



# SINA & PRESTIGE

## LIVRET PREMIUM DES FICHES FORMATION

*Des parcours opérationnels, personnalisables et conçus pour transformer les pratiques.*



ENTREPRISES & DRH

SALARIÉS & PARTICULIERS

ÉCOLES & PARTENAIRES



**Organisme certifié Qualiopi au titre des actions de formation**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation.

**NDA 11757330575 • SIREN 808 790 943 • Certificat n° QUA009621 en cours de validité**

**ÉDITION 2026**

# DES FICHES CONÇUES POUR DÉCIDER ET AGIR

Chaque fiche présente la valeur pour l'organisation, les objectifs opérationnels, le programme, les méthodes, les évaluations, les livrables et les modalités commerciales.

## EXPERTISE TERRAIN

Des contenus construits à partir de situations professionnelles concrètes.

## MISE EN PRATIQUE

Cas, simulations et outils utilisables dès le retour en poste.

## PERSONNALISATION

Présentiel, distanciel ou hybride, en inter ou en intra.

## QUALITÉ

Analyse du besoin, évaluation des acquis, satisfaction et amélioration continue.

## FINANCEMENT ET ACCESSIBILITÉ

Selon la situation et sous réserve des critères d'éligibilité et de l'accord du financeur, une demande de prise en charge peut être étudiée. La décision appartient exclusivement au financeur. Sina & Prestige étudie les besoins d'adaptation en amont de chaque formation avec sa référente handicap.

**Contact accessibilité : Mme Varvara ALFRED - [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) - 01 75 57 37 40**

# SOMMAIRE DES FORMATIONS

## 01. Inclusion, handicap et diversité

|                                                                               |   |
|-------------------------------------------------------------------------------|---|
| Accompagner les personnes en situation de handicap en milieu professionnel    | 4 |
| Inclusion et diversité : passer du discours à des pratiques utiles            | 5 |
| Recrutement non-discriminant : structurer ses pratiques pour éviter les biais | 6 |

## 02. Prévention du harcèlement, RPS et risques humains

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Prévenir le harcèlement moral, sexuel et les agissements sexistes au travail | 7  |
| Traiter une alerte harcèlement : quoi dire, quoi écrire, quoi éviter         | 8  |
| Risques psychosociaux : repérer les facteurs organisationnels et agir        | 9  |
| Management exigeant ou management toxique : distinguer, prévenir et agir     | 10 |

## 05. Employabilité, posture professionnelle et évolution de carrière

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Harcèlement sexuel et agissements sexistes : prévenir, réagir, alerter      | 11 |
| Secteurs qui recrutent : où candidater intelligemment                       | 12 |
| Trouver une alternance en 30 jours : ciblage, messages et relances          | 13 |
| CV orienté métier : transformer une expérience en compétences transférables | 14 |
| Entretien : répondre aux questions pièges avec la méthode STAR              | 15 |
| Salaire et négociation : demander sans se griller                           | 16 |

## 03. CSE, SSCT, santé et sécurité au travail

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Formation SSCT des membres du CSE - santé, sécurité et conditions de travail | 17 |
| Obligation de sécurité : ce que l'employeur doit mettre en place             | 18 |

## 04. Pratiques RH, management et QVCT

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| L'onboarding réussi : check-list RH et erreurs qui coûtent cher | 19 |
| Communication professionnelle : mails, réunions et feedback     | 20 |
| Gestion des conflits : techniques simples et mises en situation | 21 |
| QVCT : actions simples qui changent tout                        | 22 |

## 06. IA appliquée aux RH, au recrutement et à l'employabilité

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| IA pour optimiser un CV compatible ATS                                       | 23 |
| IA pour un LinkedIn qui attire : titre, résumé et preuves                    | 24 |
| IA pour cibler 30 entreprises en 1h et trouver les bons contacts             | 25 |
| IA pour préparer un entretien : questions probables et réponses structurées  | 26 |
| IA responsable : confidentialité, éthique et bonne impression côté recruteur | 27 |

## 01. Inclusion, handicap et diversité



# Accompagner les personnes en situation de handicap en milieu professionnel

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Sécuriser l'accueil, l'intégration et le maintien dans l'emploi des collaborateurs en situation de handicap, tout en renforçant une culture inclusive et opérationnelle.

| FORMAT                                                     | DURÉE                                     | PUBLIC                                                            | PRÉREQUIS                  | MODALITÉS                         | TARIF INTER            | TARIF INTRA         |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|
| Formation courte / atelier opérationnel / intra sur mesure | 1 jour ou 2 jours selon le niveau attendu | RH, managers, référents handicap, recruteurs, équipes encadrantes | Aucun prérequis spécifique | Présentiel • Distanciel • Hybride | 790 € HT / participant | 1 990 € HT / groupe |

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

- Comprendre le handicap au travail : définitions, représentations, situations visibles et invisibles
- Cadre légal, rôle de l'entreprise, du référent handicap, des RH et du manager
- Accueillir, intégrer et accompagner durablement
- Adapter la communication, les supports, l'organisation et les conditions de travail
- Cas pratiques : intégration, maintien dans l'emploi, retour après absence
- Plan d'action individuel ou collectif

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques ciblés
- Études de cas professionnelles
- Exercices pratiques et mises en situation
- Construction d'outils directement transposables

## VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS

- Support pédagogique
- Check-list d'accueil
- Grille de besoins
- Attestation de réalisation

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier et expliquer les principales situations de handicap au travail
- Identifier les obligations de l'employeur et les acteurs mobilisables
- Adapter sa communication, son accueil et son suivi
- Identifier les aménagements possibles et les bonnes pratiques de coopération

## ÉVALUATION DES ACQUIS

- Questionnaire de positionnement, quiz, étude de cas, plan d'action et évaluation à chaud.
- Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.

## VALIDATION & ACCESSIBILITÉ

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation selon le dispositif applicable
- Besoins d'adaptation étudiés en amont

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** Sécuriser l'accueil, l'intégration et le maintien dans l'emploi des collaborateurs en situation de handicap, tout en renforçant une culture inclusive et opérationnelle.

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## 01. Inclusion, handicap et diversité



# Inclusion et diversité : passer du discours à des pratiques utiles

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Transformer les intentions en pratiques visibles, mesurables et utiles dans le recrutement, le management et le fonctionnement d'équipe.

| FORMAT                         | DURÉE     | PUBLIC                                               | PRÉREQUIS                  | MODALITÉS                         | TARIF INTER            | TARIF INTRA       |
|--------------------------------|-----------|------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------|
| Masterclass / atelier pratique | 2h à 3h30 | RH, managers, dirigeants, recruteurs, équipes projet | Aucun prérequis spécifique | Présentiel • Distanciel • Hybride | 290 € HT / participant | 990 € HT / groupe |

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

- Définitions et enjeux de l'inclusion
- Biais et stéréotypes : mécanismes et conséquences
- Points de vigilance dans le recrutement, la communication et le management
- Micro-gestes managériaux et bonnes pratiques d'équipe
- Atelier : construire 3 actions applicables dès demain

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Clarifier inclusion, diversité, équité et non-discrimination
- Repérer les biais, stéréotypes et micro-comportements
- Définir des actions simples à fort impact
- Installer une posture inclusive dans les situations du quotidien

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques ciblés
- Études de cas professionnelles
- Exercices pratiques et mises en situation
- Construction d'outils directement transposables

## ÉVALUATION DES ACQUIS

- Auto-positionnement, quiz et production d'un mini-plan d'action.
- Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.

## VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS

- Fiche synthèse inclusion
- Check-list bonnes pratiques
- Attestation de fin de formation

## VALIDATION & ACCESSIBILITÉ

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation selon le dispositif applicable
- Besoins d'adaptation étudiés en amont

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** Transformer les intentions en pratiques visibles, mesurables et utiles dans le recrutement, le management et le fonctionnement d'équipe.

Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40

## 01. Inclusion, handicap et diversité



## Recrutement non-discriminant : structurer ses pratiques pour éviter les biais

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Professionnaliser les entretiens et décisions de recrutement en sécurisant les critères, les questions, les grilles et la traçabilité.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DURÉE  | PUBLIC                               | PRÉREQUIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MODALITÉS                         | TARIF INTER            | TARIF INTRA         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|
| Formation courte / intra entreprise                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 jour | RH, recruteurs, managers, dirigeants | Aucun prérequis spécifique                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Présentiel • Distanciel • Hybride | 790 € HT / participant | 1 990 € HT / groupe |
| <b>PROGRAMME DÉTAILLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadre de la non-discrimination et critères protégés</li> <li>• De la fiche de poste aux critères de sélection</li> <li>• Questions légales, questions sensibles, questions à proscrire</li> <li>• Structurer l'entretien et réduire les biais</li> <li>• Construire une grille d'évaluation et de comparaison</li> <li>• Cas pratiques sur annonces et entretiens</li> </ul> |        |                                      | <b>OBJECTIFS OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les risques de discrimination</li> <li>• Sécuriser les critères de sélection</li> <li>• Conduire un entretien structuré</li> <li>• Utiliser une grille d'évaluation objective</li> <li>• Tracer les décisions de manière adaptée</li> </ul> |                                   |                        |                     |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse d'annonces et de critères de sélection</li> <li>• Simulation d'entretien structuré</li> <li>• Correction de questions sensibles</li> <li>• Construction d'une grille objective</li> </ul>                                                                                                                                                                         |        |                                      | <b>ÉVALUATION DES ACQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz, analyse d'offre, simulation d'entretien et correction collective.</li> <li>• Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li> </ul>                                                                                 |                                   |                        |                     |
| <b>VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Support participant</li> <li>• Ressource opérationnelle adaptée</li> <li>• Attestation de fin de formation</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |        |                                      | <b>VALIDATION &amp; ACCESSIBILITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attestation de fin de formation</li> <li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li> <li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li> </ul>                                                                                 |                                   |                        |                     |

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** Professionnaliser les entretiens et décisions de recrutement en sécurisant les critères, les questions, les grilles et la traçabilité.

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## 02. Prévention du harcèlement, RPS et risques humains



# Prévenir le harcèlement moral, sexuel et les agissements sexistes au travail

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Donner des repères clairs pour identifier, prévenir et traiter les situations à risque, tout en protégeant les personnes et l'organisation.

| FORMAT                                       | DURÉE                          | PUBLIC                                                   | PRÉREQUIS                  | MODALITÉS                         | TARIF INTER            | TARIF INTRA         |
|----------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|
| Formation socle / atelier de sensibilisation | 1 jour ou sensibilisation 3h30 | RH, managers, collaborateurs, CSE, référents harcèlement | Aucun prérequis spécifique | Présentiel • Distanciel • Hybride | 790 € HT / participant | 1 990 € HT / groupe |

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

- Définitions et repères pratiques 2. Signaux d'alerte et mécanismes de banalisation 3. Rôles des RH, managers, CSE et référent harcèlement 4. Accueillir une alerte : posture, confidentialité, traçabilité 5. Prévenir par les règles, la communication et le management 6. Cas pratiques et quiz final

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Analyse de situations professionnelles
- Scénarios et jeux de rôle
- Travail sur les postures et les circuits d'alerte
- Fiche réflexe directement transposable

## VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS

- Support
- Fiche réflexe alerte
- Attestation de fin de formation

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Distinguer harcèlement moral, sexuel et agissements sexistes
- Identifier les signaux faibles et situations sensibles
- Identifier et expliquer les obligations de prévention
- Réagir avec méthode face à une alerte
- Contribuer à un climat de travail respectueux

## ÉVALUATION DES ACQUIS

- Positionnement amont, quiz final, étude de cas, évaluation à chaud.
- Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.

## VALIDATION & ACCESSIBILITÉ

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation selon le dispositif applicable
- Besoins d'adaptation étudiés en amont

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** Donner des repères clairs pour identifier, prévenir et traiter les situations à risque, tout en protégeant les personnes et l'organisation.

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## Harcèlement sexuel et agissements sexistes : prévenir, réagir, alerter

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Installer des repères partagés pour reconnaître les situations, agir comme témoin ou manager et orienter sans minimiser ni sur-réagir.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DURÉE         | PUBLIC                                                      | PRÉREQUIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MODALITÉS                               | TARIF INTER                  | TARIF INTRA               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Atelier / formation courte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3h30 à 1 jour | Collaborateurs, managers, RH, référents<br>harcèlement, CSE | Aucun prérequis spécifique                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Présentiel •<br>Distanciel •<br>Hybride | 290 à 790 € HT / participant | 990 à 1 990 € HT / groupe |
| <b>PROGRAMME DÉTAILLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Définitions et exemples concrets</li><li>• Signaux faibles et situations d'ambiance</li><li>• Réagir face à une confidence, une alerte ou une scène observée</li><li>• Rôle des témoins, managers, RH et référents</li><li>• Exercices de posture et phrases utiles</li></ul> |               |                                                             | <b>OBJECTIFS OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconnaître les agissements sexistes et situations de harcèlement sexuel</li><li>• Identifier et expliquer la logique de prévention</li><li>• Adopter les bons réflexes comme témoin ou manager</li><li>• Orienter et alerter selon les circuits internes</li></ul> |                                         |                              |                           |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse de situations professionnelles</li><li>• Scénarios et jeux de rôle</li><li>• Travail sur les postures et les circuits d'alerte</li><li>• Fiche réflexe directement transposable</li></ul>                                                                          |               |                                                             | <b>ÉVALUATION DES ACQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz, scénarios pratiques et engagement de prévention.</li><li>• Questionnaire de satisfaction à chaud.</li></ul>                                                                                                                                                     |                                         |                              |                           |
| <b>VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fiche réflexe</li><li>• Mini-guide de phrases utiles</li><li>• Support participant</li></ul>                                                                                                                                                                         |               |                                                             | <b>VALIDATION &amp; ACCESSIBILITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Attestation de fin de formation</li><li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li><li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li></ul>                                                                                                 |                                         |                              |                           |
| <b>POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?</b> Installer des repères partagés pour reconnaître les situations, agir comme témoin ou manager et orienter sans minimiser ni sur-réagir.                                                                                                                                                                |               |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         |                              |                           |

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**



## 02. Prévention du harcèlement, RPS et risques humains



# Traiter une alerte harcèlement : quoi dire, quoi écrire, quoi éviter

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Éviter les erreurs de posture, de confidentialité ou de traçabilité lors des premiers échanges autour d'une alerte sensible.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                | DURÉE         | PUBLIC                                          | PRÉREQUIS                                                  | MODALITÉS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | TARIF INTER            | TARIF INTRA         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------|
| Atelier pratique                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3h30 à 1 jour | RH, managers, dirigeants, référents harcèlement | Avoir un rôle RH, managérial ou de référent est recommandé | Présentiel • Distanciel • Hybride                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 890 € HT / participant | 2 190 € HT / groupe |
| PROGRAMME DÉTAILLÉ <ul style="list-style-type: none"><li>• Les premiers réflexes face à une alerte 2.Écoute, reformulation et neutralité 3.Traçabilité : quoi noter, quoi éviter 4.Communication avec les parties prenantes 5.Mises en situation et analyse de formulations</li></ul> |               |                                                 |                                                            | OBJECTIFS OPÉRATIONNELS <ul style="list-style-type: none"><li>• Accueillir une alerte avec méthode</li><li>• Recueillir les informations sans orienter le récit</li><li>• Documenter les faits de manière professionnelle</li><li>• Respecter neutralité et confidentialité</li><li>• Identifier les prochaines étapes</li></ul> |                        |                     |
| MÉTHODES PÉDAGOGIQUES <ul style="list-style-type: none"><li>• Études de cas écrites</li><li>• Simulation d'accueil d'une alerte</li><li>• Travail sur les formulations et la traçabilité</li><li>• Feedback individualisé du formateur</li></ul>                                      |               |                                                 |                                                            | ÉVALUATION DES ACQUIS <ul style="list-style-type: none"><li>• Cas pratiques écrits, simulation d'entretien, feedback formateur.</li><li>• Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li></ul>                                                                                                   |                        |                     |
| VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS <ul style="list-style-type: none"><li>• Trame d'entretien</li><li>• Check-list alerte</li><li>• Attestation de fin de formation</li></ul>                                                                                                                 |               |                                                 |                                                            | VALIDATION & ACCESSIBILITÉ <ul style="list-style-type: none"><li>• Attestation de fin de formation</li><li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li><li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li></ul>                                                                                                  |                        |                     |
| POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ? Éviter les erreurs de posture, de confidentialité ou de traçabilité lors des premiers échanges autour d'une alerte sensible.                                                                                                                       |               |                                                 |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                     |

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## Risques psychosociaux : repérer les facteurs organisationnels et agir

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Passer d'une lecture individuelle du stress à une analyse organisationnelle permettant de prioriser des actions de prévention réalistes.

| FORMAT           | DURÉE  | PUBLIC                               | PRÉREQUIS                  | MODALITÉS                               | TARIF INTER            | TARIF INTRA         |
|------------------|--------|--------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|------------------------|---------------------|
| Formation courte | 1 jour | RH, managers, CSE, CSSCT, dirigeants | Aucun prérequis spécifique | Présentiel •<br>Distanciel •<br>Hybride | 790 € HT / participant | 1 990 € HT / groupe |

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

- Définition des RPS et familles de facteurs 2. Signaux faibles, indicateurs RH et alertes terrain 3. Organisation, charge, autonomie, relations et reconnaissance 4. Rôle des acteurs internes 5. Étude de cas et priorisation d'actions

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques ciblés
- Études de cas professionnelles
- Exercices pratiques et mises en situation
- Construction d'outils directement transposables

### VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS

- Grille de repérage
- Modèle de plan d'action
- Attestation de fin de formation

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Définir les RPS et leurs facteurs
- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs
- Identifier les facteurs organisationnels
- Contribuer à un plan d'action de prévention

### ÉVALUATION DES ACQUIS

- Quiz, étude de cas, construction d'une feuille de route.
- Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.

### VALIDATION & ACCESSIBILITÉ

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation selon le dispositif applicable
- Besoins d'adaptation étudiés en amont

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** Passer d'une lecture individuelle du stress à une analyse organisationnelle permettant de prioriser des actions de prévention réalistes.

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## Management exigeant ou management toxique : distinguer, prévenir et agir

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Aider les managers à maintenir l'exigence sans basculer dans des pratiques relationnelles ou organisationnelles à risque.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DURÉE     | PUBLIC                   | PRÉREQUIS                  | MODALITÉS                                                                                                                                                                                                                                                                               | TARIF INTER            | TARIF INTRA       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------|
| Masterclass / atelier                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2h à 3h30 | Managers, RH, dirigeants | Aucun prérequis spécifique | Présentiel •<br>Distanciel •<br>Hybride                                                                                                                                                                                                                                                 | 290 € HT / participant | 990 € HT / groupe |
| <b>PROGRAMME DÉTAILLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Exigence, pression, autorité : clarifier les notions 2.Signaux d'un management à risque 3.Effets sur motivation, santé et performance 4.Communication ferme et respectueuse 5.Cas pratiques et auto-positionnement</li></ul> |           |                          |                            | <b>OBJECTIFS OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Distinguer exigence et pratiques toxiques</li><li>Repérer les comportements à risque</li><li>Ajuster son cadre et sa communication</li><li>Être capable de alerter ou agir face à une situation sensible</li></ul> |                        |                   |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Apports méthodologiques ciblés</li><li>Études de cas professionnelles</li><li>Exercices pratiques et mises en situation</li><li>Construction d'outils directement transposables</li></ul>                                 |           |                          |                            | <b>ÉVALUATION DES ACQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Auto-positionnement, quiz et analyse de situations.</li><li>Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li></ul>                                                                     |                        |                   |
| <b>VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Fiche repères management</li><li>Attestation de fin de formation</li></ul>                                                                                                                                          |           |                          |                            | <b>VALIDATION &amp; ACCESSIBILITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Attestation de fin de formation</li><li>Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li><li>Besoins d'adaptation étudiés en amont</li></ul>                                                    |                        |                   |
| <b>POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?</b> Aider les managers à maintenir l'exigence sans basculer dans des pratiques relationnelles ou organisationnelles à risque.                                                                                                                          |           |                          |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                   |

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## 03. CSE, SSCT, santé et sécurité au travail

SSCT

## Formation SSCT des membres du CSE - santé, sécurité et conditions de travail

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Renforcer la capacité d'analyse, d'alerte et de contribution des représentants du personnel sur la santé, la sécurité et les conditions de travail.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DURÉE                                                                                        | PUBLIC                        | PRÉREQUIS                           | MODALITÉS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | TARIF INTER                                                | TARIF INTRA                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Formation SSCT - offre réglementaire sous réserve du cadre d'agrément                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Premier mandat : 5 jours<br>Renouvellement : 3 jours<br>CSSCT 300 salariés et plus : 5 jours | Membres du CSE et de la CSSCT | Être titulaire d'un mandat concerné | Présentiel • Distanciel • Hybride                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 jours : 1 290 € HT<br>5 jours : 1 990 € HT / participant | À partir de 3 490 € HT / groupe |
| <b>PROGRAMME DÉTAILLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôle du CSE et de la CSSCT en matière de SSCT</li> <li>• Cadre juridique, acteurs et responsabilités</li> <li>• Détection, évaluation et prévention des risques professionnels</li> <li>• Inspections, analyse des situations de travail et DUERP</li> <li>• Accidents, incidents, alertes, enquêtes et droit d'alerte</li> <li>• RPS, QVCT et conditions de travail</li> </ul> |                                                                                              |                               |                                     | <b>OBJECTIFS OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyser les risques et les conditions de travail</li> <li>• Mobiliser les moyens d'action du CSE</li> <li>• Participer aux inspections et aux enquêtes</li> <li>• Formuler des propositions de prévention</li> <li>• Structurer le suivi des actions SSCT</li> </ul> |                                                            |                                 |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apports réglementaires ciblés</li> <li>• Études de situations de travail</li> <li>• Analyse de risques et enquêtes</li> <li>• Travaux en groupe et plan d'action</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                               |                                     | <b>ÉVALUATION DES ACQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionnement en amont</li> <li>• Quiz, études de cas et travaux en groupe</li> <li>• Mise en situation ou production d'un plan d'action</li> <li>• Évaluation de satisfaction à chaud et suivi à froid lorsqu'il est prévu</li> </ul>                                 |                                                            |                                 |
| <b>VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Support participant</li> <li>• Fiches outils SSCT</li> <li>• Grille d'inspection et trame d'enquête</li> <li>• Modèle de plan d'action</li> <li>• Attestation de fin de formation</li> </ul>                                                                                                                                                                           |                                                                                              |                               |                                     | <b>VALIDATION &amp; ACCESSIBILITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attestation de fin de formation</li> <li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li> <li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li> </ul>                                                                                                |                                                            |                                 |

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** Renforcer la capacité d'analyse, d'alerte et de contribution des représentants du personnel sur la santé, la sécurité et les conditions de travail.

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## Obligation de sécurité : ce que l'employeur doit mettre en place

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Comprendre les attendus essentiels pour prévenir les risques, tracer les actions et sécuriser les décisions internes.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DURÉE                  | PUBLIC                           | PRÉREQUIS                     | MODALITÉS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | TARIF INTER            | TARIF INTRA         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------|
| Masterclass /<br>formation courte                                                                                                                                                                                                                                                       | 2h à 3h30 ou 1<br>jour | Dirigeants, RH,<br>managers, CSE | Aucun prérequis<br>spécifique | Présentiel •<br>Distanciel •<br>Hybride                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 350 € HT / participant | 1 190 € HT / groupe |
| <b>PROGRAMME DÉTAILLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Principes de l'obligation de sécurité 2.Prévention primaire, secondaire et tertiaire 3.Documents, procédures et preuves 4.Rôle des RH, managers, CSE 5.Cas pratique : risque identifié, actions à prioriser</li></ul> |                        |                                  |                               | <b>OBJECTIFS OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier et expliquer les principes de l'obligation de sécurité</li><li>• Identifier les mesures de prévention attendues</li><li>• Repérer les documents et preuves utiles</li><li>• Mieux coordonner RH, managers et représentants du personnel</li></ul> |                        |                     |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apports méthodologiques ciblés</li><li>• Études de cas professionnelles</li><li>• Exercices pratiques et mises en situation</li><li>• Construction d'outils directement transposables</li></ul>                    |                        |                                  |                               | <b>ÉVALUATION DES ACQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz, cas pratique, plan d'action.</li><li>• Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li></ul>                                                                                                                              |                        |                     |
| <b>VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Check-list prévention</li><li>• Attestation de fin de formation</li></ul>                                                                                                                                    |                        |                                  |                               | <b>VALIDATION &amp; ACCESSIBILITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Attestation de fin de formation</li><li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li><li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li></ul>                                                                                          |                        |                     |
| <b>POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?</b> Comprendre les attendus essentiels pour prévenir les risques, tracer les actions et sécuriser les décisions internes.                                                                                                                         |                        |                                  |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        |                     |

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## L'onboarding réussi : check-list RH et erreurs qui coûtent cher

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Sécuriser les premiers jours et les premiers mois d'un collaborateur afin de réduire les risques de désengagement et de départ anticipé.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DURÉE         | PUBLIC                                          | PRÉREQUIS                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MODALITÉS                         | TARIF INTER                  | TARIF INTRA               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Atelier pratique / formation courte                                                                                                                                                                                                                                                             | 3h30 à 1 jour | RH, managers, dirigeants, responsables d'équipe | Aucun prérequis spécifique                                                                                                                                                                                                                                                                         | Présentiel • Distanciel • Hybride | 290 à 690 € HT / participant | 990 à 1 790 € HT / groupe |
| <b>PROGRAMME DÉTAILLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enjeux d'un onboarding réussi 2. Avant l'arrivée : préparation et communication 3. Premier jour, première semaine, premier mois 4. Rôle du manager et des RH 5. Check-list opérationnelle 6. Indicateurs de suivi</li> </ul> |               |                                                 | <b>OBJECTIFS OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structurer un parcours d'intégration</li> <li>• Clarifier les rôles RH-manager-équipe</li> <li>• Préparer les étapes clés avant et après l'arrivée</li> <li>• Suivre l'intégration avec des indicateurs simples</li> </ul> |                                   |                              |                           |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostic flash du parcours existant</li> <li>• Étude de cas d'intégration</li> <li>• Construction d'une check-list 30-60-90 jours</li> <li>• Plan d'action adapté à l'organisation</li> </ul>                           |               |                                                 | <b>ÉVALUATION DES ACQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostic flash, cas pratique, production d'une check-list.</li> <li>• Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li> </ul>                                                                |                                   |                              |                           |
| <b>VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modèle de parcours onboarding</li> <li>• Check-list</li> <li>• Attestation de fin de formation</li> </ul>                                                                                                           |               |                                                 | <b>VALIDATION &amp; ACCESSIBILITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attestation de fin de formation</li> <li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li> <li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li> </ul>                                                     |                                   |                              |                           |

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** Sécuriser les premiers jours et les premiers mois d'un collaborateur afin de réduire les risques de désengagement et de départ anticipé.

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## Communication professionnelle : mails, réunions et feedback

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Améliorer les échanges professionnels du quotidien, clarifier les messages et renforcer la qualité du feedback.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                       | DURÉE         | PUBLIC                                                      | PRÉREQUIS                                                                                                                                                                                                                                       | MODALITÉS                         | TARIF INTER                  | TARIF INTRA               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Atelier pratique                                                                                                                                                                                                                                                             | 3h30 à 1 jour | Collaborateurs, managers, alternants, jeunes professionnels | Aucun prérequis spécifique                                                                                                                                                                                                                      | Présentiel • Distanciel • Hybride | 290 à 690 € HT / participant | 990 à 1 790 € HT / groupe |
| <b>PROGRAMME DÉTAILLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mails et messages : clarté, concision, intention</li> <li>Réunions : préparer, participer, conclure</li> <li>Feedback : formuler, recevoir, suivre</li> <li>Exercices d'écriture et jeux de rôle</li> </ul> |               |                                                             | <b>OBJECTIFS OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Structurer un message professionnel</li> <li>Participer efficacement à une réunion</li> <li>Formuler un feedback utile</li> <li>Adapter sa posture au contexte</li> </ul> |                                   |                              |                           |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apports méthodologiques ciblés</li> <li>Études de cas professionnelles</li> <li>Exercices pratiques et mises en situation</li> <li>Construction d'outils directement transposables</li> </ul>            |               |                                                             | <b>ÉVALUATION DES ACQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercices pratiques, jeux de rôle, feedback formateur.</li> <li>Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li> </ul>                       |                                   |                              |                           |
| <b>VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modèles de mails</li> <li>Grille feedback</li> <li>Attestation de fin de formation</li> </ul>                                                                                                      |               |                                                             | <b>VALIDATION &amp; ACCESSIBILITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Attestation de fin de formation</li> <li>Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li> <li>Besoins d'adaptation étudiés en amont</li> </ul>        |                                   |                              |                           |

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** Améliorer les échanges professionnels du quotidien, clarifier les messages et renforcer la qualité du feedback.

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## Gestion des conflits : techniques simples et mises en situation

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Donner des méthodes simples pour prévenir l'escalade, poser un cadre et traiter les tensions avec professionnalisme.

| FORMAT                     | DURÉE  | PUBLIC                                              | PRÉREQUIS                  | MODALITÉS                         | TARIF INTER            | TARIF INTRA         |
|----------------------------|--------|-----------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|
| Formation courte / atelier | 1 jour | Managers, RH, collaborateurs, responsables d'équipe | Aucun prérequis spécifique | Présentiel • Distanciel • Hybride | 690 € HT / participant | 1 790 € HT / groupe |

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

- Typologie des conflits professionnels
- 2. Signaux faibles et escalade
- 3. Communication, reformulation, recadrage
- 4. Posture de médiation de premier niveau
- 5. Mises en situation et débriefing

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Autodiagnostic des styles de conflit
- Mises en situation guidées
- Entraînement aux techniques de communication
- Débriefing collectif et plan de progrès

### VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS

- Fiche méthode conflit
- Attestation de fin de formation

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier et expliquer les mécanismes d'un conflit
- Identifier les signaux de tension
- Utiliser l'écoute active et la reformulation
- Conduire un échange difficile
- Construire une issue acceptable

### ÉVALUATION DES ACQUIS

- Simulation, étude de cas, auto-évaluation.
- Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.

### VALIDATION & ACCESSIBILITÉ

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation selon le dispositif applicable
- Besoins d'adaptation étudiés en amont

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** Donner des méthodes simples pour prévenir l'escalade, poser un cadre et traiter les tensions avec professionnalisme.

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**



## 04. Pratiques RH, management et QVCT



## QVCT : actions simples qui changent tout

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Identifier des actions concrètes, réalisables et mesurables pour améliorer les conditions de travail sans tomber dans le discours généraliste.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                | DURÉE     | PUBLIC                        | PRÉREQUIS                  | MODALITÉS                                                                                                                                                                                                                                                               | TARIF INTER            | TARIF INTRA       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------|
| Masterclass / atelier                                                                                                                                                                                                                                                 | 2h à 3h30 | RH, managers, CSE, dirigeants | Aucun prérequis spécifique | Présentiel •<br>Distanciel •<br>Hybride                                                                                                                                                                                                                                 | 290 € HT / participant | 990 € HT / groupe |
| <b>PROGRAMME DÉTAILLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• QVCT : définitions et idées reçues 2.Besoins collaborateurs et irritants terrain 3.Rôle du management et du dialogue social 4.Atelier : matrice impact/effort 5.Première feuille de route</li></ul> |           |                               |                            | <b>OBJECTIFS OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier et expliquer les enjeux de la QVCT</li><li>• Identifier les irritants du quotidien</li><li>• Relier QVCT, engagement et performance</li><li>• Prioriser des actions simples</li></ul> |                        |                   |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apports méthodologiques ciblés</li><li>• Études de cas professionnelles</li><li>• Exercices pratiques et mises en situation</li><li>• Construction d'outils directement transposables</li></ul>  |           |                               |                            | <b>ÉVALUATION DES ACQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Auto-positionnement, atelier de priorisation, évaluation à chaud.</li><li>• Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li></ul>                                   |                        |                   |
| <b>VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Support participant</li><li>• Ressource opérationnelle adaptée</li><li>• Attestation de fin de formation</li></ul>                                                                         |           |                               |                            | <b>VALIDATION &amp; ACCESSIBILITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Attestation de fin de formation</li><li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li><li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li></ul>                              |                        |                   |
| <b>POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?</b> Identifier des actions concrètes, réalisables et mesurables pour améliorer les conditions de travail sans tomber dans le discours généraliste.                                                                              |           |                               |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                   |

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## Secteurs qui recrutent : où candidater intelligemment

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Aider les participants à cibler plus intelligemment leurs efforts, en reliant marché, compétences et opportunités réalistes.

| FORMAT                | DURÉE     | PUBLIC                                                               | PRÉREQUIS                  | MODALITÉS                         | TARIF INTER                 | TARIF INTRA             |
|-----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Masterclass / atelier | 2h à 3h30 | Étudiants, alternants, demandeurs d'emploi, salariés en reconversion | Aucun prérequis spécifique | Présentiel • Distanciel • Hybride | 90 à 190 € HT / participant | 690 à 990 € HT / groupe |

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

- Lecture du marché et secteurs porteurs 2.Métiers en tension : opportunités et vigilance 3.Cartographier ses secteurs et entreprises cibles 4.Prioriser ses candidatures 5.Plan d'action 30 jours

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques ciblés
- Exercices sur le projet du participant
- Mises en situation ou simulations
- Production d'un outil directement utilisable

### VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS

- Tableau de ciblage
- Attestation de fin de formation

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier les secteurs porteurs
- Identifier et expliquer les métiers en tension
- Cibler des opportunités réalistes
- Construire une première cartographie de recherche

### ÉVALUATION DES ACQUIS

- Exercice de ciblage, plan d'action individuel, quiz.
- Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.

### VALIDATION & ACCESSIBILITÉ

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation selon le dispositif applicable
- Besoins d'adaptation étudiés en amont

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** Aider les participants à cibler plus intelligemment leurs efforts, en reliant marché, compétences et opportunités réalistes.

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## Trouver une alternance en 30 jours : ciblage, messages et relances

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Transformer une recherche dispersée en plan d'action quotidien avec messages, ciblage et relances.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                   | DURÉE | PUBLIC                                                     | PRÉREQUIS                                                        | MODALITÉS                                                                                                                                                                                                                                  | TARIF INTER                 | TARIF INTRA             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Atelier pratique                                                                                                                                                                                                                                                         | 3h30  | Étudiants, alternants, écoles, organismes d'accompagnement | Disposer d'un projet ou d'un domaine de recherche est recommandé | Présentiel • Distanciel • Hybride                                                                                                                                                                                                          | 90 à 190 € HT / participant | 690 à 990 € HT / groupe |
| <b>PROGRAMME DÉTAILLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Objectif, cible et calendrier 2. Identifier les entreprises et les contacts 3. Construire un message court et utile 4. Relancer sans insister maladroitement 5. Tableau de suivi et routines</li></ul> |       |                                                            |                                                                  | <b>OBJECTIFS OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Définir une cible réaliste</li><li>• Construire un plan d'action sur 30 jours</li><li>• Rédiger des messages efficaces</li><li>• Organiser ses relances</li></ul>   |                             |                         |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apports méthodologiques ciblés</li><li>• Exercices sur le projet du participant</li><li>• Mises en situation ou simulations</li><li>• Production d'un outil directement utilisable</li></ul>        |       |                                                            |                                                                  | <b>ÉVALUATION DES ACQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Production d'un plan 30 jours et de messages de candidature.</li><li>• Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li></ul>           |                             |                         |
| <b>VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tableau de suivi</li><li>• Scripts de messages</li><li>• Attestation de fin de formation</li></ul>                                                                                            |       |                                                            |                                                                  | <b>VALIDATION &amp; ACCESSIBILITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Attestation de fin de formation</li><li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li><li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li></ul> |                             |                         |
| <b>POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?</b> Transformer une recherche dispersée en plan d'action quotidien avec messages, ciblage et relances.                                                                                                                             |       |                                                            |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                             |                         |

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## CV orienté métier : transformer une expérience en compétences transférables

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Permettre aux participants de mieux traduire leur parcours en preuves concrètes et compétences attendues par le marché.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                | DURÉE | PUBLIC                                                                            | PRÉREQUIS                                                     | MODALITÉS                                                                                                                                                                                                                                       | TARIF INTER                 | TARIF INTRA             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Atelier pratique                                                                                                                                                                                                                                                      | 3h30  | Candidats, étudiants, alternants, salariés en mobilité, personnes en reconversion | Venir avec un CV ou une expérience à valoriser est recommandé | Présentiel • Distanciel • Hybride                                                                                                                                                                                                               | 90 à 190 € HT / participant | 690 à 990 € HT / groupe |
| PROGRAMME DÉTAILLÉ <ul style="list-style-type: none"><li>• Lire une cible métier</li><li>2.Transformer missions en compétences</li><li>3.Formuler résultats et preuves</li><li>4.Adapter le CV aux critères clés</li><li>5.Relecture guidée et amélioration</li></ul> |       |                                                                                   |                                                               | OBJECTIFS OPÉRATIONNELS <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier ses compétences transférables</li><li>• Reformuler ses expériences</li><li>• Adapter son CV à un métier cible</li><li>• Valoriser des preuves et résultats</li></ul> |                             |                         |
| MÉTHODES PÉDAGOGIQUES <ul style="list-style-type: none"><li>• Apports méthodologiques ciblés</li><li>• Exercices sur le projet du participant</li><li>• Mises en situation ou simulations</li><li>• Production d'un outil directement utilisable</li></ul>            |       |                                                                                   |                                                               | ÉVALUATION DES ACQUIS <ul style="list-style-type: none"><li>• Avant/après CV, exercice de reformulation, auto-évaluation.</li><li>• Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li></ul>                        |                             |                         |
| VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS <ul style="list-style-type: none"><li>• Grille CV orienté métier</li><li>• Attestation de fin de formation</li></ul>                                                                                                                      |       |                                                                                   |                                                               | VALIDATION & ACCESSIBILITÉ <ul style="list-style-type: none"><li>• Attestation de fin de formation</li><li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li><li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li></ul>                 |                             |                         |
| POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ? Permettre aux participants de mieux traduire leur parcours en preuves concrètes et compétences attendues par le marché.                                                                                                            |       |                                                                                   |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                         |

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## Entretien : répondre aux questions pièges avec la méthode STAR

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Structurer les réponses d'entretien autour de situations concrètes, afin de gagner en clarté, crédibilité et impact.

| FORMAT           | DURÉE | PUBLIC                                                 | PRÉREQUIS                  | MODALITÉS                         | TARIF INTER            | TARIF INTRA       |
|------------------|-------|--------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------|
| Atelier pratique | 3h30  | Candidats, étudiants, alternants, salariés en mobilité | Aucun prérequis spécifique | Présentiel • Distanciel • Hybride | 190 € HT / participant | 990 € HT / groupe |

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

- Questions fréquentes et questions sensibles 2.Méthode STAR : Situation, Tâche, Action, Résultat 3.Préparer 5 exemples professionnels 4.Simulations et feedback 5.Plan d'amélioration individuel

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques ciblés
- Exercices sur le projet du participant
- Mises en situation ou simulations
- Production d'un outil directement utilisable

### VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS

- Fiche STAR
- Banque de questions
- Attestation de fin de formation

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier et expliquer les attentes du recruteur
- Structurer ses réponses avec STAR
- Valoriser ses expériences
- Répondre aux questions difficiles avec méthode

### ÉVALUATION DES ACQUIS

- Simulation d'entretien, feedback et auto-évaluation.
- Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.

### VALIDATION & ACCESSIBILITÉ

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation selon le dispositif applicable
- Besoins d'adaptation étudiés en amont

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** Structurer les réponses d'entretien autour de situations concrètes, afin de gagner en clarté, crédibilité et impact.

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## Salaire et négociation : demander sans se griller

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Aider les participants à préparer une demande claire, argumentée et professionnelle, sans tension inutile.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                       | DURÉE     | PUBLIC                                                      | PRÉREQUIS                                                                                                                                                                                                                                      | MODALITÉS                         | TARIF INTER                 | TARIF INTRA             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Masterclass / atelier                                                                                                                                                                                                                                                        | 2h à 3h30 | Candidats, salariés, jeunes diplômés, personnes en mobilité | Aucun prérequis spécifique                                                                                                                                                                                                                     | Présentiel • Distanciel • Hybride | 90 à 190 € HT / participant | 690 à 990 € HT / groupe |
| <b>PROGRAMME DÉTAILLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se renseigner sur le marché</li> <li>2. Identifier sa valeur et ses preuves</li> <li>3. Formuler sa demande</li> <li>4. Gérer objections et contre-propositions</li> <li>5. Mises en situation</li> </ul> |           |                                                             | <b>OBJECTIFS OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer une négociation salariale</li> <li>• Identifier ses arguments</li> <li>• Formuler une demande claire</li> <li>• Répondre aux objections</li> </ul>            |                                   |                             |                         |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apports méthodologiques ciblés</li> <li>• Exercices sur le projet du participant</li> <li>• Mises en situation ou simulations</li> <li>• Production d'un outil directement utilisable</li> </ul>       |           |                                                             | <b>ÉVALUATION DES ACQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu de rôle et plan de négociation.</li> <li>• Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li> </ul>                                     |                                   |                             |                         |
| <b>VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Script de négociation</li> <li>• Attestation de fin de formation</li> </ul>                                                                                                                      |           |                                                             | <b>VALIDATION &amp; ACCESSIBILITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attestation de fin de formation</li> <li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li> <li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li> </ul> |                                   |                             |                         |

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** Aider les participants à préparer une demande claire, argumentée et professionnelle, sans tension inutile.

Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40

## 06. IA appliquée aux RH, au recrutement et à l'employabilité

IA  
RH

## IA pour optimiser un CV compatible ATS

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Utiliser l'IA comme assistant de structuration, sans produire un CV générique, faux ou artificiel.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                 | DURÉE     | PUBLIC                                                                    | PRÉREQUIS                                                       | MODALITÉS                                                                                                                                                                                                                                                                           | TARIF INTER                  | TARIF INTRA               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Atelier pratique                                                                                                                                                                                                                                       | 2h à 3h30 | Candidats, étudiants, alternants, demandeurs d'emploi, conseillers emploi | Disposer d'un CV ou d'une expérience à valoriser est recommandé | Présentiel • Distanciel • Hybride                                                                                                                                                                                                                                                   | 190 à 290 € HT / participant | 890 à 1 290 € HT / groupe |
| PROGRAMME DÉTAILLÉ <ul style="list-style-type: none"><li>• ATS : principes et limites 2.Analyse d'offre avec l'IA 3.Mots-clés, structure et lisibilité 4.Reformulation des expériences 5.Vérification humaine et personnalisation</li></ul>            |           |                                                                           |                                                                 | OBJECTIFS OPÉRATIONNELS <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier et expliquer les principes des ATS</li><li>• Identifier les mots-clés d'une offre</li><li>• Améliorer la structure d'un CV avec l'IA</li><li>• Vérifier, personnaliser et sécuriser le contenu</li></ul> |                              |                           |
| MÉTHODES PÉDAGOGIQUES <ul style="list-style-type: none"><li>• Démonstrations guidées</li><li>• Ateliers pratiques sur cas réels</li><li>• Construction et amélioration de prompts</li><li>• Vérification humaine, éthique et confidentialité</li></ul> |           |                                                                           |                                                                 | ÉVALUATION DES ACQUIS <ul style="list-style-type: none"><li>• Atelier avant/après CV, quiz, feedback.</li><li>• Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li></ul>                                                                                |                              |                           |
| VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS <ul style="list-style-type: none"><li>• Prompts CV</li><li>• Check-list ATS</li><li>• Attestation de fin de formation</li></ul>                                                                                            |           |                                                                           |                                                                 | VALIDATION & ACCESSIBILITÉ <ul style="list-style-type: none"><li>• Attestation de fin de formation</li><li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li><li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li></ul>                                                     |                              |                           |
| POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ? Utiliser l'IA comme assistant de structuration, sans produire un CV générique, faux ou artificiel.                                                                                                                  |           |                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                           |

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## 06. IA appliquée aux RH, au recrutement et à l'employabilité

IA  
RH

## IA pour un LinkedIn qui attire : titre, résumé et preuves

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Construire un profil clair, crédible et aligné avec son objectif professionnel en utilisant l'IA de manière maîtrisée.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DURÉE     | PUBLIC                                                   | PRÉREQUIS                                    | MODALITÉS                                                                                                                                                                                                                                                                   | TARIF INTER                  | TARIF INTRA               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Atelier pratique                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2h à 3h30 | Candidats, salariés, étudiants, alternants, indépendants | Disposer ou vouloir créer un profil LinkedIn | Présentiel • Distanciel • Hybride                                                                                                                                                                                                                                           | 190 à 290 € HT / participant | 890 à 1 290 € HT / groupe |
| <b>PROGRAMME DÉTAILLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Positionnement et cible</li><li>• Titre et résumé : structure efficace</li><li>• Preuves, expériences, projets et recommandations</li><li>• Prompts d'amélioration et vérification</li><li>• Plan d'optimisation du profil</li></ul> |           |                                                          |                                              | <b>OBJECTIFS OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Clarifier son positionnement professionnel</li><li>• Améliorer son titre et son résumé</li><li>• Valoriser ses preuves et compétences</li><li>• Utiliser l'IA sans perdre son authenticité</li></ul> |                              |                           |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Démonstrations guidées</li><li>• Ateliers pratiques sur cas réels</li><li>• Construction et amélioration de prompts</li><li>• Vérification humaine, éthique et confidentialité</li></ul>                                          |           |                                                          |                                              | <b>ÉVALUATION DES ACQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Production d'un résumé LinkedIn et auto-évaluation.</li><li>• Questionnaire de satisfaction à chaud.</li></ul>                                                                                         |                              |                           |
| <b>VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prompts LinkedIn</li><li>• Grille d'audit du profil</li><li>• Plan d'optimisation</li></ul>                                                                                                                                 |           |                                                          |                                              | <b>VALIDATION &amp; ACCESSIBILITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Attestation de fin de formation</li><li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li><li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li></ul>                                  |                              |                           |
| <b>POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?</b> Construire un profil clair, crédible et aligné avec son objectif professionnel en utilisant l'IA de manière maîtrisée.                                                                                                                                       |           |                                                          |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                           |

Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40



## 06. IA appliquée aux RH, au recrutement et à l'employabilité

IA  
RH

# IA pour cibler 30 entreprises en 1h et trouver les bons contacts

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Gagner du temps dans la recherche d'opportunités en structurant la cible et les contacts tout en vérifiant les informations générées.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DURÉE     | PUBLIC                                                                    | PRÉREQUIS                                            | MODALITÉS                                                                                                                                                                                                                      | TARIF INTER                  | TARIF INTRA               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Atelier pratique                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2h à 3h30 | Candidats, commerciaux, alternants, personnes en recherche d'opportunités | Disposer d'un secteur ou métier cible est recommandé | Présentiel • Distanciel • Hybride                                                                                                                                                                                              | 190 à 290 € HT / participant | 890 à 1 290 € HT / groupe |
| PROGRAMME DÉTAILLÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                           |                                                      | OBJECTIFS OPÉRATIONNELS                                                                                                                                                                                                        |                              |                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Définir une cible précise</li><li>• Utiliser des prompts pour générer une première liste</li><li>• Vérifier et qualifier manuellement les informations</li><li>• Identifier les interlocuteurs pertinents</li><li>• Préparer un message d'approche adapté</li></ul> |           |                                                                           |                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser l'IA pour structurer une recherche d'entreprises</li><li>• Qualifier une cible</li><li>• Identifier des contacts pertinents</li><li>• Préparer des messages adaptés</li></ul> |                              |                           |
| MÉTHODES PÉDAGOGIQUES                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                                                           |                                                      | ÉVALUATION DES ACQUIS                                                                                                                                                                                                          |                              |                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Démonstrations guidées</li><li>• Ateliers pratiques sur cas réels</li><li>• Construction et amélioration de prompts</li><li>• Vérification humaine, éthique et confidentialité</li></ul>                                                                            |           |                                                                           |                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tableau de ciblage rempli, quiz de vigilance, feedback.</li><li>• Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li></ul>                                 |                              |                           |
| VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                                           |                                                      | VALIDATION & ACCESSIBILITÉ                                                                                                                                                                                                     |                              |                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Tableau de prospection</li><li>• Prompts</li><li>• Attestation de fin de formation</li></ul>                                                                                                                                                                        |           |                                                                           |                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Attestation de fin de formation</li><li>• Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li><li>• Besoins d'adaptation étudiés en amont</li></ul>                           |                              |                           |
| POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ? Gagner du temps dans la recherche d'opportunités en structurant la cible et les contacts tout en vérifiant les informations générées.                                                                                                                                    |           |                                                                           |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |                              |                           |

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## 06. IA appliquée aux RH, au recrutement et à l'employabilité

IA  
RH

# IA pour préparer un entretien : questions probables et réponses structurées

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** S'entraîner plus efficacement en anticipant les questions, sans réciter des réponses génériques ou artificielles.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DURÉE     | PUBLIC                                                 | PRÉREQUIS                  | MODALITÉS                                                                                                                                                                                                                                   | TARIF INTER                  | TARIF INTRA               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Atelier pratique                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2h à 3h30 | Candidats, étudiants, alternants, salariés en mobilité | Aucun prérequis spécifique | Présentiel • Distanciel • Hybride                                                                                                                                                                                                           | 190 à 290 € HT / participant | 890 à 1 290 € HT / groupe |
| <b>PROGRAMME DÉTAILLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analyser le poste et anticiper les questions probables</li> <li>Utiliser la méthode STAR avec l'appui de l'IA</li> <li>Simuler un entretien</li> <li>Améliorer la clarté et la concision des réponses</li> <li>Vérifier la crédibilité et l'authenticité</li> </ul> |           |                                                        |                            | <b>OBJECTIFS OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anticiper les questions probables</li> <li>Structurer ses réponses</li> <li>Préparer des exemples professionnels</li> <li>S'entraîner avec des simulations</li> </ul> |                              |                           |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Démonstrations guidées</li> <li>Ateliers pratiques sur cas réels</li> <li>Construction et amélioration de prompts</li> <li>Vérification humaine, éthique et confidentialité</li> </ul>                                                                           |           |                                                        |                            | <b>ÉVALUATION DES ACQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Simulation, feedback, plan d'entraînement.</li> <li>Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li> </ul>                               |                              |                           |
| <b>VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prompts entretien</li> <li>Fiche STAR</li> <li>Attestation de fin de formation</li> </ul>                                                                                                                                                                  |           |                                                        |                            | <b>VALIDATION &amp; ACCESSIBILITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Attestation de fin de formation</li> <li>Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li> <li>Besoins d'adaptation étudiés en amont</li> </ul>    |                              |                           |

**POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?** S'entraîner plus efficacement en anticipant les questions, sans réciter des réponses génériques ou artificielles.

**Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40**

## 06. IA appliquée aux RH, au recrutement et à l'employabilité

IA  
RH

# IA responsable : confidentialité, éthique et bonne impression côté recruteur

**LE BÉNÉFICE POUR VOTRE ORGANISATION** Éviter les usages risqués de l'IA, protéger les données et préserver une image professionnelle crédible.

| FORMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DURÉE     | PUBLIC                                                  | PRÉREQUIS                                                                                                                                                                                                                                               | MODALITÉS                         | TARIF INTER                  | TARIF INTRA                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Masterclass / atelier                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2h à 3h30 | Candidats, RH, recruteurs, managers, conseillers emploi | Aucun prérequis spécifique                                                                                                                                                                                                                              | Présentiel • Distanciel • Hybride | 290 à 790 € HT / participant | 1 290 à 1 990 € HT / groupe |
| PROGRAMME DÉTAILLÉ                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                                         | OBJECTIFS OPÉRATIONNELS                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                              |                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Confidentialité et données personnelles</li><li>Hallucinations et vérification des informations</li><li>Ton artificiel et crédibilité</li><li>Éthique dans la candidature et le recrutement</li><li>Bonnes pratiques d'usage responsable</li></ul> |           |                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Identifier les risques liés à l'usage de l'IA</li><li>Protéger ses données personnelles et professionnelles</li><li>Vérifier les contenus générés</li><li>Conserver une posture crédible et authentique</li></ul> |                                   |                              |                             |
| MÉTHODES PÉDAGOGIQUES                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                                         | ÉVALUATION DES ACQUIS                                                                                                                                                                                                                                   |                                   |                              |                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Démonstrations guidées</li><li>Ateliers pratiques sur cas réels</li><li>Construction et amélioration de prompts</li><li>Vérification humaine, éthique et confidentialité</li></ul>                                                                 |           |                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Quiz, analyse de scénarios, engagement de bonnes pratiques.</li><li>Questionnaire de satisfaction à chaud ; suivi à froid lorsqu'il est prévu.</li></ul>                                                          |                                   |                              |                             |
| VOS LIVRABLES OPÉRATIONNELS                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                         | VALIDATION & ACCESSIBILITÉ                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                              |                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Charte d'usage IA responsable</li><li>Attestation de fin de formation</li></ul>                                                                                                                                                                    |           |                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Attestation de fin de formation</li><li>Certificat de réalisation selon le dispositif applicable</li><li>Besoins d'adaptation étudiés en amont</li></ul>                                                          |                                   |                              |                             |
| POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ? Éviter les usages risqués de l'IA, protéger les données et préserver une image professionnelle crédible.                                                                                                                                              |           |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |                              |                             |

Demandez le programme détaillé, un devis ou une adaptation à votre secteur : [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • 01 75 57 37 40



# CONSTRUISONS LA FORMATION ADAPTÉE À VOS ENJEUX

Échangeons sur votre public, vos contraintes, vos objectifs et les résultats attendus.

**DEMANDER UN PROGRAMME DÉTAILLÉ**

**RECEVOIR UN DEVIS PERSONNALISÉ**

**PLANIFIER UN ÉCHANGE DE CADRAGE**

**[contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr) • [sinaetprestigeformations@gmail.com](mailto:sinaetprestigeformations@gmail.com)**

**06 17 42 06 28 • 01 75 57 37 40 • [www.sinaetprestige.fr](http://www.sinaetprestige.fr)**

Référente handicap : Mme Varvara ALFRED - [contact@sinaetprestige.fr](mailto:contact@sinaetprestige.fr)



**NDA 11757330575 • SIREN 808 790 943 • Certificat n° QUA009621 en cours de validité**

