous sera envoyée par mail, après la formation : elle est à lui remettre afin de valoriser son parcours de formation. A ne pas confondre avec la liste de présence envoyée par le formateur pour le remboursement de la charge salariale auprès des Régions.



Informations Form TS

€ SUBSIDES

Info et inscriptions
www.form-ts.be



- Ces formations sont organisées par Form TS dans le cadre de projets (elles sont toutefois animées par des formateurs externes).
- Ces formations sont gratuites :
 - la mention 0€ apparaît dans la rubrique "prix";
 - la charge salariale est récupérable auprès des Fonds de formations régionaux dans la limite de votre budget.
- Ces formations n'entrent pas en ligne de compte pour un remboursement dans le cadre des subsides pour les nouveaux travailleurs.

✕ ABSENCES

- En cas d'absence injustifiée, un *no show fee* (facturation pour absence injustifiée) de 75€ par personne sera réclamé. Vous pouvez très facilement éviter ce *no show fee* en gérant activement vos inscriptions et les éventuelles annulations.
- Comment ?
 - Jusque 7 jours calendrier avant la formation, annulez sa participation grâce au lien repris dans la confirmation de l'inscription.
 - Dans les 7 jours calendrier avant la formation/l'événement : transmettez-nous un justificatif d'absence par mail à info@form-ts.be.
 - Les seules absences pouvant être justifiées sont : une maladie débutant dans les 7 jours calendrier avant la formation, l'hospitalisation d'un proche ou un enterrement. Dans tous les autres cas, un *no show fee* sera facturé. Form TS vous enverra une note de débit, par mail. La note de débit est à régler dans les 30 jours calendrier.



LISTE DES FORMATIONS



A l'intention des aide-ménagères

Nom :

Prénom :

Merci de cocher deux formations susceptibles de vous intéresser

1ER SECOURS : Le secourisme au quotidien
.....

Sécurité sur son lieu de travail (prévention et protection)
.....

Internet, navigation et recherches en ligne
.....

Messageries électroniques
.....

ERGONOMIE, les bonnes pratiques au quotidien
.....

Ergonomie des postures
.....

PEP'S & SANTÉ
.....

Quand REMPLACEMENT rime avec STRESSANT
.....

Remettez ce document à votre responsable qui vous informera de la suite