FDS WBF

Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques

Modules de formation

2027

Info et inscriptions

www.form-ts.be

Des formations gratuites, une inscription réfléchie

Chaque année, Form TS investit, dans le cadre du Fonds de Soutenabilité, des moyens importants pour proposer aux aide-ménager.e.s des formations de qualité, entièrement gratuites.
Organisation soignée, formateurs expérimentés, contenus adaptés aux réalités du métier : tout est mis en œuvre pour proposer des formations utiles, accessibles et en phase avec les besoins du secteur des titres-services.
Toutes les formations de notre calendrier sont approuvées en Régions wallonne et bruxelloise. Vous pouvez ainsi récupérer les coûts salariaux liés à la participation de vos aide-ménager.e.s auprès des fonds de formation régionaux, dans les limites de votre budget disponible.

Une inscription, c'est un engagement !

Pour que ces formations profitent réellement aux aide-ménager.e.s, nous vous invitons à réfléchir à chaque inscription :

- Quels sont les besoins réels de l'aide-ménager.e ?
- Quelle formation pourrait l'aider dans son travail ou contribuer à son bien-être ?
- Est-elle informée de la formation et disponible à la date prévue ?

Une formation choisie en tenant compte des besoins de l'aide-ménager.e a davantage de chances de porter ses fruits.
Chaque place réservée est une place qui n'est plus disponible pour une autre personne qui pourrait en avoir besoin.

Prenez connaissance des conditions générales

Afin de garantir une organisation efficace, les remplacements de dernière minute ne sont plus acceptés et toute absence injustifiée entraîne la facturation de frais de no-show.
Nos conditions générales sont détaillées à la fin de ce document.

Ensemble, faisons de ces formations une véritable opportunité de développement, de sécurité et de bien-être pour vos équipes !

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



1ER SECOURS : les gestes qui sauvent

4h

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.

✱ Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



Sécurité sur son lieu de travail (prévention et protection)

4h

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 reconnaitre 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.

✱ Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



Ergonomie des postures

4h

OBJECTIF GÉNÉRAL

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

Tenue décontractée
(pas de talons, éviter les jupes)

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.

✱ Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



Ergonomie, les effets de l'âge

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.

✱ Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



Ménopause : santé et bien-être au travail

4h

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Les participantes seront capable de comprendre les impacts de la ménopause sur leur santé et leur activité professionnelle afin d'adapter leurs pratiques de travail, préserver leur bien-être et maintenir une qualité de service durable dans le respect des exigences du métier.

FORMATION PARTICIPATIVE

La formation repose sur une pédagogie active et participative, centrée sur l'échange, l'expérience vécue et l'application concrète aux situations de travail des aides-ménagères.

CONTENU DE LA FORMATION

- Accueil & mise en confiance.
- Comprendre la ménopause.
- Impacts sur le travail d'aide-ménagère.
- Adapter ses pratiques professionnelles.
- Préserver son bien-être.
- Communication & cadre professionnel.
- Synthèse & engagement personnel.

FormaServices

+32 69 35 47 00

info@formaservices.be

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

✱ Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



Pep's et santé ! Grâce à une alimentation simple et équilibrée !

4h

"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 !"

FORMATION INTERACTIVE

- 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 ?
- 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 » ?

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

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.

✱ Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



Faites le plein d'énergie : Découvrez 6 façons de recharger vos batteries ... et en couleur !

4h

FORMATION PARTICIPATIVE

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Inspirée des modèles de personnalité ComColors et Process Communication Model®, cette formation invite l'apprenant à découvrir les différentes facettes de sa personnalité, à mieux comprendre ses besoins et à identifier les activités qui lui redonnent de l'énergie.

L'APPRENANT SERA CAPABLE DE :

- Mieux se connaître en découvrant les 6 facettes de sa personnalité, ses forces et ses besoins essentiels.
- Identifier ce qui lui donne de l'énergie.
- Reconnaître les signaux d'alerte : impatience, irritabilité, fatigue, perte de motivation...
- Découvrir 6 façons de recharger ses batteries, en fonction de sa personnalité.
- Partager des trucs et astuces avec les autres participants pour trouver de nouvelles idées simples et accessibles.
- Choisir ses propres bonnes pratiques pour préserver son énergie et son bien-être au quotidien.

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.

✱ Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



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

4h

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.

✱ Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



Développer son ouverture d'esprit face à l'inattendu

4h

FORMATION PARTICIPATIVE

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Cette formation propose un temps d'arrêt pour prendre du recul, mieux comprendre ses réactions face aux imprévus, et renforcer les capacités d'adaptation. Cette formation aide à cultiver une ouverture d'esprit pour prendre du recul face à l'inattendu, face aux imprévus, et de garder confiance en soi même quand les choses ne se passent pas comme prévu.

L'APPRENANT SERA CAPABLE DE :

- Développer une posture plus souple et ouverte face aux changements et aux contraintes.
- Améliorer l'écoute, la compréhension et la communication, même en cas de désaccord.
- Renforcer la confiance en soi et la créativité pour trouver des solutions simples et efficaces.

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.

✱ Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



Conditions générales

Inscriptions

Durant les 30 premiers jours calendrier suivant l'ouverture des inscriptions, le nombre de participant.e.s est limité à 4 aide-ménager.e.s par formation et par entreprise.
Passé ce délai, il n'y a plus de limite d'inscription pour une même entreprise, dans la limite des places disponibles.

Qui peut participer ?

Les formations sont destinées aux aide-ménager.e.s qui sont actif.ve.s au sein de l'entreprise le jour de la formation.
Les aide-ménager.e.s ne peuvent donc pas participer s'ils/elles sont en arrêt maladie, en chômage temporaire ou en congé le jour de la formation.

Remplacement d'un.e participant.e

Seules les personnes inscrites selon la procédure habituelle peuvent participer à une formation. Il n'est pas possible de remplacer un.e participant.e par une personne qui n'a pas pu être inscrite via notre site.
Toute personne non inscrite qui se présente le jour de la formation ne pourra pas être acceptée.

Préparation à la participation à la formation

Communication

Les participant.e.s doivent être informé.e.s clairement du sujet, du contenu et du lieu de la formation.

Maîtrise du français

Les participant.e.s doivent maîtriser suffisamment le français pour suivre la formation et interagir avec leurs pairs. La présence d'un.e collègue pour assurer la traduction n'est pas autorisée.

Ponctualité

Le respect des horaires est indispensable. Les départs anticipés ne sont pas autorisés.

Personnel encadrant

La présence d'un membre du personnel endadrant pendant la formation n'est pas autorisée.

* Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



Conditions générales

Désinscription

La désinscription est gratuite jusqu'à 7 jours calendrier avant la formation.

Pour désinscrire un.e participant.e, utilisez le lien présent dans le mail de confirmation reçu lors de l'inscription.

Passé ce délai, la désinscription n'est plus possible !

Absence à une formation : ATTENTION AUX FRAIS (no show)!

En cas d'absence, vous disposez de 7 jours calendrier après la formation pour transmettre un justificatif valable à *info@form-ts.be.*

Sans justificatif valable transmis dans ce délai, un montant forfaitaire de *75 € par participant.e absent.e vous sera facturé (no show fee).*

Justificatifs valables :

- Certificat médical établi au plus tôt 7 jours calendrier avant la date de la formation. Un certificat médical établi avant cette période n'est pas valable, car la désinscription gratuite était encore possible.
- Attestation confirmant l'hospitalisation d'un proche ou une absence pour se rendre à un enterrement.

Exemple concret : la formation est prévue le 12 avril 2027.

Un certificat médical est établi AVANT le 5 avril 2027 : le justificatif n'est pas valable.

→ Le no show de 75 € sera facturé.

Un certificat médical est établi ENTRE le 5 et le 12 avril 2027 inclus : le justificatif est valable.

→ Aucun no show ne sera facturé, sous réserve de la transmission du certificat dans le délai prévu.

Aucune exception ne sera accordée ► consultez notre politique d'absence et d'annulation.

✱ Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



Conditions générales

Attestation de participation

Après la formation, une attestation de participation nominative sera envoyée par mail à votre entreprise pour chaque aide-ménager.e ayant participé à la formation.
Cette attestation doit être remise à l'aide-ménager.e afin de valoriser son parcours de formation.
Attention : cette attestation est différente de la liste de présence transmise par le formateur, qui sert de justificatif pour le remboursement de la charge salariale auprès des Régions.

Les règles essentielles à retenir

Avant chaque formation, assurez-vous que les participant.e.s :

- sont correctement inscrit.e.s ;
- sont actif.ve.s au sein de votre entreprise le jour de la formation ;
- connaissent le sujet, le contenu et le lieu de la formation ;
- maîtrisent suffisamment le français ;
- respectent les horaires et participent à l'intégralité de la formation.

En cas d'empêchement, pensez à désinscrire le/la participant.e dans les délais prévus afin d'éviter des frais de no show !

✱ Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.

FDS WBF
Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



LISTE DES FORMATIONS

A l'attention des aide-ménagères

Nom :

Prénom :

Merci de cocher deux formations susceptibles de vous intéresser

- [ ] 1er secours : Les gestes qui sauvent
- [ ] Sécurité sur son lieu de travail (prévention et protection)
- [ ] Ergonomie des postures
- [ ] Ergonomie, les effets de l'âge
- [ ] Ménopause : santé et bien-être au travail
- [ ] Pep's et santé ! Grâce à une alimentation simple et équilibrée !
- [ ] Découvrez 6 façons de recharger vos batteries ... et en couleur !
- [ ] Les 5 Accords Toltèques
- [ ] Développer son ouverture d'esprit face à l'inattendu

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

✱ Pour des raisons d'ergonomie de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive mais il s'adresse néanmoins tant aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux personnes non-binaires.