



Flow Formation

Catalogue
Formation



2024



TECHNIQUE & BATIMENT

En savoir +

MANAGEMENT OPERATIONNEL

En savoir +

**SOFT SKILLS & COMMUNICATION
EFFICACITE PROFESSIONNELLE**

En savoir +

INFORMATIQUE & IA

En savoir +



TECHNIQUE ET BATIMENT

- La vie d'un chargé d'affaires
 - Relations clients / fournisseurs / sous-traitants
 - L'importance de l'anticipation
 - La vie d'un chantier et sa gestion financière
 - Les différents acteurs du bâtiment
 - Connaître les différents types de contrats de maintenance dans le bâtiment
-
- Les évolutions des réglementations thermiques (RE2020)
 - Isolation, déperditions et calculs
 - La notion de puissance thermique
 - Lien puissance / débit / perte de charges
 - Les notions de réglementation ECS
-
- Comprendre les systèmes de ventilation
 - Comment fonctionnent les centrales de traitement d'air
 - Découvrir et connaître le circuit frigorifique
 - Le chauffage et les pompes de circulation
 - Les spécificités du gaz, sa distribution et ses dangers

liste non exhaustive

durée et programme : à établir à la demande





MANAGEMENT OPERATIONNEL

LES BASES

- Les fondamentaux du management d'équipe
- Manager avec le DISC
- Apprendre à donner de la vision et du sens au projet collectif
- Identifier le positif et apprendre à le faire vivre
- Afficher clairement et mettre en place un projet d'équipe

CADRER

- Savoir poser le cadre métier et le cadre comportemental
- Reprise d'autorité, recadrage, sanctions
- Réaliser des mises au point
- Apprendre à anticiper et planifier
- Conduire une réunion motivante
- Piloter, organiser, gérer les priorités

DYNAMISER

- Déléguer efficacement
- Adapter son style de management
- Savoir encourager, féliciter et faire preuve de reconnaissance
- Donner du Feedback
- Savoir donner des consignes claires et concises

ACCOMPAGNER

- Gérer les départs et arrivées dans l'équipe
- Réussir l'intégration d'un collaborateur
- Mener un entretien individuel / de recrutement
- Identifier les compétences et faire émerger les talents
- Accompagner régulièrement sur le terrain

*liste non exhaustive
durée et programme : à établir à la demande*





SOFT SKILLS - COMMUNICATION

EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Soft Skills (savoir-être)

- Mieux se connaître pour mieux travailler avec les autres
- S'adapter à de nouvelles situations / adaptabilité
- Gérer et tolérer son stress
- S'organiser et gérer son temps

Communication

- Le langage verbal et non verbal
- Prendre la parole en public
- Savoir écouter / comprendre / transmettre
- Travailler en équipe

Efficacité Professionnelle

- Réaliser son activité en autonomie au sein de l'entreprise
- Apprendre à apprendre (attention / mémoire / motivation)
- Prendre des décisions
- Structurer ses idées
- S'organiser et gérer son planning
- Préparer et animer des réunions productives
- Savoir déléguer

*liste non exhaustive
durée et programme : à établir à la demande*





INFORMATIQUE

- Matériel et fonctionnement d'un ordinateur
- S'organiser dans un système d'exploitation
- WORD : Découvrir et comprendre - Niv 1 & 2 
- EXCEL : Découvrir et comprendre - Niv 1 & 2 
Macro - tableau croisé dynamique
- POWERPOINT : Réaliser des présentations 
- OUTLOOK et ONE DRIVE  
- Initiation aux traitements d'images (Paint.net - Photoshop)  
- Initiation à la réalisation de vidéos et capsules  
- Découvrir PREZI - ZOOM - CANVA - WOOCALAP - PADLET

   
Adobe Express



*liste non exhaustive
durée et programme : à établir à la demande*

IA : L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

- L'histoire de l'IA
- La réalisation d'un prompt
- Réaliser des présentations avec l'IA
- Découvrir différents types d' IA

*liste non exhaustive
durée et programme : à établir à la demande*





Flow Formation

Pour des formations dynamiques et marquantes, pour favoriser la connaissance et l'apprentissage, je mets au service d'un public d'adultes mon expérience et mon savoir faire.

Formateur pour adultes depuis Mai 2024
avec une expérience de 27 ans dans
l'univers de l'industrie et du bâtiment.



le
FLOW

c'est un état de concentration intense au travail en étant pleinement immergé dans une activité où l'on ressent une perte de notion du temps et une grande satisfaction.

Florent RAHIER
Formateur pour adultes



(+33) 06 52 34 80 94



florent.rahier@flow-formation.fr



www.flow-formation.fr