



FDS  **WBF**

Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques

Modules de formation

2026



Info et inscriptions

www.form-ts.be





1ER SECOURS : les gestes qui sauvent



FORMATION PRATIQUE & THEORIQUE



OBJECTIF GÉNÉRAL

- L'apprenant sera capable de :
 - Faire un bilan situationnel/circonstanciel.
 - Connaître les numéros d'appel de secours en Belgique et en Europe et les différencier.
 - Rassembler les information élémentaires et nécessaires à l'envoi de secours.
 - Décrire comment réaliser une Position Latérale de Sécurité (PLS).
 - Réaliser une RCP (Réanimation cardio pulmonaire).
 - Connaître et citer les lieux pouvant être équipés d'un DEA (Défibrillateur Externe Automatique).



AU PROGRAMME

- Bilan de la situation.
- Bilan primaire.
- Appel aux secours.
- Position latérale de sécurité.
- Réanimation cardio pulmonaire.
- Informations DEA.



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.



Gestion du stress et gestion émotionnelle

✓ L'APPRENANT SERA CAPABLE DE

- Etablir les liens entre stress et émotion dans la relation professionnelle client/aide-ménager.e / entreprise.
- Définir les notions de stress.
- Comprendre les signaux physiques personnels du stress.
- Comprendre les processus physiologiques du stress et ses conséquences sur la santé.
- Comprendre le lien entre les émotions et le stress.
- Appliquer plusieurs techniques de gestion du stress.

FORMATION PRATIQUE



AU PROGRAMME :

- Définition du stress.
- Processus du stress et conséquences.
- Accueil des émotions.
- Techniques de gestion du stress.



FormaServices



+32 69 35 47 00



info@formaservices.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.



Ergonomie, les 45 ans et + ...



4h

**FORMATION PRATIQUE**

OBJECTIF GÉNÉRAL

- L'apprenant sera capable de comprendre les effets du temps sur son corps, comme certaines douleurs musculaires et de choisir la meilleure façon de se prendre en main.
- L'objectif est de montrer que l'âge n'est pas un obstacle à l'activité. Bouger pour limiter les douleurs.



Tenue décontractée
(pas de talons, éviter les jupes)



L'APPRENANT SERA CAPABLE DE

- Comprendre afin d'agir et de soulager ses douleurs.
- Maîtriser certains exercices de renforcement et d'assouplissement afin de limiter les effets liés à l'âge (récupération, douleurs ...).
- Trouver un moyen efficace pour réduire l'effet du temps sur le corps (mobiliser les articulations, renforcer certaines zones 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.



Les Accords Toltèques : 5 accords pour développer des relations harmonieuses avec soi-même et les autres



OBJECTIF GÉNÉRAL

- L'apprenant sera capable de prendre du recul (par rapport à lui-même et les autres) et par là, prévenir les situations de tensions, aborder les situations plus sereinement et améliorer sa communication avec ses clients.

« Vous vous sentez souvent attaqué ou touché par les « paroles » ou les comportements de vos clients ou vos collègues ? Vous avez parfois l'impression qu'ils transforment vos propos et ne vous comprennent pas ? Cela génère en vous des tensions intérieures ? Dans cette formation, levez le pied sur le pouvoir des mots ! » en découvrant les 5 Accords Toltèques.

FORMATION PARTICIPATIVE



AU PROGRAMME


- Trouver les bons mots.
- Ne pas prendre tout ce qui est dit "personnellement".
- Ne pas faire de suppositions.
- Faire toujours de son mieux.
- Ecouter activement en analysant les informations reçues



 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.



Moins d'inflammation, plus d'énergie : les clés dans votre assiette



OBJECTIF GÉNÉRAL

- L'apprenant découvrira des solutions « alimentaires » permettant de réduire ou d'anticiper les risques d'inflammations liés à la pratique du métier (posture et gestes répétitifs).

Le métier d'aide-ménagère est très exigeant physiquement : il implique de nombreux mouvements répétitifs, des postures contraignantes, et parfois le port de charges lourdes. Malheureusement, ces mouvements répétés occasionnent souvent des inflammations et douleurs chroniques. Vous suivez déjà des conseils ergonomiques ? Et si vous tentiez aussi de réduire ces douleurs avec une alimentation simple et adaptée ?

FORMATION INTERACTIVE



AU PROGRAMME


- Découvrir les aliments "miracles" et ceux qui sont à proscrire.
- Quelles sont les bonnes et mauvaises habitudes alimentaires qui réduisent ou aggravent les inflammations.
- Comment réduire les risques en prenant soin de votre intestin.
- Découvrir des recettes faciles à mettre en oeuvre et pensées pour soulager les troubles inflammatoires.



 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-ménagère.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-ménagère.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

- Ter secours : Les gestes qui sauvent
.....
- Sécurité sur son lieu de travail (prévention et protection)
.....
- Gestion du stress et gestion émotionnelle
.....
- Ergonomie des postures
.....
- Ergonomie, les 45 ans et + ...
.....
- Les 5 Accords Toltèques
.....
- Quand remplacement rime avec stressant
.....
- Moins d'inflammations, plus d'énergie
.....

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