

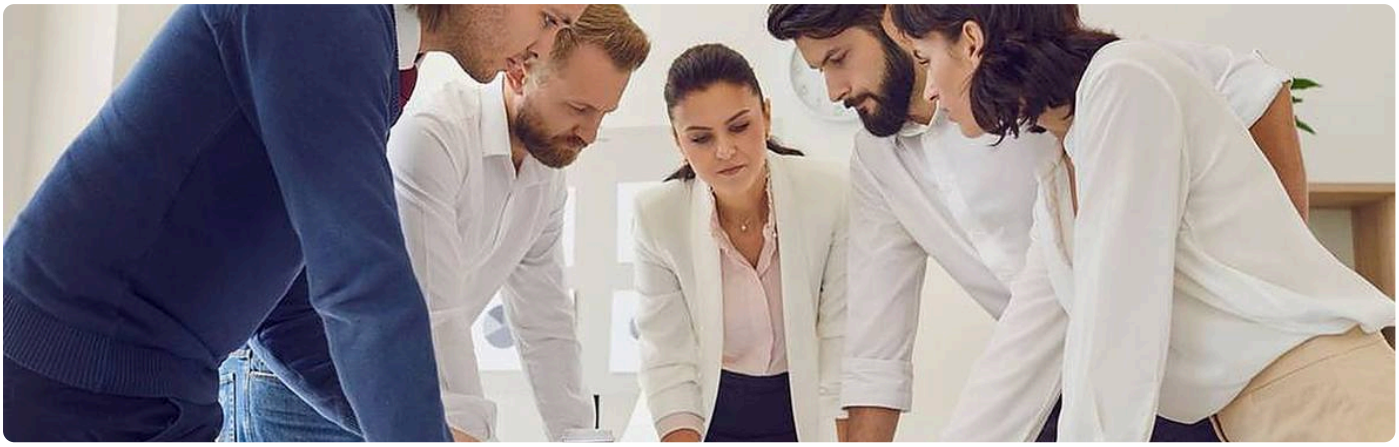
Catalogue de formations

UPSKILLIA

2026



Édité en août 2026



Notre Organisme de Formation

« Construisons vos compétences de demain »





PRÉSENTATION



Les débuts d'Upskillia

Upskillia est née de la rencontre de quatre femmes, issues de milieux différents, mais unies par une passion commune : la transmission du savoir. Ensemble, elles ont créé un organisme de formation innovant, proposant des contenus immersifs et réalistes, enrichis par l'expérience de professionnels, tout en assurant un suivi précis pour maximiser l'impact des formations.

« Se tromper permet d'expérimenter, d'apprendre de ses erreurs et de progresser en toute sécurité »

Nos ambitions clés

Upskillia, c'est un organisme de formation à la pointe, avec un pilotage de vos formations entièrement outillé, des contenus pédagogiques conçus par de vrais professionnels de terrain qui transmettent leur métier, et une recherche permanente d'innovation pour offrir des formations engageantes, dynamiques et vraiment vivantes.



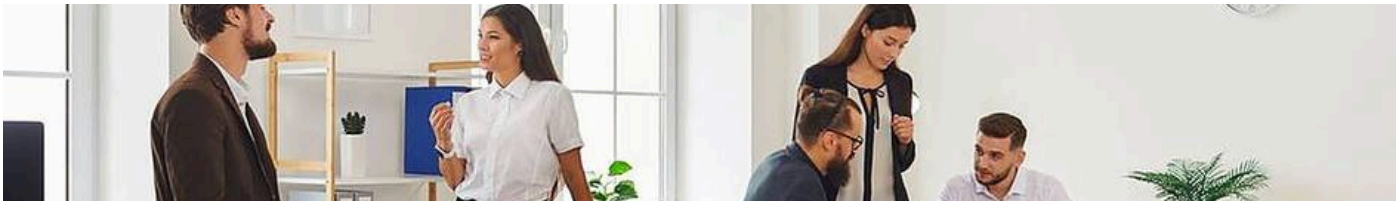
Un cadre idéal pour apprendre

Bienvenue dans nos 125 m² d'espaces entièrement dédiés à la formation, installés au premier étage d'un petit collectif. Ce plateau de bureaux comprend trois salles distinctes, idéales pour suivre des formations dans le confort tout en offrant la liberté de travailler en groupes séparés selon les besoins pédagogiques.

Vous y trouverez également une kitchenette pour vos pauses café, un espace sanitaire, ainsi qu'un coin détente cosy aménagé avec canapés pour souffler entre deux sessions et profiter d'un moment de calme.

Pour votre confort, un parking avec de nombreuses places disponibles se situe au pied de l'immeuble. À proximité immédiate, plusieurs commerces vous offrent différentes options pour déjeuner en toute simplicité.

Un lieu agréable, pratique et pensé pour que vous appreniez… dans les meilleures conditions.



L'accompagnement au cœur de notre pédagogie

Les formateurs d'Upskillia sont avant tout des professionnels expérimentés dans leur métier : les stagiaires bénéficient d'une approche concrète et proche du terrain, avec un partage de bonnes pratiques, des conseils personnalisés et des retours d'expérience.

Ressources pédagogiques

- Quiz interactifs, jeux de rôle, jeux de piste
- Simulations et études de cas
- Supports cours remis en fin de session

Innovations pédagogiques

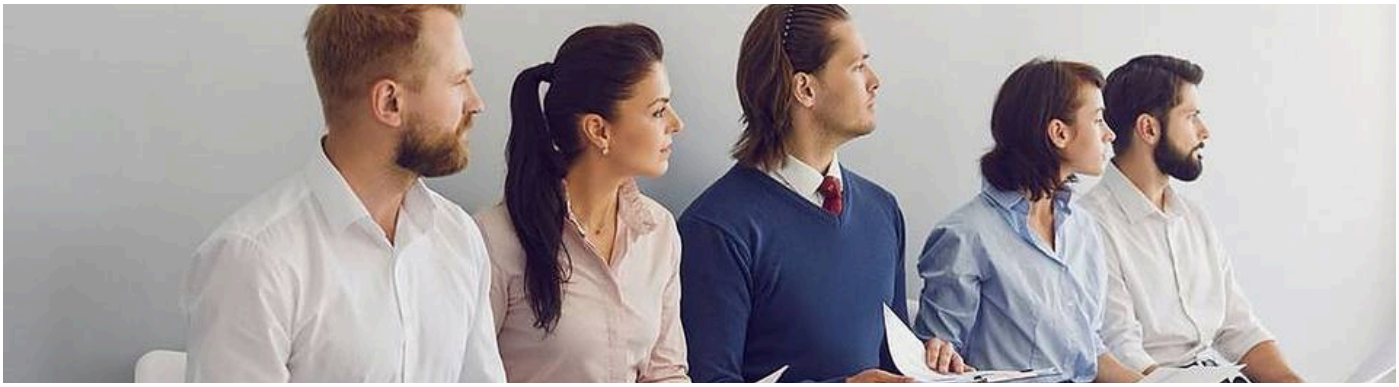
- Gamification et contenus ludiques
- Veille permanente et webinaires
- Nouveaux outils intégrés régulièrement
- Un espace extranet dédié aux apprenants, intégré à notre plateforme LMS, centralisant l'ensemble des informations et ressources liées à leur formation : programme, agenda, supports de cours, livrets d'exercices, quiz de connaissances, questionnaires de satisfaction en ligne, émargements, contenus vidéo et immersifs, règlement intérieur, autorisations de droit à l'image et au son, etc.
- Un espace extranet dédié aux formateurs, intégré à notre plateforme LMS, leur permettant d'accéder aux informations et documents nécessaires à la préparation, au suivi et à la gestion de leurs sessions de formation.

Dispositifs de suivi et d'évaluation

En amont de la formation, une courte expérience de 10 minutes (mini vidéo) est proposée au stagiaire afin de vérifier les prérequis d'entrée et de réaliser un test d'autopositionnement. Les résultats sont évalués par des questionnaires interactifs par thématique, un quiz final, des auto-évaluations et des questionnaires de satisfaction à chaud puis à froid, pour mesurer l'acquisition des connaissances, l'évolution des pratiques et l'impact durable de la formation. À l'issue de la formation, un compte rendu de progression du stagiaire est adressé au client, accompagné de la feuille d'émargement et du certificat de réalisation au client et au stagiaire.

Assistance

Tout au long de son parcours de formation, le stagiaire peut solliciter une assistance technique ou pédagogique selon ses besoins. Pour cela, plusieurs moyens de contact sont à sa disposition : la messagerie de son extranet, en sélectionnant l'interlocuteur adapté à sa demande, par téléphone au 04 58 28 18 16 ou par e-mail à formation@upskillia.fr. (Réponse dans un délai de 48 h ouvrées)



Michel



« Ancien dirigeant, j'ai passé vingt ans à répondre à des appels d'offres, à tenir des dossiers de chantier et, depuis trois ans, à faire tourner l'intelligence artificielle sur des cas de travail réels. Je ne transmets que ce que j'ai fait tourner en conditions réelles : des méthodes qui s'appliquent le lundi matin, pas de la théorie. »

Farid



« Formateur en management et stratégie, j'allie rigueur et pratique terrain pour rendre mes sessions vivantes et directement applicables. Mes formations combinent dynamisme, pragmatisme et interactions concrètes pour que chaque participant reparte avec des outils immédiatement utilisables. »

Patricia



« Spécialiste en communication et en négociation, je combine rigueur et créativité pour rendre mes formations dynamiques et percutantes. Mon enthousiasme encourage les équipes à collaborer pleinement et à se dépasser, faisant de chaque session un moment interactif et positif. »

Florence



« Psychologue du travail et clinicienne de formation, j'ai exercé plus de vingt ans en entreprise sur des fonctions RH — industrie, logistique, agro-alimentaire, bâtiment, tertiaire — du recrutement à la GPEC et aux relations sociales. Aujourd'hui je forme et j'accompagne, avec la même priorité qu'au premier jour : l'humain, l'échange et le partage. »

DESS de psychologie du travail — Paris X Nanterre

Arnaud



« Former au secourisme, ce n'est pas réciter un protocole : c'est mettre quelqu'un en situation jusqu'à ce que le geste vienne tout seul, le jour où il faudra le faire sans réfléchir. J'anime des sessions courtes, très pratiques, ancrées dans les risques réels du poste de travail. »

Formateur SST certifié — réseau Assurance Maladie / INRS

NOS FORMATEURS, DES EXPERTS MÉTIERS TERRAIN

ENVIE DE NOUS REJOINDRE ?

Vous êtes formateur ? Vous êtes formatrice ?

« Votre savoir mérite d'être partagé… »



Envoyez-nous votre CV par mail (formation@upskillia.fr)

Faisons connaissance

Et donnons ensemble du sens à la formation

Nos formations

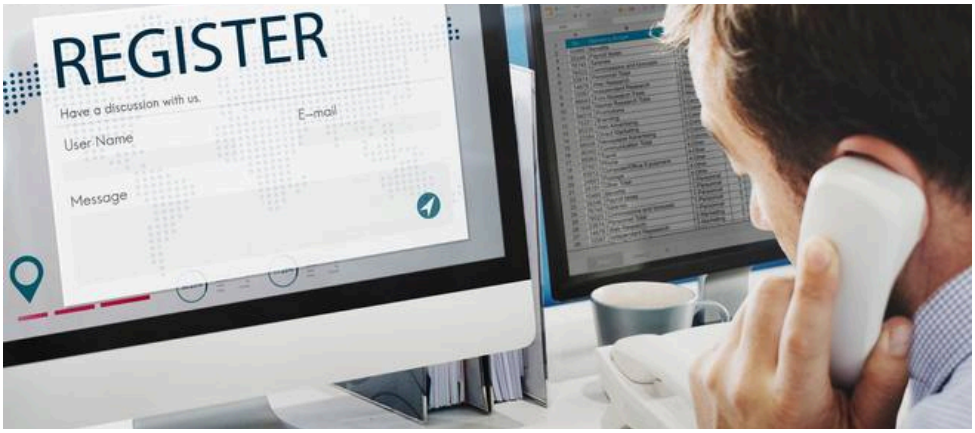
Toutes nos formations sont modulables : la durée, le rythme, la quantification, le format et les contenus s'ajustent à votre contexte. Elles se déclinent en intra entreprise comme en inter, dans nos locaux ou chez vous.

Formation	Durée	Format	Intervenant
Commerce & appels d'offres — Michel PIERRE			
Répondre efficacement à un appel d'offres	35 h, soit 5 jours	Présentiel ou Distanciel synchrone	Michel PIERRE
Répondre à un appel d'offres : l'essentiel en une journée NOUVEAU	7 h, soit 1 jour	Présentiel ou Distanciel synchrone	Michel PIERRE
Négocier et accompagner la relation client	70 h, soit 10 jours	Présentiel ou Distanciel synchrone	Michel PIERRE
Intelligence artificielle — Michel PIERRE			
IA & performance commerciale — parcours socle NOUVEAU	56 h, soit 8 jours (8 modules de 7 h)	Présentiel	Michel PIERRE
L'IA au travail : l'essentiel en une journée NOUVEAU	7 h, soit 1 jour	Présentiel ou Distanciel synchrone	Michel PIERRE
Gestion de chantier — Michel PIERRE			
Devenir l'expert incontournable de la gestion administrative de chantier NOUVEAU	136 h, soit 17 jours (8 h/jour)	Présentiel	Michel PIERRE

Nos formations (suite)

Formation	Durée	Format	Intervenant
Management & stratégie — Farid SALHI			
Maîtriser le management pour encadrer, mobiliser et transformer	35 h, soit 5 jours	Présentiel ou Distanciel synchrone	Farid SALHI
Piloter une stratégie d'entreprise performante et durable	35 h, soit 5 jours	Présentiel ou Distanciel synchrone	Farid SALHI
Leadership et accompagnement au changement	35 h, soit 5 jours	Présentiel ou Distanciel synchrone	Farid SALHI
Soft skills — Patricia VAQUERO			
Prévenir, gérer et résoudre les conflits en entreprise	14 h, soit 2 jours	Présentiel ou Distanciel synchrone	Patricia VAQUERO
Ressources humaines — Florence PARIS			
Consolider les bases RH	28 h, soit 4 jours	Distanciel synchrone	Florence PARIS
Prévenir et traiter le harcèlement et les violences au travail NOUVEAU	14 h, soit 2 jours	Présentiel ou Distanciel synchrone	Florence PARIS
Santé & sécurité au travail — Arnaud FOSSET			
Sauveteur Secouriste du Travail — formation initiale NOUVEAU	14 h, soit 2 jours	Présentiel	Arnaud FOSSET
MAC SST — maintien et actualisation des compétences NOUVEAU	7 h, soit 1 jour	Présentiel	Arnaud FOSSET

Une thématique qui ne figure pas ici ? Nos intervenants conçoivent des formations sur-mesure à partir de vos priorités terrain — voir la page « formations à la carte ».





NOS MODALITÉS D'INSCRIPTION ET D'ACCÈS

1

Définition du besoin et des attentes du client

Dans le cadre d'un appel téléphonique, l'organisme de formation valide la date de formation, la durée, le format, le déroulement de la formation, les objectifs visés, les financements possibles, etc.

2

Devis & Conditions Générales de Vente

L'organisme de formation adresse au client un devis accompagné des CGV pour signature.

3

Convention de formation & programme de formation

À réception du devis et des CGV signés, l'organisme de formation adresse au client la convention de formation pour signature ainsi que le programme de formation.

4

Mise en place de la formation

À réception de la convention de formation signée, l'organisme procède à l'organisation de la formation. Quelques jours avant son démarrage, un mail de convocation est adressé au stagiaire. Celui-ci comprend un lien d'accès à son extranet formation, sur lequel il retrouvera l'ensemble des documents relatifs à la formation ainsi que les différentes étapes à réaliser avant, pendant et après celle-ci.

Le stagiaire y trouvera également un lien vers une courte expérience de 10 minutes, à visionner obligatoirement avant le début de la formation ainsi que différents documents à consulter et signer avant son entrée en formation.

En cas de difficulté ou de problème rencontré à n'importe quelle étape de son parcours, le stagiaire bénéficie d'une assistance technique et pédagogique.

Qualiopi

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre des actions suivantes :
Actions de formation

Upskillia est **certifié Qualiopi**. Certificat n° CAP2262 délivré par CAPCERT (accréditation Cofrac 5-0638), valable du 07/04/2026 au 06/04/2029.

Cette certification atteste de la qualité du processus mis en œuvre et rend nos formations éligibles aux financements des opérateurs de compétences, selon les critères et les plafonds propres à chaque OPCO et à chaque branche.

Les stagiaires insatisfaits sont systématiquement recontactés par l'organisme de formation afin de les accompagner individuellement. Ils peuvent également partager leurs appréciations post-formation en envoyant un mail à : formation@upskillia.fr



Accessibilité

Les formations d'Upskillia sont accessibles à tous, conçues pour s'adapter aux besoins et aux niveaux de chaque stagiaire, tout en garantissant qualité, interactivité et immersion.

Elles peuvent être adaptées en cas de besoin d'aménagement spécifique, et toute demande sera traitée en toute confidentialité par notre référente dédiée, qui veille à coordonner les mesures nécessaires pour offrir un parcours inclusif, équitable et optimal pour chaque apprenant.

Référente Handicap :
Emma PRIETO – 04 58 28 18 16 – formation@upskillia.fr

Formations

COMMERCE & APPELS D'OFFRES



MICHEL

Décrocher des marchés, structurer sa démarche commerciale, tenir la relation client dans la durée. Des méthodes issues de dossiers réellement déposés et de marchés réellement gagnés.

Exprimez votre besoin : Michel vous prépare une formation sur-mesure, adaptée à vos objectifs.

Répondre efficacement à un appel d'offres

Stratégie, outils et posture pour gagner

Durée : 35 h, soit 5 jours (le temps peut être modularisé sur demande)

Format : Présentiel ou Distanciel synchrone

Délai d'accès : 7 semaines

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Maîtriser le processus complet de réponse à un appel d'offres (public et privé)

2 – Décrypter la réglementation et cerner les attentes des acheteurs

3 – Apporter des réponses administratives et techniques pertinentes

4 – S'approprier un outil logiciel pour piloter sa réponse

5 – Développer des compétences de négociation

6 – Capitaliser sur l'expérience pour une amélioration continue et un plan d'action individuel

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Comprendre les fondamentaux de l'appel d'offres
MODULE 2 : Décoder les marchés publics et privés
MODULE 3 : Concevoir la réponse technique et commerciale
MODULE 4 : Piloter et analyser les appels d'offres avec des outils numériques
MODULE 5 : Négocier et gérer la relation
MODULE 6 : Intégrer, synthétiser et élaborer un plan d'action

Validation via un quiz final. Certificat de réalisation en fin de parcours



Profil stagiaire :

- Collaborateurs impliqués dans la réponse à un AO
- Assistante administrative
- Chargé d'affaires
- Chargé / Resp. commercial
- Chargé / Resp. d'exploitation
- Directeur d'agence

Pré-requis :

- Expérience en commerce, gestion d'affaires ou management
- Maîtrise des outils bureautiques et numériques

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

Répondre à un appel d'offres : l'essentiel en une journée

La porte d'entrée pour les petites entreprises

Durée : 7 h, soit 1 jour (le temps peut être modularisé sur demande)

Format : Présentiel ou Distanciel synchrone

Délai d'accès : 7 semaines

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Situer les marchés publics accessibles à son entreprise et repérer les consultations utiles

2 – Constituer un dossier de candidature complet (DC1, DC2, DUME) sans erreur bloquante

3 – Comprendre ce que l'acheteur note réellement dans un mémoire technique

4 – Déposer une offre dématérialisée de bout en bout

5 – Repartir avec son propre calendrier de veille et ses pièces à jour

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Le marché public en une heure : qui achète quoi, et comment on le sait

MODULE 2 : Le coffre à pièces : ce qu'il faut avoir prêt avant même de voir une consultation

MODULE 3 : Lire un règlement de consultation et décider en 20 minutes si l'on y va

MODULE 4 : Atelier : monter et déposer une candidature sur une consultation réelle

Validation via un quiz final. Certificat de réalisation en fin de parcours



Profil stagiaire :

- Dirigeant de TPE / PME
- Conjoint collaborateur
- Assistante de direction
- Toute personne qui va déposer sa première offre

Pré-requis :

- Aucun prérequis technique
- Maîtrise de base de l'outil informatique

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

Négocier et accompagner la relation client

De la prospection à la fidélisation

Durée : 70 h, soit 10 jours (le temps peut être modularisé sur demande)

Format : Présentiel ou Distanciel synchrone

Délai d'accès : 7 semaines

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Comprendre et structurer son approche commerciale

2 – Mener un entretien de vente complet

3 – Fidéliser les clients via un suivi structuré, un CRM et l'animation de la relation

4 – Maîtriser le processus de vente

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Comprendre les fondamentaux de la relation client

MODULE 2 : Négocier et vendre

MODULE 3 : Développer une relation client durable

MODULE 4 : Réaliser une évaluation pratique

Validation via un quiz final. Certificat de réalisation en fin de parcours



Profil stagiaire :

- Tout profil débutant dans la vente ou la gestion de la relation client, souhaitant se former à la prospection, à la négociation et au suivi client

Pré-requis :

- Avoir un intérêt pour la relation client, la communication et les techniques de vente
- Maîtrise des outils bureautiques et numériques

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

Formations

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE



MICHEL

L'IA générative appliquée au travail réel : prospection, rédaction, décharge administrative, premières automatisations. On part de vos dossiers et de vos outils, pas de démonstrations.

On ne vous montre pas des outils : on reprend vos propres dossiers et on les fait tourner devant vous.

IA & performance commerciale — parcours socle

Prospecter, convaincre et se décharger de l'administratif grâce à l'intelligence artificielle

Durée : 56 h, soit 8 jours (8 modules de 7 h) (le temps peut être modularisé sur demande)
Format : Présentiel
Délai d'accès : 7 semaines

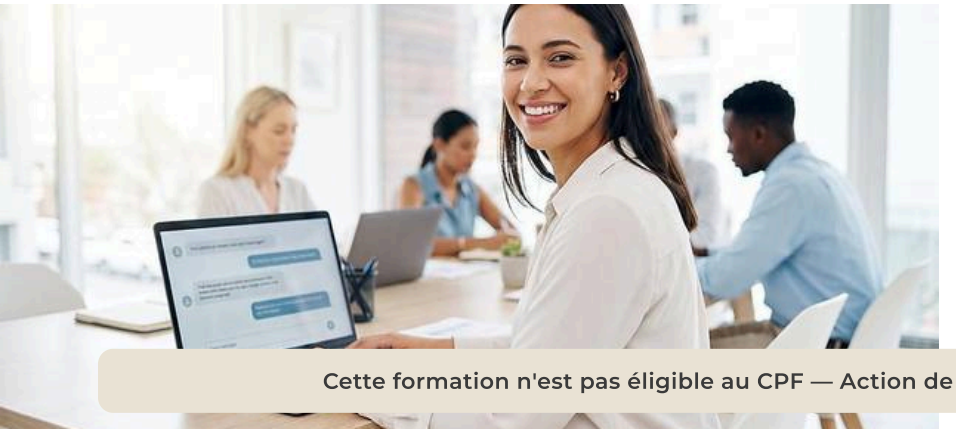
OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Prendre en main l'IA générative et en comprendre les limites comme les risques
2 – Installer l'IA comme outil de travail : espaces, procédures, connexions aux outils existants
3 – Cartographier le tissu économique de son territoire et qualifier son portefeuille
4 – Produire des campagnes de prospection et des argumentaires tenus par les faits
5 – Se décharger de l'administratif récurrent et des documents contractuels
6 – Construire ses premières automatisations et son plan de déploiement

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Découvrir et prendre en main l'intelligence artificielle générative
MODULE 2 : L'IA comme outil de travail : espaces, procédures et connexions
MODULE 3 : Cartographier le tissu économique de son territoire
MODULE 4 : Qualifier, enrichir et prioriser son portefeuille
MODULE 5 : Rédaction commerciale et campagnes de prospection
MODULE 6 : Préparation des rendez-vous, tournées et argumentaires
MODULE 7 : Décharge administrative et documents contractuels
MODULE 8 : Premières automatisations et plan de déploiement

Validation via un quiz final. Certificat de réalisation en fin de parcours



Profil stagiaire :

- Équipes commerciales et de développement
- Chargés d'affaires
- Dirigeants de TPE / PME
- Fonctions support amenées à produire de l'écrit

Pré-requis :

- Maîtrise de base de l'outil informatique et bureautique
- Aucune connaissance préalable de l'IA n'est requise

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

L'IA au travail : l'essentiel en une journée

Comprendre, essayer, décider

Durée : 7 h, soit 1 jour (le temps peut être modularisé sur demande)
Format : Présentiel ou Distanciel synchrone
Délai d'accès : 7 semaines

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Distinguer ce que l'IA générative fait bien, mal, et pas du tout

2 – Rédiger une demande qui donne un résultat utilisable du premier coup

3 – Repérer les données que l'on ne doit jamais confier à un outil en ligne

4 – Identifier dans son propre travail les trois tâches à confier en premier

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Ce qu'est réellement une IA générative — et ce qu'elle n'est pas

MODULE 2 : Atelier : reprendre trois tâches de sa semaine et les refaire avec l'outil

MODULE 3 : Données, confidentialité et obligations : ce que dit le règlement européen

MODULE 4 : Repartir avec son plan : trois usages, un outil, une règle interne

Validation via un quiz final. Certificat de réalisation en fin de parcours



Profil stagiaire :

- Dirigeants et encadrants
- Équipes administratives et commerciales
- Toute personne qui doit se faire une opinion avant d'engager son entreprise

Pré-requis :

- Maîtrise de base de l'outil informatique

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

Formations

GESTION DE CHANTIER



MICHEL

Le chantier vu du bureau : marchés, sous-traitance, Chorus Pro, RH, sécurité, déclarations et outils de suivi. Le parcours complet de l'assistante ou du responsable administratif du BTP.

Le parcours complet, construit à partir de vos marchés et de vos pièces réelles.

Devenir l'expert incontournable de la gestion administrative de chantier

De l'appel d'offres à la clôture du chantier

Durée : 136 h, soit 17 jours (8 h/jour) (le temps peut être modularisé sur demande)
Format : Présentiel, sur-mesure en intra entreprise — sur site client
Délai d'accès : 7 semaines

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Comprendre l'organisation et les étapes clés d'un chantier
2 – Maîtriser les documents et procédures des marchés publics et privés
3 – Utiliser Chorus Pro et gérer les dossiers de sous-traitance
4 – Assurer le suivi administratif d'un chantier et maîtriser les bases RH
5 – Gérer les documents de sécurité, de prévention et de qualité
6 – Constituer un dossier d'appel d'offres et un mémoire technique
7 – Comprendre les obligations fiscales et sociales
8 – Créer des outils de suivi et de pilotage sous Excel

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Comprendre l'environnement et l'organisation des chantiers (13 h 30)
MODULE 2 : Identifier les documents et contrats des marchés publics et privés (13 h 30)
MODULE 3 : Gérer les marchés publics, Chorus Pro et la sous-traitance (13 h 30)
MODULE 4 : Poursuivre l'administration des chantiers et les partenaires (13 h 30)
MODULE 5 : Appliquer les règles RH (13 h 30)
MODULE 6 : Appliquer les règles de sécurité, prévention et qualité sur chantier (14 h)
MODULE 7 : Monter et suivre les dossiers d'appel d'offres (13 h 30)
MODULE 8 : Réaliser les déclarations sociales et fiscales (13 h 30)
MODULE 9 : Utiliser Excel pour la gestion administrative (13 h 30)
MODULE 10 : Consolider les compétences et mettre en situation professionnelle (14 h)

Validation via un quiz final. Certificat de réalisation en fin de parcours



Profil stagiaire :

- Assistant(e) / secrétaire
- Attaché(e) de direction
- Manager
- Dirigeant

Pré-requis :

- Maîtrise de base de l'outil informatique et bureautique

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

Formations

MANAGEMENT & STRATÉGIE



FARID

Coaching individuel ou formations 100 % sur-mesure : des accompagnements personnalisés à vos enjeux, pour faire évoluer durablement vos pratiques et vos performances.

Coaching individuel ou formation 100 % sur-mesure : n'attendez plus et contactez-nous.

Maîtriser le management pour encadrer, mobiliser et transformer

Organisation, encadrement et performance collective

Durée : 35 h, soit 5 jours (le temps peut être modularisé sur demande)

Format : Présentiel ou Distanciel synchrone

Délai d'accès : 7 semaines

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Situer la mission managériale dans la stratégie d'entreprise et appliquer les principes Lean

2 – Réaliser un diagnostic complet du contexte via des outils d'évaluation externe et de cartographie des enjeux

3 – Identifier les dysfonctionnements structurels et mesurer la performance collective par des indicateurs clés

4 – Bâtir des orientations stratégiques partagées et formaliser un plan d'action opérationnel

5 – Garantir l'exécution des plans en structurant les rôles et en assurant le suivi des actions

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Comprendre les fondamentaux de l'organisation et de l'encadrement Lean

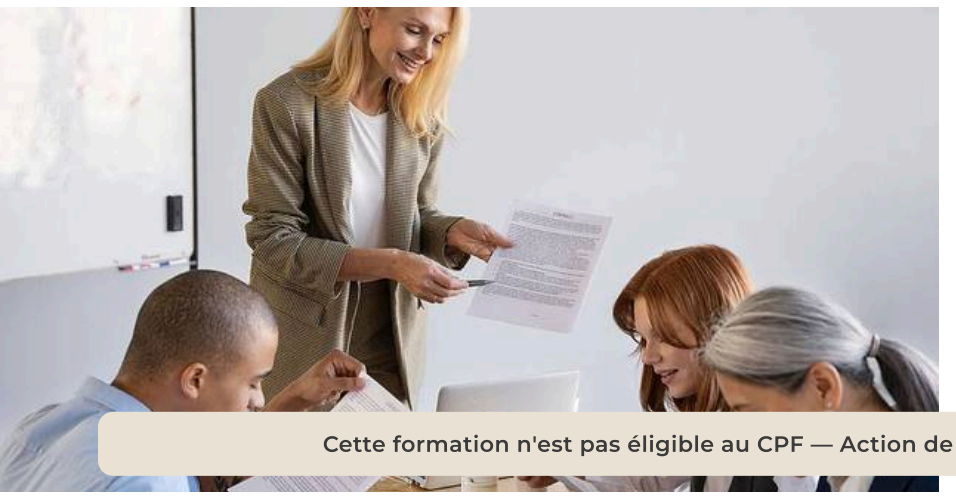
MODULE 2 : Analyser l'environnement stratégique de l'organisation

MODULE 3 : Évaluer l'efficacité collective et les processus internes

MODULE 4 : Créer la vision et la feuille de route stratégique

MODULE 5 : Coordonner l'action et mobiliser les équipes

Validation via un quiz final. Certificat de réalisation en fin de parcours



Profil stagiaire :

- Chef d'entreprise, dirigeant
- Cadre dirigeant, manager

Pré-requis :

- Expérience préalable en encadrement d'équipe ou gestion de service
- Connaissances de base en organisation d'entreprise et pilotage d'activité

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

Piloter une stratégie d'entreprise performante et durable

Du diagnostic à la gouvernance

Durée : 35 h, soit 5 jours (le temps peut être modularisé sur demande)

Format : Présentiel ou Distanciel synchrone

Délai d'accès : 7 semaines

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Établir le cadre stratégique et identifier les facteurs clés de succès

2 – Traduire le diagnostic en options stratégiques et évaluer les scénarios pour anticiper les risques

3 – Concevoir un plan d'actions opérationnel détaillé, suivi par des indicateurs clés

4 – Déployer une stratégie d'influence et de communication pour susciter l'adhésion et accompagner le changement

5 – Mettre en place un système de gouvernance dynamique et défendre un cas pratique contextualisé

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Analyser l'environnement et positionner l'entreprise

MODULE 2 : Formuler les choix de croissance et décider des orientations

MODULE 3 : Structurer la feuille de route et allouer les ressources

MODULE 4 : Engager les collaborateurs et gérer la transformation culturelle

MODULE 5 : Piloter l'agilité et valider le projet stratégique appliqué

Validation via un quiz final. Certificat de réalisation en fin de parcours



Profil stagiaire :

- Chef d'entreprise, dirigeant
- Cadre dirigeant, manager

Pré-requis :

- Expérience préalable en encadrement d'équipe ou gestion de service
- Connaissance de base en stratégie d'entreprise et en gestion des processus

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

Leadership et accompagnement au changement

Posture de leader-coach et conduite des transitions

Durée : 35 h, soit 5 jours (le temps peut être modularisé sur demande)
Format : Présentiel ou Distanciel synchrone
Délai d'accès : 7 semaines

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Développer un leadership adaptable et exprimer sa légitimité en cohérence avec ses valeurs

2 – Diagnostiquer le climat relationnel et établir des leviers d'écoute et de co-responsabilité

3 – Gérer les situations inconfortables avec assertivité et structurer la transmission des retours

4 – Maîtriser la dynamique du changement et mettre en œuvre un accompagnement adapté aux résistances

5 – Synthétiser les apprentissages et établir un plan de développement personnel

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Incarner et modéliser une posture de leader-coach

MODULE 2 : Créer l'engagement et favoriser la confiance d'équipe

MODULE 3 : Réguler les tensions et communiquer un feedback impactant

MODULE 4 : Planifier et guider les transitions d'équipe

MODULE 5 : Formaliser les acquis et structurer l'action future

Validation via un quiz final. Certificat de réalisation en fin de parcours



Profil stagiaire :

- Manager, responsable d'équipe
- Chef de projet, futur leader

Pré-requis :

- Savoir lire, écrire et parler en français

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

Formations

SOFT SKILLS



PATRICIA

Les compétences qui tiennent une équipe : communiquer, négocier, réguler les tensions avant qu'elles ne coûtent cher. Animées par une spécialiste de la communication et de la négociation.

Elle dispense également d'autres formations sur les soft skills : n'hésitez pas à nous faire part de vos besoins, Patricia vous proposera une formation adaptée.

Prévenir, gérer et résoudre les conflits en entreprise

Comprendre, désamorcer, réguler

Durée : 14 h, soit 2 jours (le temps peut être modularisé sur demande)

Format : Présentiel ou Distanciel synchrone

Délai d'accès : 7 semaines

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Identifier et comprendre les causes et les signaux des conflits en entreprise

2 – Adapter sa posture et sa manière de communiquer lors d'un conflit

3 – Différencier et appliquer les différentes méthodes de résolution de conflit

4 – Appliquer les outils de médiation pour faciliter la résolution des désaccords

5 – Construire un plan d'action durable pour anticiper et limiter les conflits

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Comprendre les mécanismes des conflits

MODULE 2 : Maîtriser la communication préventive

MODULE 3 : Conduire un entretien de régulation ou de recadrage

MODULE 4 : Réguler un conflit entre deux personnes — médiation interne

MODULE 5 : Gérer les émotions et élaborer un plan d'action de prévention

Validation via un quiz final. Certificat de réalisation en fin de parcours



Profil stagiaire :

- Managers de proximité
- Responsables d'équipes
- Collaborateurs RH
- Toute personne amenée à gérer des situations de tension ou de conflits

Pré-requis :

- Savoir lire, écrire et parler français

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

Formations

RESSOURCES HUMAINES



FLORENCE

Sécuriser le cadre social, tenir l'administration du personnel, prévenir les situations graves. Une psychologue du travail qui a exercé vingt ans en entreprise sur des fonctions RH.

Psychologue du travail et ancienne DRH, Florence intervient aussi sur la paie, le recrutement, la GPEC et les relations sociales : dites-nous votre besoin.

Consolider les bases RH

Assurer la gestion administrative du personnel, de l'embauche à la fin de contrat

Durée : 28 h, soit 4 jours (le temps peut être modularisé sur demande)
Format : Distanciel synchrone, sur-mesure en intra entreprise
Délai d'accès : 7 semaines

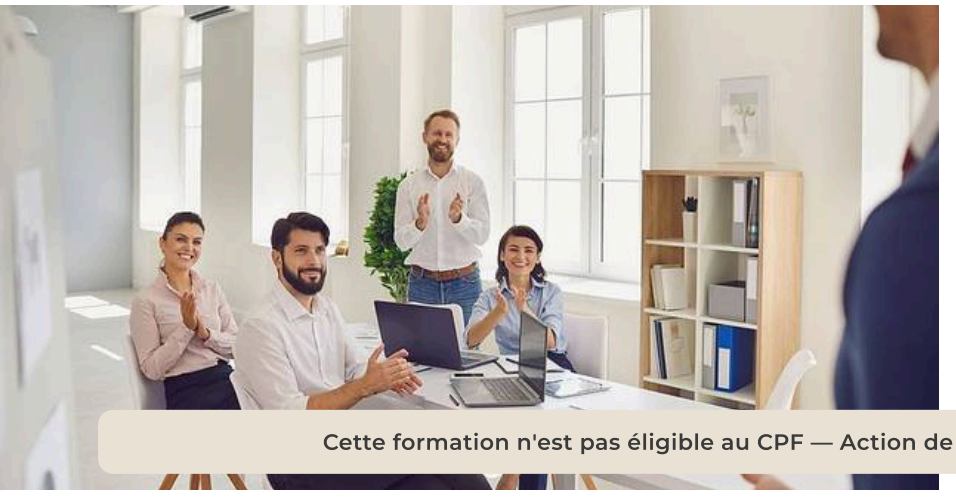
OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Comprendre le rôle et l'organisation de la fonction ressources humaines dans l'entreprise
2 – Maîtriser les bases de l'administration du personnel
3 – Gérer les absences, congés et arrêts de travail dans le respect du cadre légal
4 – Comprendre les éléments essentiels de la paie et les informations à transmettre au service paie
5 – Identifier les obligations légales et administratives liées à la gestion du personnel
6 – Développer des réflexes professionnels pour traiter les situations courantes en RH

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Fondamentaux de la gestion administrative du personnel (4 h)
MODULE 2 : Gestion des contrats de travail et documents administratifs (6 h)
MODULE 3 : Gestion des absences et des congés (6 h)
MODULE 4 : Bases de la paie (6 h)
MODULE 5 : Obligations légales et gestion des dossiers des salariés (4 h)
MODULE 6 : Synthèse et mise en pratique opérationnelle (2 h)

Validation via un quiz final. Certificat de réalisation en fin de parcours



Profil stagiaire :

- Assistantes administratives ou RH
- Gestionnaires du personnel débutants ou en prise de poste
- Collaborateurs en charge de la gestion administrative des salariés

Pré-requis :

- Savoir lire, écrire et parler français
- Maîtriser les outils bureautiques de base (Word, Excel, messagerie)
- Une première expérience administrative en entreprise est un plus

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

Prévenir et traiter le harcèlement et les violences au travail

Obligation de l'employeur, procédure interne et conduite d'un signalement

Durée : 14 h, soit 2 jours (le temps peut être modularisé sur demande)

Format : Présentiel ou Distanciel synchrone

Délai d'accès : 7 semaines

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Qualifier juridiquement le harcèlement moral, le harcèlement sexuel, les agissements sexistes et les discriminations

2 – Situer l'obligation de prévention de l'employeur et la responsabilité qui en découle

3 – Rédiger et faire vivre une procédure interne de signalement et de traitement

4 – Conduire un entretien de recueil de signalement sans aggraver la situation

5 – Mener ou encadrer une enquête interne et documenter ses conclusions

6 – Construire un plan de prévention et les actions de sensibilisation qui l'accompagnent

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Le cadre juridique : ce que la loi qualifie, ce qu'elle sanctionne

MODULE 2 : L'obligation de prévention de l'employeur et le rôle des référents

MODULE 3 : Écrire la procédure : signalement, traitement, protection des personnes

MODULE 4 : Atelier : conduire un entretien de recueil de signalement

MODULE 5 : L'enquête interne — méthode, écrits, conclusions

MODULE 6 : Bâtir le plan de prévention et le faire vivre

Validation via un quiz final. Certificat de réalisation en fin de parcours



Profil stagiaire :

- Dirigeants et DRH
- Référents harcèlement sexuel (employeur et CSE)
- Managers de proximité
- Membres du CSE et de la CSSCT
- Organismes de formation soumis au référentiel qualité

Pré-requis :

- Savoir lire, écrire et parler français

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

RESSOURCES HUMAINES : TOUT CE QUE NOUS COUVRONS



Florence PARIS

Au-delà des deux parcours détaillés dans les pages précédentes, Florence PARIS intervient sur 48 thématiques, construites à la demande, en intra entreprise comme en accompagnement individuel. Psychologue du travail et ancienne DRH, elle a exercé ces sujets avant de les enseigner : dites-nous votre besoin, nous bâtissons le programme et la durée avec vous.

Fondamentaux et administration du personnel

- La gestion des ressources humaines : les bases
- Manager le service RH d'une entreprise
- Gérer l'administration du personnel au quotidien
- Les contrats de travail
- Gérer la procédure de licenciement et les départs du salarié
- Maîtriser le contrôle de gestion sociale

Recrutement, compétences et carrières

- Gérer la procédure de recrutement
- Bien mener son entretien de recrutement
- Maîtriser les techniques d'entretien
- Conduire l'entretien d'évaluation et l'entretien professionnel
- Construire et mettre en œuvre un plan de formation
- Bâtir une gestion prévisionnelle des emplois et des compétences
- Piloter et développer les compétences de son équipe RH
- Formation de maître d'apprentissage et de tuteur
- Gérer la mobilité internationale

Paie et droit social

- Gestion de la paie pour les non-spécialistes
- Gestion de la paie pour les spécialistes
- Paie et administration du personnel
- Droit social : les bases
- Maîtriser le droit du travail et les relations sociales
- CSE et CSSCT

Santé, sécurité et qualité de vie au travail

- La santé et la sécurité au travail
- Maladies professionnelles et accidents du travail
- Prévenir les risques psychosociaux
- Le harcèlement en entreprise
- Le bien-être au travail
- Savoir gérer le stress dans son activité professionnelle
- Savoir préparer sa retraite

Management d'équipe

- Coaching managérial : accompagnement au progrès et au changement
- Management d'équipe
- Savoir manager et réussir dans ses nouvelles fonctions
- Manager les risques
- Manager la politique du changement
- Gérer les conflits
- Devenir tuteur ou maître de stage
- Le « servant leader »

Communication et développement personnel

- Communication assertive
- Renforcer sa communication par l'écoute active
- Savoir communiquer pour convaincre, fédérer, fidéliser
- Maîtriser la communication interne et externe de l'entreprise
- Piloter et évaluer la communication
- Communication RH et marketing RH
- Développer sa confiance en soi, se connaître et s'affirmer
- Développer son estime de soi
- Maîtriser son temps et l'organisation de son travail

Responsabilité sociétale et données personnelles

- Intégrer la RSE dans sa politique RH
- RSE et communication
- RGPD

Chaque thématique se décline de la demi-journée au parcours de plusieurs jours, en présentiel ou en distanciel synchrone.

Formations

SANTÉ & SÉCURITÉ AU TRAVAIL



ARNAUD

Le Sauveteur Secouriste du Travail est le premier maillon de la chaîne de secours dans l'entreprise. Formation initiale et maintien des compétences, conformes au référentiel national du réseau Assurance Maladie / INRS.

Sessions courtes, très pratiques, ancrées dans les risques réels de vos postes de travail.

Sauveteur Secouriste du Travail — formation initiale

Certificat SST délivré par le réseau Assurance Maladie / INRS

Durée : 14 h, soit 2 jours
Format : Présentiel — en intra ou dans nos locaux
Délai d'accès : 7 semaines
Effectif : 4 participants minimum, 10 maximum (référentiel national)
Tarif : 230 € (individuel) ou 1 300 € (groupe 10 personnes)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Situer son rôle de SST dans la démarche de prévention de l'entreprise
2 – Protéger la victime et les témoins face à une situation dangereuse
3 – Examiner la victime et faire alerter les secours de façon adaptée
4 – Secourir la victime de manière appropriée à son état
5 – Repérer les situations dangereuses de son entreprise et savoir à qui les signaler

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Le Sauveteur Secouriste du Travail et la prévention des risques professionnels
MODULE 2 : Protéger : de la protection à la prévention
MODULE 3 : Examiner la victime et faire alerter
MODULE 4 : Secourir : saignements, étouffement, malaise, brûlures, traumatismes, plaies
MODULE 5 : Secourir : la victime qui ne répond pas — PLS, réanimation, défibrillateur
MODULE 6 : Situations inhérentes aux risques spécifiques de l'entreprise
MODULE 7 : Épreuves certificatives

Validation. Certificat de Sauveteur Secouriste du Travail, valable 24 mois, délivré après évaluation des compétences lors d'épreuves certificatives.



Profil stagiaire :

- Tout salarié appelé à devenir SST dans son entreprise
- Membres du personnel désignés pour porter les premiers secours
- Salariés du BTP, de l'industrie, des services

Pré-requis :

- Aucun prérequis
- Comprendre et s'exprimer en français

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

MAC SST — maintien et actualisation des compétences

Le recyclage obligatoire tous les 24 mois

Durée : 7 h, soit 1 jour
Format : Présentiel — en intra ou dans nos locaux
Délai d'accès : 7 semaines
Effectif : 4 participants minimum, 10 maximum (référentiel national)
Tarif : 150 € (individuel) ou sur devis (groupe 10 personnes)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1 – Actualiser ses compétences de secours face à une situation d'accident du travail

2 – Intégrer les évolutions du référentiel technique et des recommandations

3 – Repositionner son rôle de SST dans la prévention de son entreprise

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Retour d'expérience sur les interventions et les situations rencontrées

MODULE 2 : Actualisation des gestes de secours et des conduites à tenir

MODULE 3 : Actualisation du volet prévention

MODULE 4 : Épreuves certificatives

Validation. Certificat SST renouvelé pour 24 mois après épreuves certificatives.



Profil stagiaire :

- Titulaires d'un certificat SST arrivant à échéance

Pré-requis :

- Être titulaire du certificat SST

Cette formation n'est pas éligible au CPF — Action de formation non certifiante.

EN PARTENARIAT...

Avec un organisme de formation spécialisé dans le secteur du bâtiment, d'autres formations sont disponibles :



MÉTIER BTP

- Parcours maçon VRD
- Parcours aide couvreur
- Technique fibre optique
- Technique électricité
- Technique électricité niveau 1, niveau 2
- Marquage piquetage

SÉCURITÉ

- AIPR – concepteurs, encadrants, opérateurs
- Autorisation conduite (grue portuaire, PEMP, chariot autoporté, engins de manutention portuaire...)
- CACES (R482, R483, R484, R485, R486, R489, R490)
- Chimie (travail en espace confiné, ATEX niveau 0)
- Échafaudages
- Élingage
- Gestes et postures
- Habilitation électrique
- Hauteur
- Incendie
- Secourisme
- Sécurité



Pour les formations CACES, possibilité d'utiliser le financement CPF

Ce partenaire dispose de ses propres plateaux techniques : vos salariés s'entraînent sur du matériel réel, en situation.

FORMATIONS À LA CARTE

Une idée, un projet, un enjeu métier ?

Nos intervenants conçoivent des formations sur-mesure qui vous ressemblent, construites autour de vos priorités terrain.

Des exemples de modules que peut vous proposer François :

1. Savoir motiver et guider ses équipes efficacement
2. Adapter sa communication selon les personnalités pour mieux travailler ensemble
3. Organiser son développement pour devenir un manager plus performant
4. Prendre des décisions difficiles avec confiance et clarté
5. Améliorer la performance et l'engagement grâce à des retours constructifs
6. Accompagner ses équipes tout en développant leur autonomie
7. Focaliser sur l'essentiel et prendre les bonnes décisions rapidement
8. Développer communication, collaboration et intelligence émotionnelle
9. Gagner en visibilité et influence professionnelle
10. Simplifier son travail et gagner du temps sur les tâches répétitives
11. Créer des sessions de formation qui font vraiment progresser vos équipes
12. Exploiter l'IA pour mieux analyser, décider et gagner en efficacité



François ne se contente pas de transmettre un savoir : il réinvente chaque formation pour en faire une véritable expérience d'apprentissage immersive et mémorable. Passionné par les neurosciences et la métacognition, il s'appuie sur les dernières découvertes sur le cerveau pour optimiser la compréhension, l'ancrage et la rétention des connaissances.

Fort d'un Executive Coaching HEC et d'un Master en métiers du conseil, RH et communication (CELSA), François combine excellence académique et pragmatisme terrain, offrant des formations à la fois rigoureuses, captivantes et impactantes.

Choisissez le format qui vous convient



La formation en présentiel

Formateur et stagiaires réunis dans un même lieu, selon un emploi du temps précis. L'interaction directe permet un accompagnement constant. En individuel ou en collectif, dans nos locaux ou sur votre site.



La formation en distanciel synchrone

Formation animée en classe virtuelle, accessible depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone, le formateur connecté pour guider et interagir. Plus de souplesse, sans perdre l'accompagnement. Afin de favoriser les apprentissages, nous recommandons de privilégier des sessions de formation d'une durée maximale de 2 heures, entrecoupées de pauses si nécessaire. Ce format permet de maintenir l'attention et de faciliter l'assimilation des contenus.



Le blended learning

Alternance de présentiel, de distanciel (synchrone ou asynchrone) et d'e-learning : la souplesse des cours en ligne et l'interaction directe des sessions en salle. Le format privilégié des entreprises qui doivent former sans immobiliser leurs équipes.



La formation sur-mesure

Un parcours conçu spécifiquement selon les besoins, les objectifs et le contexte d'une entreprise ou d'un particulier, afin d'apporter des réponses parfaitement adaptées à sa situation.

Quelle est la différence entre synchrone et asynchrone ?

Synchrone : se dit d'une activité qui se déroule en temps réel, avec les participants et le formateur présents simultanément, même à distance (ex. : visioconférence, classe virtuelle).

Asynchrone : se dit d'une activité qui se déroule sans présence simultanée des participants et du formateur. Chacun peut accéder aux contenus et réaliser les activités à son rythme, au moment qui lui convient (ex. : vidéos, modules e-learning, quiz, exercices en ligne).

Quelle que soit la modalité, le parcours reste le même : positionnement en amont, cas pratiques à la fin de chaque module, quiz final et questionnaire à chaud, émargement par demi-journée, certificat de réalisation à J+3 et questionnaire à froid à six semaines.

Nos tarifs

Formations en présentiel Formateur et participants réunis dans un même lieu, en face à face. Interaction directe, échanges spontanés et accompagnement personnalisé.	EN INTER À partir de 900 € HT	EN INTRA À partir de 1 550 € HT
Formations en distanciel synchrone Apprentissage sans présence physique, formateur et participants réunis par des outils numériques. Un cadre souple, accessible depuis n'importe où.	EN INTER À partir de 550 € HT	EN INTRA À partir de 800 € HT
Formations sur-mesure Un parcours conçu spécifiquement selon les besoins, les objectifs et le contexte de votre entreprise.		TARIF Sur devis

Tarifs forfaitaires, hors frais de déplacement du formateur. Formations en présentiel : 7 h, groupe de 10 personnes maximum. Formations en distanciel synchrone : 3 h 30, groupe de 5 personnes maximum. Les sessions sont proposées en inter-entreprise (stagiaires issus de plusieurs entreprises) ou en intra-entreprise (stagiaires d'une seule et même entreprise).

Financement

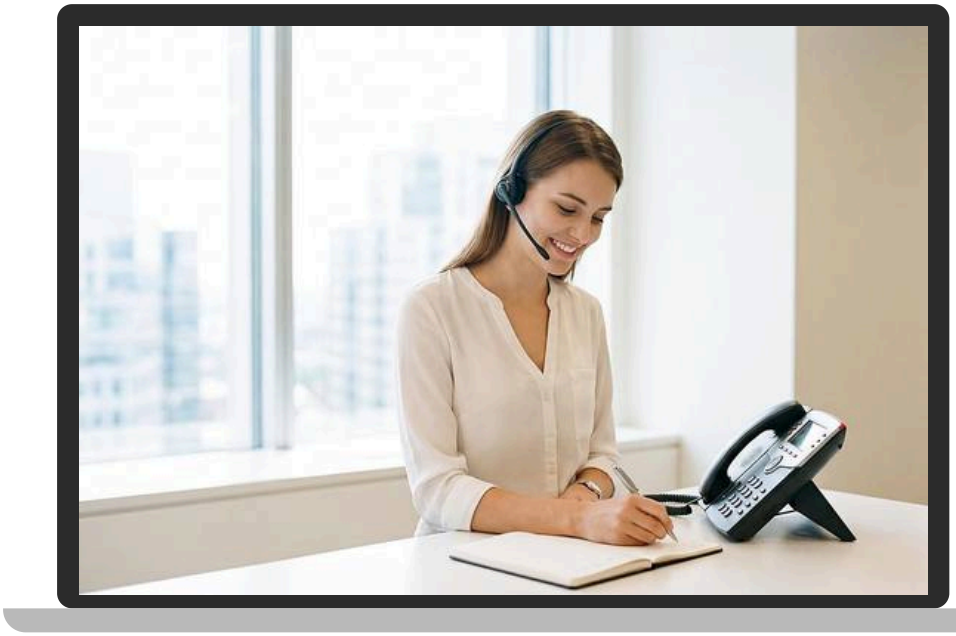
Selon votre statut et votre situation, votre formation peut être financée par :

- Votre entreprise : prise en charge dans le cadre du plan de développement des compétences ou du budget formation.
- Votre OPCO : les salariés peuvent, selon les conditions applicables, bénéficier d'une prise en charge par leur opérateur de compétences.
- France Travail : les demandeurs d'emploi peuvent solliciter les dispositifs de financement disponibles, sous réserve de leur éligibilité.
- La Région, l'AGEFIPH ou la Mission Locale : d'autres dispositifs peuvent être mobilisés selon votre situation et votre éligibilité.
- Un Fonds d'Assurance Formation (FAF) : les travailleurs indépendants peuvent, sous certaines conditions, obtenir une prise en charge de leur formation.
- L'autofinancement : vous pouvez également financer directement votre formation.

Upskillia ne pratique pas la subrogation de paiement. La formation est donc réglée directement à Upskillia par le stagiaire ou l'entreprise.

Une fois la formation terminée, nous vous transmettons les documents nécessaires à votre demande de remboursement auprès de votre organisme financeur.

CONTACTEZ-NOUS !



64, chemin de la Capellane - 83140 SIX-FOURS-LES-PLAGES

04 58 28 18 16

www.upskillia.fr

contact@upskillia.fr

NOS STATISTIQUES 2026

3	6	178 h	86 %	7,2/10
Nombre de sessions	Stagiaires formés	Heures réalisées	Retour enquêtes	Note satisfaction

Chiffres au 11/11/2026.

Les avis clients sont issus des questionnaires à chaud transmis en fin de formation. Ces statistiques sont calculées à partir de l'ensemble des avis entre décembre 2025 et novembre 2026.

Nombre de sessions : formations terminées : celles de notre historique, plus celles terminées depuis le début de la période.
Stagiaires formés : stagiaires de notre historique, plus ceux qui ont émargé au moins une fois dans les formations terminées depuis le début de la période.
Heures réalisées : heures de notre historique, plus la durée des séances des formations terminées depuis le début de la période.
Retour enquêtes : part des stagiaires sollicités qui ont répondu au questionnaire de satisfaction de fin de formation, historique compris.
Note satisfaction : moyenne sur 10 des notes de satisfaction données au questionnaire de fin de formation, historique compris (pondérée par le nombre de répondants).