



**FDS**  **WBF**

Fonds de Soutenabilité Titres-Services  
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques

# Modules de formation

2023



**Info et inscriptions**

[www.form-ts.be](http://www.form-ts.be)





# Ergonomie

## (les 10 commandements)

 3h30

### 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

 +32475763236

 [gaetan.dusollier@abc-ergonomics.be](mailto:gaetan.dusollier@abc-ergonomics.be)

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



# PEPS & SANTE, 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



+32471104146



[info@jobact.be](mailto:info@jobact.be)



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



# SOFTSKILLS, rebondissez encore et toujours !



## OBJECTIF GÉNÉRAL

- Au terme de la formation, l'apprenant sera capable de :
  - Communiquer avec assertivité vis-à-vis des clients, consultants et oser dire « NON »
  - Gérer des situations difficiles et dérangeantes avec aisance et de manière autonome
  - Faire preuve de flexibilité et de capacité d'adaptation face à son environnement de travail
  - Avoir une attitude professionnelle et positive en toutes circonstances

Les softskills prennent aujourd'hui une place importante au sein des entreprises également dans le secteur des Titres-Services. C'est pourquoi, nous proposons de former vos aide-ménagères à ces compétences dites « douces »



## FORMATION PRATIQUE & THEORIQUE



- La théorie émergera des jeux et exercices proposés, ce qui permet de maintenir la concentration et l'implication de chacune et de faciliter l'ancrage des matières
- La théorie est soutenue par des moyens multimédias tels que : capsules vidéo, présentations power-point, quizz interactif, jeux cadres, utilisation d'outils digitaux (genially, wooclap, plickers, googleforms, ...)
- L'efficacité de l'implication : les participantes travaillent sur leurs situations concrètes quotidiennes, renforçant la possibilité de mise en application des acquis sur le lieu de travail
- A l'issue de la formation, les participantes s'engagent dans un plan d'actions pour pérenniser et continuer à faire évoluer leurs acquis et le développement des compétences personnelles



Upskill  
Mary Dombret



+3210235658



mary.dombret@upskill.be



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







# Trouver sa MOTIVATION au jour le jour, se connaître et comprendre l'autre



## OBJECTIF GÉNÉRAL

- Prévenir la démotivation par une meilleure connaissance de soi grâce à des outils concrets :
  - Susciter la remise en question des anciennes habitudes
  - Mobiliser les énergies personnelles dans l'atteinte des objectifs de fonction
  - Favoriser l'épanouissement personnel et relationnel des participantes




## INFO FORMATEUR


Questionnaire à compléter par les participantes avant la formation. Il sera utilisé pour déterminer les couleurs de fonctionnement préférentielles de chaque participante



 Stratégie et succès  
Muriel Cardinal

 +32477425348

 [strategies\\_secretariat@yahoo.fr](mailto:strategies_secretariat@yahoo.fr)

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



## FORMATION PRATIQUE & THEORIQUE



### L'APPRENANT SERA CAPABLE DE

- Se connaître
  - Appréhender les 6 couleurs du modèle ComColors
  - Identifier les 2 couleurs de fonctionnement préférentielles de chacune
  - Connaître les espaces de ressourcement et de motivation
- Prévenir la démotivation
  - Identifier les sources de démotivation
  - Passer d'une motivation extrinsèque à une motivation intrinsèque
- Susciter, nourrir et entretenir la motivation
  - Identifier les besoins, leviers et type de tâches qui vont nourrir la motivation
  - Équilibrer une journée avec des actions/tâches motivantes
  - Utiliser au quotidien des trucs et astuces liés aux couleurs de chacune



# 1ER SECOURS : perfectionnement



## OBJECTIF GÉNÉRAL

- L'aide-ménagère sera capable de mettre en place différentes actions permettant de prendre en charge une personne adulte inconsciente et ce sans matériel dans le cadre d'une prestation titres-services au domicile du client.



## L'APPRENANT SERA CAPABLE DE

- Faire un bilan situationnel/circonstanciel
- Connaître les numéros d'appel de secours en Belgique et en Europe et par la suite, décrire cet appel
- Rassembler les informations élémentaires et nécessaires à l'envoi de secours
- Citer les éléments de sécurité lors d'une RCP (Réanimation Cardio-Pulmonaire)
- Décrire comment réaliser certaines actions de secours comme une compression thoracique, une ventilation ainsi qu'une Position Latérale de Sécurité (PLS)
- Connaître et citer les lieux pouvant être équipés d'un DEA (Défibrillateur Externe Automatique)



## FORMATION PRATIQUE & THEORIQUE



### SAVOIR FAIRE

- Vérifier la sécurité
- Vérifier l'inconscience
- Appeler à l'aide
- Libérer les voies aériennes
- Reconnaître l'apnée
- Appeler les secours
- Réaliser les compressions thoraciques
- Réaliser la ventilation
- Suivre le rapport compressions/insufflations
- Suivre la séquence



La formation est dispensée par des secouristes-ambulanciers de l'aide médicale urgente, des infirmiers spécialisés en soins d'urgence ou des conseillers en prévention niv.1



## AU PROGRAMME

- Bilan situationnel/circonstanciel
- Bilan primaire
- Appel au secours
- Réanimation Cardio Pulmonaire (RCP) sur mannequin
- Position latérale de sécurité (PLS)



FORMA SERVICES  
Thomas Chevalis



+3269354700



[support.administratif@formaservices.be](mailto:support.administratif@formaservices.be)



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



# LE STRESS ? Apprenons à le reconnaître et à l'apprivoiser !



FORMATION INTERACTIVE & LUDIQUE



## OBJECTIF GÉNÉRAL

- Identifier les situations qui créent des situations de stress
  - Partage des ressources personnelles.
- Comprendre ce qu'est le stress
  - Créer une vision plus POSITIVE.
- Découvrir l'outil de base de la gestion du stress et le mettre en pratique
  - Grâce à la respiration relaxante.
- Retrouver le calme rapidement, lors d'un gros coup de stress
  - Au moyen d'une technique de respiration spécifique.
- Parvenir à rebooster et à ressourcer les aide-ménagères
  - Grâce à la micro-sieste ainsi qu'une technique de respiration dynamisante.



## AU PROGRAMME

Un brainstorming en petits groupes, mettant en lumière les expériences, visions et ressources personnelles pour que les aide-ménagères puissent faire face au stress.

La mise en pratique d'un ensemble de techniques de respiration et de relaxation facile à mettre en œuvre avant, pendant et après une prestation chez un client.

Tout est mis en œuvre pour que ce moment leur soit agréable et relaxant tout en étant interactif !



Job'Act  
Charline Gavroy



+32471104146



info@jobact.be



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



# Informations Form TS

Info et inscriptions



[www.form-ts.be](http://www.form-ts.be)



## A SAVOIR

- 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.



## SUBSIDES

- 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 30€ 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](mailto: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.

\* 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.





# LISTE DES FORMATIONS

A l'intention des aide-ménagères



Nom :

Prénom :

*Merci de cocher deux formations susceptibles de vous intéresser*



**LE STRESS ? Apprenons à le reconnaître et à l'apprivoiser !**

**ERGONOMIE (les 10 commandements)**

**1ER SECOURS : perfectionnement**

**Trouver sa MOTIVATION au jour le jour, se connaître et comprendre l'autre**

**SOFTSKILLS, rebondissez encore et toujours !**

**PEPS & SANTE, grâce à une alimentation simple et équilibrée**



**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.