

CATALOGUE 2026

Depuis 2006, CONSEIL CINQ SUR CINQ a pour objectifs de : favoriser la communication et le développement personnel ; ouvrir un espace pour l'élaboration de projets socio- professionnels ; promouvoir la culture et le dialogue interculturel.

Différentes formations sont proposées sur catalogue, d'autres peuvent être créées sur-mesure : linguistique, gestion des conflits, prise de parole en public, Assistant(e) de vie aux Familles (ADVF), Sauveteur Secouriste du Travail (SST), etc.

Toutes nos formations sont personnalisées pour être en adéquation avec les besoins de l'apprenant, des employeurs et des prescripteurs.

Les stagiaires bénéficient d'un suivi jusqu'à 6 mois après la fin de la formation.

Méthodes pédagogiques

Notre approche éducative consiste à mettre le stagiaire au centre du triangle pédagogique. Cela signifie que l'apprenant est à la fois Source, Vecteur et Destinataire de la connaissance. La transmission du savoir se fait donc « par, pour, et avec lui ».

Notre démarche est basée sur la mémorisation, la communication, le visuel et l'auditif, avec utilisation de supports vidéo et audio.

Les connaissances acquises sont contextualisées de manière à faciliter la montée en compétences, ainsi que l'insertion ou la réinsertion professionnelle.

Nous exploitons la dynamique de groupe via « un travail en binômes » et en sous- Groupe, avec des jeux de rôles et des mises en situation professionnelle

Financement

CONSEIL CINQ SUR CINQ étant certifié QUALIOPI, les formations délivrées peuvent bénéficier de financements Pôle Emploi, OPCA, CPF, etc.

Périmètre d'intervention : Île-de-France ; France entière (sur devis)

SOMMAIRE

❖ FORMATIONS GENERALES ET REMISES A NIVEAU

Attitudes professionnelles et Savoir-être clés	p. 3
Estime de soi et Développement personnel	p. 5
Mobilité & Techniques de Recherche d'Emploi	p. 6
Linguistique et Socle de connaissances	p. 9

❖ FORMATIONS TECHNIQUES / SPECIFIQUES

Assistant(e) de Vie aux Familles : Titre professionnel complet	p. 11
ADVF & Service à la personne : Modules Spécifiques	p. 14
Gestes et Postures	p. 22
Habilitations électriques	p. 23
H.A.C.C.P. (Hygiène Alimentaire)	p. 25
Sauveteur Secouriste du Travail (Certificat SST)	p. 27

❖ AUTRES SERVICES ET PRESTATIONS

Nettoyage et entretien textile	p. 29
--------------------------------------	-------

ATTITUDES PROFESSIONNELLES ET SAVOIR – ÊTRE CLES

Public visé : Toute personne en insertion souhaitant développer ou consolider des aptitudes professionnelles afin d'optimiser son parcours vers l'emploi.

Objectifs : A l'issue de la formation, le Stagiaire sera capable de :

- Renforcer ses bases personnelles de la confiance de soi
- S'approprier les conduites professionnelles gagnantes selon les situations
- Analyser ses difficultés et en tirer parti pour « rebondir »
- Augmenter sa conscience professionnelle

Programme :

I/ NOTIONS GENERALES

- A) Attitudes professionnelles
- B) Savoirs – être « clés »
- C) Compétences
- D) Confiance en soi

II/ LES ATTITUDES PROFESSIONNELLES ET SAVOIR – ÊTRE CLES

A. LA COMMUNICATION

- Outils de communication verbale, non – verbale et paraverbale pour une prise de parole efficace
- La « Posture Respectueuse » au travail ou Les Règles de base de la politesse
- Utilisation de la parole avec un style, un ton et une terminologie adaptés à la personne et aux circonstances
- Acceptation des commentaires et des remarques dans le but de s'améliorer
- Le vocabulaire et le lexique appropriés au contexte professionnel

B. LE TRAVAIL DANS LE CADRE DE REGLES DEFINIES D'UN TRAVAIL EN EQUIPE

- Respect des règles de vie collective : Règlement Intérieur de l'Association ou Entreprise, Loi du Travail
- Les règles et procédures en matière d'hygiène, de sécurité, de qualité et de respect de l'environnement
- Les Horaires et le Lieu de travail

C. L'ESPRIT D'EQUIPE

- Travailler avec les autres de manière solidaire
- La prévenance et le Respect

D. LE TRAVAIL EN AUTONOMIE

- L'organisation de « son » travail
- Le jugement et l'efficacité
- La prise d'initiative et limites (L'interlocuteur pertinent à alerter en cas de danger ou accident)

III / DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

1. Diagnostic de « sa » confiance en soi
2. Les mécanismes de la confiance en soi
3. Les ressources personnelles
4. La capitalisation des réussites
5. Image de « soi » et Image de « l'Association ou Entreprise »
6. Le plan d'action

Méthodes pédagogiques :

-Exercices basés sur la phase « Exploration » de l'ADVP (Activation du Développement Vocationnel et Personnel) et Le Photolangage

-Portefeuille des Compétences

-Jeux de rôles

N.B. : Notre approche formative met le stagiaire au centre du « triangle pédagogique ». Pour l'optimisation de l'attention et de la mémorisation : sollicitation visuelle, auditive et orale (supports audio-visuels ; reformulation, répétition).

Validation : Attestation de formation ; Bilan individuel

Groupe : 5 à 12 pers.

Durée : 21 Heures

Tarif : à partir de 12 € / heure / pers.

ATELIERS

« IMAGE DE SOI & SOINS ESTHETIQUES »

Public : Toute personne en insertion souhaitant développer ou consolider les bases de la confiance en soi et de l'image de soi positive.

Objectifs :

- Valoriser son image en tenant compte de ses habitudes, de sa culture, et de son rapport au corps
- Utiliser efficacement des techniques de soin esthétique pour son bien-être
- Développer et / ou renforcer les bases de la confiance en soi et de l'estime de soi
- Surmonter les blocages liés au développement d'une image de soi positive
- Assimiler quelques techniques de relaxation à pratiquer au quotidien
- Mieux communiquer et s'affirmer dans différents contextes

Contenu :

- Notions d'estime de soi, d'image de soi, et de confiance en soi
- Outils pour prendre connaissance de soi
- Développement d'une image de soi positive & consolidation de la confiance en soi
- Communication et prise de parole en public
- Découverte des couleurs et tests de colorimétrie
- Techniques esthétiques de base, produits de beauté et auto-maquillage
- Actes de la vie quotidienne sous l'angle "hygiénique"
- Soins et hygiène du visage, des mains et des pieds, entretien de la peau
- Techniques de relaxation et de la gestion du stress (respiration, activités physiques, etc.)
- Elaboration d'un carnet de fierté
- Equilibre culturel et personnel dans le contexte socioprofessionnel
- Equilibre entre « vie professionnelle et vie personnelle »
- Echange de bonnes pratiques pour favoriser le lien social

Méthodes pédagogiques & Supports :

- Diagnostic initial
- Supports d'auto-évaluation
- Apports théoriques
- Exercices pratiques ; Quizz
- Mises en situation, à partir du quotidien des stagiaires, filmées et analysées avec leur autorisation
- Matériel et produits pour le maquillage
- Livret de synthèse et Carnet de fierté

Groupe : 8 à 12 Personnes

Durée : 10 séances de 3 Heures

Tarif : 380 € / pers. ; à partir de 100 € / heure groupe

FORMATION « MOBILITÉ »

Public visé : Salariés en insertion

Objectifs :

- Optimiser les déplacements en transports en commun pour les trajets « domicile - lieu de travail »
- Bien gérer le temps de déplacement « professionnel »
- Identifier et utiliser efficacement les transports en commun
- Savoir se repérer dans Paris intramuros et en proches banlieues

Programme :

JOUR 1

- 1) Savoir se repérer dans une rue (côtés pairs / impairs, arrondissements de Paris, ...)
- 2) Le stagiaire et « les transports en commun » : habitudes et difficultés rencontrées
- 3) Identification et gestion des trajets « professionnels »
- 4) Précisions sur les transports en commun dans Paris intra-muros et en proches banlieues :
Métro, Bus, Tramway, RER, Trains
- 5) Règles d'utilisation des transports : tarifs, savoir-être, comportements à risques, ...
- 6) Se repérer dans les gares et les stations
- 7) Lecture et utilisation d'un plan, du site RATP et des panneaux pour se déplacer
- 8) S'appuyer sur des « personnes-ressources » (demander des indications)
- 9) Astuces pour bien voyager dans les transports en commun
- 10) Gestion du temps de déplacement en transports en commun

JOUR 2

- 1) Déplacements « formatifs » en transports en commun : Exercices sur le terrain
- 2) Analyse des stratégies et difficultés rencontrées
- 3) Auto- évaluation et axes de progrès
- 4) Les bonnes pratiques pour une utilisation efficace des transports en commun

Modalités d'évaluation : Evaluation Formative Continue (théorie + pratique)

Validation : Attestation de formation

Groupe : 5 à 12 pers.

Durée : 14 Heures

Tarif : à partir de 12 € / heure / pers.

TECHNIQUES DE RECHERCHE D'EMPLOI

Public visé : Salariés, demandeurs d'emploi

Objectifs :

- Identifier ses compétences professionnelles et les valoriser
- Dynamiser son approche de recherche d'emploi en vue d'une insertion durable
- Améliorer sa communication professionnelle
- Être efficace dans sa recherche d'emploi, avec les bons outils et la méthode adaptée au bassin économique local

Programme :

I/ MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE D'EMPLOI

- Clarification du projet professionnel, et Caractéristiques du métier visé
- Bilan personnel et professionnel : Mes Compétences et Ressources
- Valorisation des Compétences au regard du métier visé
- Comportements et Attitudes utiles pour une recherche d'emploi efficace

II/ STRATÉGIE DE RECHERCHE D'EMPLOI

- Les moyens de communication avec le marché du travail
- Construire un CV « personnalisé »
- Rédiger une Lettre de Motivation « personnalisée »

III / MARCHÉ CACHÉ, MARCHÉ OUVERT

- Recherche d'informations sur le secteur visé et analyse du marché
- Analyse des offres d'emploi disponibles sur le marché « ouvert »
- Marché caché : ciblage et candidatures spontanées
- Mise en place d'un planning hebdomadaire de recherche d'emploi

IV/ PROSPECTION ET RELANCES TÉLÉPHONIQUES

- Importance de l'outil téléphone
- Prospection par téléphone : méthode pour « se lancer »
- Techniques de relance

V/ ENTRETIEN D'EMBAUCHE

- Rôle et importance de l'entretien d'embauche
- Comment se préparer pour convaincre lors d'un entretien
- Impact du « non-verbal »
- Entretien semi-directif, reformulation et réponses concrètes
- Simulations d'entretien d'embauche
- Optimisation de son image pour convaincre en entretien

VI/ RÉSEAU « PERSONNEL » ET RÉSEAUX SOCIAUX PROFESSIONNELS

- Impact et intérêt
- Le réseau et la recherche d'emploi
- Développer « son réseau »
- Utilisation des réseaux sociaux pour optimiser sa recherche

VII/ SUIVI DES CANDIDATURES

- Analyse des expériences vécues « sur le terrain »
- Réajustements et Définition d'un nouveau plan d'action
- Construction d'outils de planification et de suivi des démarches

Méthodes pédagogiques :

- Approche éducative mettant le stagiaire au centre du triangle pédagogique.
- Pour l'optimisation de l'attention et de la mémorisation : sollicitation visuelle, auditive et orale (supports audio-visuels ; reformulation, répétition) ; démonstrations et réalisations pratiques.
- Exercices basés sur la méthode A.D.V.P. (Activation du Développement Vocationnel et Personnel)
- Jeux de rôles et Mises en situations

Modalités d'évaluation : Evaluation Formative Continue (théorie + pratique)

Validation : Attestation de formation

Groupe : 5 à 12 pers.

Durée : 14h ou 21h

Tarif : à partir de 12 € / heure / pers.

FRANÇAIS A VISEE PROFESSIONNELLE

Public : Toute personne souhaitant développer de nouvelles compétences linguistiques en français afin d'optimiser son parcours professionnel

- Objectifs :**
- Comprendre, parler, lire et écrire le français dans un contexte professionnel
 - Développer son assurance et son aisance à l'oral dans les situations professionnelles
 - Lire, comprendre et rédiger des documents professionnels courants
 - Assimiler les bases de la grammaire et maîtriser les conjugaisons
 - Assimiler et / ou approfondir les structures fondamentales de la grammaire française
 - Utiliser un vocabulaire plus riche et échanger spontanément grâce aux automatismes acquis

Le contenu de cette formation s'articule autour des notions suivantes :

LA COMMUNICATION EN SITUATION PROFESSIONNELLE

- Les échanges professionnels, en face à face et au téléphone
- La compréhension, la transmission d'un message
- Les formules types, les transitions, et l'acquisition de réflexes

ENTRAINEMENT A L'EXPRESSION ORALE

- Se présenter, présenter une tierce personne, présenter sa société, etc.
- Poser des questions et répondre spontanément aux questions des autres
- Intégrer les aspects transculturels
- Optimiser ses échanges en situation professionnelle et extra- professionnelle
- Transmettre un message, faire des propositions, exprimer son accord/son désaccord
- Reformuler les observations et les idées de son interlocuteur

ENTRAINEMENT A L'EXPRESSION ECRITE

- Les facteurs à prendre en compte dans un écrit professionnel
- Présentation des idées et leur organisation
- Messages standards et phrases types
- Rédaction des lettres et des mails professionnels
- Amélioration de la lisibilité d'un texte et d'un document : clarté, concision, précision

LES STRUCTURES GRAMMATICALES

- Utiliser et conjuguer les verbes réguliers et irréguliers
- Accorder les participes passés
- Gérer les autres accords
- Comprendre et gérer le doublement des consonnes
- Gérer les particularités : les accents ; les chiffres en lettres ; le trait d'union...
- Utiliser sans peine les modaux
- Maîtriser les articles, les pronoms personnels et réfléchis, les prépositions

N.B. : Ces apports linguistiques sont enrichis de trois ateliers pour une meilleure insertion socio professionnelle des stagiaires :

1. Citoyenneté et Valeurs de la République : Le « vivre - ensemble » ; Egalité hommes – femmes ; Lutte contre les discriminations ; Laïcité
2. Droits et Devoirs du Salarié
3. Technique et Recherche d'Emploi (faire un CV, rédiger une lettre de motivation, se préparer aux entretiens de recrutement...)

Bilans : Bilans individuels et avec les prescripteurs

Méthodes et Supports Pédagogiques :

- Approche éducative mettant le stagiaire au centre du triangle pédagogique
- Notre démarche sera basée sur l'oral, la mémorisation, la communication, le visuel et l'auditif, avec utilisation de supports vidéo et audio
- Jeux de rôles et mises en situation professionnelle
- Utilisation de tous les outils pédagogiques nécessaire au bon apprentissage du français à visée professionnelle, dont : « Méthode d'apprentissage de la lecture » (Auteur : Bernard Gillardin), « La lecture en situation d'urgence » (Auteur : Abdelmalek Sayad), « Vocabulaire progressif du français » (CLE International), « Grammaire progressive du français » (CLE International), « CD Rom : Ecouter et apprendre le français », Sites internet pour l'apprentissage du français (Français facile; TV5 monde ; etc).

Validation : Attestation de formation ; passation du DILF-DELF-DALF ou TCF possible

Durée et tarif : sur devis, après test initial et identification du niveau visé

TITRE PROFESSIONNEL A.D.V.F.

« ASSISTANT(E) DE VIE AUX FAMILLES »

Public visé : Toute personne souhaitant saisir les opportunités que présente le métier d'assistant(e) de vie aux familles, ayant une maîtrise suffisante de la langue française.

Objectifs : -Communiquer efficacement (oral et écrit)

- Etablir une relation professionnelle avec la personne aidée et son entourage
- Accompagner les personnes dans les tâches quotidiennes
- Travailler dans le respect des règles d'hygiène, de prévention et de sécurité
- Contribuer à l'autonomie physique, intellectuelle et sociale de la personne
- Respecter l'intimité, les goûts et les habitudes de la personne
- Accompagner les enfants dans leurs apprentissages de base et leur socialisation
- Maîtriser les techniques et gestes appropriés pour l'entretien du logement, du linge et la préparation des repas

I/ PRESENTATION DE LA FORMATION ET CADRE LOGIQUE

- La formation et la certification (Titre professionnel ADVF)
- Tronc commun et spécificités des différents métiers d'aide à domicile
- Le cadre juridique

II/ CONNAISSANCES, SAVOIR-ETRE ET SAVOIR-FAIRE FONDAMENTAUX

A) CONNAISSANCES GENERALES

- L'aidé, L'aidant, L'aide
- Les indicateurs de performance de l'aide

B) LA COMMUNICATION – VERBALE, NON VERBALE, ECRITE

- Établir une relation professionnelle de qualité avec l'utilisateur
- Communiquer efficacement avec la personne aidée et son entourage
- Définir le cadre de l'intervention avec l'utilisateur
- Ecoute active, Empathie et Bienveillance
- Gérer les conflits interpersonnels

C) ÊTRE CAPABLE DE BIEN S'ORGANISER

- Fiche de poste
- Planning
- « S'adapter, respecter l'ordre logique, maîtriser le temps »

D) L'ENVIRONNEMENT PSYCHOLOGIQUE DE LA PERSONNE AIDÉE

- L'enfance et la petite enfance
- Le vieillissement
- Le handicap

E) NOTIONS DE VOCABULAIRE MEDICAL**III / PREVENTION, RISQUES ET SECURITE**

- Sécuriser et optimiser ses interventions
- Gestes et postures pour prévenir les accidents et les maladies professionnelles
- Assurer et vérifier la sécurité de la personne aidée
- Prévenir les risques, mettre en place un relais et faire face aux situations d'urgence

IV/ LES TROIS C.C.P. EN DETAILS : COMPETENCES, GESTES ET TECHNIQUES PROFESSIONNELS

CCP1 : Assister les personnes dans l'entretien de leur cadre de vie, du linge et la préparation de leurs repas

CCP2 : Relayer les parents dans la prise en charge de leurs enfants

CCP3 : Assister les personnes dans leurs activités quotidiennes

V/ TECHNIQUES DE RECHERCHE D'EMPLOI**VI/ IMAGE DE SOI ET IMAGE DE L'ENTREPRISE**

- Reconnaître et valoriser ses compétences
- Adhérer aux valeurs de l'entreprise pour assurer une meilleure qualité de service

VII / STAGES EN ENTREPRISE (3 semaines _ env. 105 Heures)

- EHPAD, etc.
- Crèche, école, PMI,...

VIII/ CERTIFICATION « SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL » - SST**VIII/ SYNTHESE ET SUIVI**

- Bilan individuel
- Bilan avec les prescripteurs
- Suivi des stagiaires jusqu'à 6 mois après leur formation

Méthodes pédagogiques :

- Approche éducative mettant le stagiaire au centre du triangle pédagogique.
- Pour l'optimisation de l'attention et de la mémorisation : sollicitation visuelle, auditive et orale (supports audio-visuels ; reformulation, répétition) ; démonstrations et réalisations pratiques.
- Mises en situation professionnelle : jeux de rôles, avec une correction immédiate, si nécessaire.
- Mises en situation d'examen : travail face à un jury, épreuve par tirage au sort, entretiens individuels.

Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative continue (théorie + pratique)
- « Examens blancs »

Validation :

- Titre Professionnel « Assistant(e) de vie aux familles »
- Attestation de formation
- Certificat Sauveteur Secouriste du Travail (S.S.T.) inclus

Groupe : 5 à 12 pers.

Durée : à partir de 210 Heures théoriques + 3 semaines de stage

Tarif : à partir de 13,5 € / heure théorique / pers.

SERVICE A LA PERSONNE MODULES SPECIFIQUES

Public visé : Personne exerçant le métier d'Assistant de Vie aux Familles ou d'Auxiliaire de Vie, souhaitant développer ou approfondir certaines compétences spécifiques afin d'améliorer la prise en charge d'une personne.

Contenu des formations : programme personnalisé sur demande

Validation : Attestation de formation

Groupe : 5 à 12 pers.

Durée : 14 Heures

Tarif : 250 € / pers.

L'ADVF ET LE RAPPORT « A SOI » DANS SON METIER FOCUS : ACCOMPAGNEMENT A LA FIN DE VIE

Objectifs :

- Repérer les limites et le cadre juridique du métier d'ADVF
- Identifier les limites entre vie privée et vie professionnelle pour se préserver
- Connaître son rythme et adapter ses activités pour rester efficace
- Gérer au quotidien les influences négatives du stress
- Appréhender les étapes d'une « fin de vie »

L'ADVF ET « L'ACCOMPAGNEMENT BIENTRAITANT »

Objectifs :

- Repérer les limites et le cadre juridique et sociétal du métier d'ADVF
- S'approprier le concept de « Bientraitance »
- Mettre en œuvre une pratique réflexive pour développer des pratiques bientraitantes
- Connaître son rythme et adapter ses activités pour faire face aux situations difficiles
- Gérer au quotidien les influences négatives du stress

CONNAISSANCE DES PUBLICS ET DES PATHOLOGIES POUR UNE PRESTATION INDIVIDUALISEE – LE VIELLETSSEMENT

- Objectifs :**
- Acquérir les connaissances de base sur les pathologies et leurs conséquences sur la vie quotidienne
 - Connaître certains types de pathologies (Alzheimer, Parkinson, Diabète, handicap sensoriel, etc.) et ajuster les activités de la mission en fonction des caractéristiques de la pathologie identifiée
 - Développer une attitude bienveillante
 - Adapter sa communication en fonction du stade de la maladie pour maintenir la relation et l'échange
 - Contribuer à l'autonomie physique, intellectuelle et sociale de la personne (évaluer les capacités, solliciter la participation, suggérer et encourager sans se substituer à la personne, animer)
 - Gérer les imprévus et les urgences

CONNAISSANCE DES PATHOLOGIES : TROUBLES PSYCHIQUES

- Objectifs :**
- Se réapproprier les connaissances de base de certains troubles psychiques diagnostiqués chez des Personnes Aidées pour un accompagnement adapté à chaque situation
 - Maintenir et stimuler l'autonomie de la personne ayant un trouble psychique

STIMULATION COGNITIVE : PERSONNES ÂGÉES OU EN SITUATION DE HANDICAP

- Objectifs :**
- Connaître les activités favorisant le maintien de l'autonomie et du lien social
 - Identifier, organiser et mettre en place des activités adaptées aux envies, aux besoins et aux capacités de la personne
 - Veiller à la sécurité de la personne durant les activités proposées
 - Valoriser l'image de la personne pendant et après les activités
 - Contribuer à l'autonomie physique, intellectuelle et sociale de la personne

ENTRETIEN ET HYGIENE DES LOCAUX

Public visé : Personne exerçant le métier d'Agent d'entretien, souhaitant développer ou approfondir certaines compétences spécifiques afin d'améliorer la qualité de la prestation

Objectifs :

- Sensibiliser le personnel à l'importance de l'hygiène et du nettoyage
- Acquérir les connaissances et les techniques d'hygiène et de désinfection des locaux
- Renforcer la maîtrise professionnelle dans les techniques manuelles et mécanisées de nettoyage et d'entretien des locaux
- Adapter la prestation de service aux locaux, aux surfaces et à leur utilisation
- Travailler dans le respect des règles de sécurité et de prévention

Programme :

I/ NOTIONS D'HYGIENE ET DE PROPRETE

- E) La poussière, les salissures
- F) La chaîne infectante (microbes, réservoirs, mode de transmission, porte d'entrée, récepteurs)
- G) Le bio-nettoyage
- H) La désinfection
- I) Hygiène de l'agent d'entretien (tenue vestimentaire, lavage des mains, ...)

II/ REVETEMENTS

- Identification par espace (sols, murs, équipements)
- Classification : revêtements durs et souples courants
- Nettoyage et Entretien
- Précautions et sécurité

III / PRODUITS

- Les bases : pH, détergence, désinfectants...
- Catégories, composition, modes et conseils d'utilisation (lecture d'une étiquette)
- Règles de sécurité : les dosages, les mélanges interdits, les pictogrammes de sécurité, ...

IV/ MATERIEL MANUEL ET PETIT MATERIEL A MOTEUR

- Présentation et fonctionnement du matériel (chariot de nettoyage, microfibres, aspirateur, ...)
- Utiliser le matériel adéquat et en assurer l'entretien
- Précautions d'utilisation et règles de sécurité

V/ METHODES GENERALES DE NETTOYAGE

- Analyse du site (bureaux, parties communes, ...)
- Hiérarchisation des tâches et organisation de l'espace de travail
- Techniques professionnelles de nettoyage (balayage humide, lavage au balai espagnol, ...)
- Nettoyage des lieux et des éléments spécifiques (sanitaires, plinthes, vitres, tapis, escaliers, ...)
- Suivi d'un protocole de désinfection (locaux, matériel)
- Mise en place de plannings de nettoyage et de désinfection
- Tri des déchets selon la réglementation en vigueur (Paris et Petite Couronne)

VI/ DIAGNOSTIC ET METHODES DE NETTOYAGE DES SALISSURES SPECIFIQUES

- Nettoyage des taches et des salissures spécifiques (sang, taches alimentaires...)
- Connaissance des produits et des matériels à utiliser selon le type de salissure
- Choix de la méthode de nettoyage appropriée

VII/ PREVENTION DES RISQUES

- Sécuriser son environnement de travail
- Prévention des risques et règles de sécurité : repérer les dangers éventuels ; précautions à prendre.
- Connaissance des pictogrammes (produits, tri, etc.)
- Signaler les sources de dangers potentiels (matériel, ...)
- Notions d'ergonomie : les « bonnes postures »

Méthodes pédagogiques :

- Approche éducative mettant le stagiaire au centre du triangle pédagogique.
- Pour l'optimisation de l'attention et de la mémorisation : sollicitation visuelle, auditive et orale (supports audio-visuels ; reformulation, répétition) ; démonstrations et réalisations pratiques.
- Mises en situation professionnelle : jeux de rôles, avec une correction immédiate, si nécessaire.
- Etude de cas

Modalités d'évaluation : Evaluation Formative Continue (théorie + pratique)

Validation : Attestation de formation

Groupe : 5 à 10 pers.

Durée : 21 Heures

Tarif : à partir de 12 € / heure / pers.

ENTRETIEN DU CADRE DE VIE

Public visé : Personne exerçant le métier d'Agent d'entretien, souhaitant développer ou approfondir certaines compétences spécifiques afin d'améliorer la prise en charge du domicile d'un bénéficiaire

Objectifs :

- Acquérir une méthode professionnelle pour l'entretien du cadre de vie au domicile
- Être capable de mettre en œuvre de bonnes pratiques dans un plan de ménage : produits et matériels adaptés, hiérarchisation, répartition, et fréquence des tâches, etc.
- Connaître les gestes qui aident et protègent lors de l'entretien du domicile d'un particulier (règles d'hygiène, d'ergonomie et de sécurité)
- Adapter ses prestations et son professionnalisme au logement et aux habitudes du bénéficiaire

Programme :

I/ TECHNIQUES GENERALES DE L'ENTRETIEN DU DOMICILE

A) METHODES UTILISEES EN FONCTION DES LIEUX, DE LEUR ORGANISATION, ET DES SUPPORTS

- Connaissance des matériels utilisés couramment au domicile : prise en main, utilisation optimale, maintenance, etc.
- Connaissance des produits d'entretien pour une utilisation optimale : familles et types de produits, produits bio, détergents et désinfectants, pictogrammes et consignes d'utilisation et de dosage, etc.
- Gestion des déchets, tri et compostage

B) ORGANISATION DANS LE TEMPS ET L'ESPACE

- Organisation spécifique de l'entretien : fréquence de l'entretien, entretien courant et de fond, prise en compte des contraintes propres au domicile, etc.
- Techniques de nettoyage et d'entretien des différents types de surfaces (sols, meubles, etc.)
- Protocole d'entretien spécifique de la cuisine et de la salle de bain
- Méthodes de désinfection des surfaces
- Hiérarchisation des tâches et définition des priorités dans la mission globale de l'intervenant en tenant compte des habitudes et des souhaits du bénéficiaire
- Communication avec le bénéficiaire dans le cadre des tâches effectuées

II/ PREVENTION DES RISQUES ET BONNES PRATIQUES

- Sécuriser son environnement de travail
- Prévention des risques et règles de sécurité : repérer les dangers éventuels ; précautions à prendre.
- Signaler les sources de dangers potentiels (matériel, ...)
- Notions d'ergonomie : les « bonnes postures » lors de l'entretien du cadre de vie
- Être en mesure de conseiller les particuliers sur l'achat de produits et matériels éco-responsables

III / L'ESSENTIEL A RETENIR

Méthodes pédagogiques :

- Approche éducative mettant le stagiaire au centre du triangle pédagogique
- Pour l'optimisation de l'attention et de la mémorisation : sollicitation visuelle, auditive et orale (supports audio-visuels ; reformulation, répétition)
- Démonstrations et réalisations pratiques
- Mises en situation professionnelle : jeux de rôles, avec une correction immédiate
- Etude de cas

Modalités d'évaluation : Evaluation Formative Continue (théorie + pratique)

Validation : Attestation de formation

Groupe : 5 à 10 pers.

Durée : 21 Heures

Tarif : à partir de 12 € / heure / pers.

ENTRETIEN DU LINGE

Public visé : Personne exerçant le métier d'Agent d'entretien, souhaitant développer ou approfondir certaines compétences spécifiques afin d'améliorer la prise en charge du linge d'un particulier

Objectifs :

- Maîtriser les différentes techniques d'entretien du linge au domicile d'un particulier
- S'adapter au contexte et aux consignes de la personne
- Inscrire ses pratiques dans le développement durable
- Respecter les règles d'hygiène et de sécurité

Programme :

I/ ENTRETIEN DU LINGE

- Pictogrammes et vocabulaire professionnel utilisés pour l'entretien des textiles
- Gestion du temps, de l'activité et de l'espace
- Techniques d'organisation pour trier, détacher, laver, sécher, repasser, plier et ranger le linge
- Trier le linge (reconnaitre les étiquettes, détacher)
- Laver le linge (lavage à la main, lavage en machine, les programmes)
- Sécher le linge (étendage, sèche-linge)
- Repasser le linge (poste de travail, détartrage du fer, centrale - vapeur, sécurité)
- Ranger le linge (techniques de pliage, mise sur cintre)

II/ SE SENSIBILISER A LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

- Produits écologiques à usage domestique
- Modes d'emploi des produits et dosages à respecter ; économies d'énergie
- Être en mesure de conseiller les particuliers sur l'achat de produits et matériels éco-responsables

III / PREVENIR LES RISQUES POUR PRESERVER SON CAPITAL SANTE

- Repérer et signaler les sources de dangers potentiels (fer à repasser, table, ...)
- Sécuriser son environnement de travail
- Gestes et postures adaptés à l'entretien du linge

IV/ L'ESSENTIEL A RETENIR

Méthodes pédagogiques :

- Approche éducative mettant le stagiaire au centre du triangle pédagogique.
- Pour l'optimisation de l'attention et de la mémorisation : sollicitation visuelle, auditive et orale (supports audio-visuels ; reformulation, répétition) ; démonstrations et réalisations pratiques.
- Mises en situation professionnelle : jeux de rôles, avec une correction immédiate, si nécessaire.
- Etude de cas

Modalités d'évaluation : Evaluation Formative Continue (théorie + pratique)

Validation : Attestation de formation

Groupe : 5 à 8 pers.

Durée : 21 Heures

Tarif : à partir de 12 € / heure / pers.

GESTES ET POSTURES

Public visé : Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorsolombaires.

Objectifs :

- Maîtriser les techniques de manutention
- Appliquer les principes de sécurité physique sur son poste de travail
- Adapter son comportement aux conditions de travail

Contenu :

- **DEFINITIONS DES BASES** (risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS – Troubles Musculo Squelettiques, ...)
- **ANALYSE DES COMPORTEMENTS AU QUOTIDIEN**
- **DEFINITION DES MANUTENTIONS " MANUELLES"** en intégrant la notion de poids
- Apports sur **L'ETUDE COMPORTEMENTALE**
- **STATISTIQUES NATIONALES** et de l'entreprise sur l'accident du travail et les maladies professionnelles dues à l'activité physique
- **NOTIONS ELEMENTAIRES D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE**
- Enoncé des **FACTEURS AGGRAVANTS** entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire
- Enoncé des **QUATRE PRINCIPALES LESIONS RELATIVES AU DISQUE INTERVERTEBRAL**
- Enoncé des **ASTREINTES MUSCULAIRES, TENDINEUSES ET LIGAMENTAIRES**
- **TECHNIQUES GESTUELLES ADAPTEES** à votre entreprise (Transporter, déposer, gerber, prendre une charge à terre, etc.)
- **L'ESSENTIEL A RETENIR**

Méthodes pédagogiques :

- Approche éducative mettant le stagiaire au centre du triangle pédagogique.
- Pour l'optimisation de l'attention et de la mémorisation : sollicitation visuelle, auditive et orale (supports audio-visuels ; reformulation, répétition) ; démonstrations et réalisations pratiques.
- Mises en situation professionnelle : jeux de rôles, avec une correction immédiate, si nécessaire.
- Etude de cas

Modalités d'évaluation : Evaluation Formative Continue (théorie + pratique)

Validation : Attestation de formation

Durée : 7 Heures

Groupe : 4 à 12 pers.

Tarifs : Inter 190 € / pers. ; Intra 950 € / groupe

HABILITATIONS ELECTRIQUES

Habilitations « BTP »

Habilitations	Public visé	Objectifs	Durée	Prix inter / personne TTC	Prix intra / groupe TTC (à partir de 5)
H0 / B0 / H0V	Non-électriciens, agents de chantier	Sensibilisation risques électriques, repérage zones, consignes d'urgence	7 h	150 €	900 €
B0 chargé / H0 chargé	Personnes avec responsabilité opérationnelle limitée	Théorie + manœuvres simples, consignation de base, évaluation pratique	7 h	230 €	1 150 €
BE / HE / BS / BR	Opérateurs de manœuvre et consignation	Maîtriser manœuvres, consignation, sécurité des opérations	7 h	290 €	1 450 €
B1 / B2 / B1V / B2V ; Essai	Techniciens d'intervention et essais	Interventions, essais, mesures et sécurité	14 h	330 €	1 650 €
BC ; HC	Techniciens spécialisés circuits spécifiques	Interventions sur circuits spécifiques, procédures de sécurité	7 h	270 €	1 350 €
H1 / H2 / H3 Encadrement	Chefs d'équipe, encadrants techniques	Organisation sécurité, habilitations encadrement, responsabilités	14 h	740 €	3 700 €
BP Photovoltaïque	Techniciens photovoltaïque	Sécurité PV, consignation, risques spécifiques	7 h	320 €	1 600 €
BF / HF Fouille et repérage	Équipes travaux en fouille / repérage réseaux	Méthodes de repérage, fouille en sécurité, coordination terrain	3 - 4 h	170 €	850 €
			7 h	320 €	1 600 €
HTA / HTB	Techniciens haute tension	Interventions HTA/HTB, consignation, sécurité renforcée	14 h	600 €	3 000 €
Recyclage ludique premium	Participants déjà habilités : H1 / H2 / H3 ; B1 / B2 / B1V / B2V ; HF / BF ; HTA / HTB	Renforcement par « serious games », ateliers pratiques, debriefs vidéo ; Focus sur l'appropriation comportementale et la mémorisation	3 - 4 h	250 €	1250 €

Habilitations « Centre Bus et véhicules électriques »

Habilitations	Public visé	Objectifs	Durée	Prix inter / personne TTC	Prix intra / groupe TTC (à partir de 5)
B0L Sensibilisation bus / VE	Personnel non-électricien	Sensibilisation risques batteries, zones sûres, consignes d'urgence	7 h	150 €	900 €
B2XL Opération batterie	Techniciens intervention batteries bus	Opérations sûres sur batteries, procédures, consignation	7 h	320 €	1 600 €
B2L / BCL Modules chaîne batterie	Techniciens maintenance batterie	Diagnostic, dépose/pose modules, sécurité spécifique	14 h	600 €	3 000 €
Habilitation complète bus Pack	Techniciens polyvalents bus VE	Pack complet B0L + B2L + B2XL : théorie + pratique	14 h	600 €	3 000 €
Module VE spécifique bus	Techniciens véhicules électriques bus	Risques VE, circuits auxiliaires, interventions sûres	7 h	300 €	1 500 €
Consignation (Option)	Techniciens nécessitant consignation pratique	Atelier consignation, mise en situation sur véhicule	3 - 4 h	60 €	300 €
Recyclage ludique premium	Participants déjà habilités : B2L / BCL ; B2XL	Jeux pédagogiques ; ateliers sur véhicule ; retours d'expérience	3 - 4 h	255 €	1300 €

Méthodes pédagogiques :

- Approche éducative mettant le stagiaire au centre du triangle pédagogique.
- Pour l'optimisation de l'attention et de la mémorisation : sollicitation visuelle, auditive et orale (supports audio-visuels ; reformulation, répétition) ; démonstrations et réalisations pratiques.
- Mises en situation professionnelle : jeux de rôles, avec une correction immédiate, si nécessaire.
- Conformité avec la norme *NF C 18-550* et supports de qualité
- Possibilité de personnaliser les modalités de formation (horaires décalés, traduction en langue des signes ou en langues étrangères, ...)

H.A.C.C.P. – Hygiène Alimentaire

Public visé : Les salariés en contact avec des produits alimentaires.

Objectifs :

- Comprendre les dangers alimentaires (biologiques, chimiques, physiques)
- Appliquer les bonnes pratiques d'hygiène
- Identifier les CCP (points critiques de contrôle)
- Réaliser les contrôles (températures, traçabilité, nettoyage)
- Réagir en cas de non-conformité
- Compléter correctement les enregistrements HACCP

Programme :

1. Introduction à la sécurité alimentaire

- Rôle de l'hygiène
- Responsabilités légales
- Notions de contamination et de multiplication microbienne

2. Les dangers alimentaires

- Dangers biologiques (bactéries, virus, parasites)
- Dangers chimiques (produits d'entretien, allergènes)
- Dangers physiques (verre, métal, plastique)

3. Les bonnes pratiques d'hygiène (BPH)

- Hygiène du personnel
- Tenue professionnelle
- Lavage des mains
- Hygiène des locaux et du matériel
- Gestion des déchets
- Lutte contre les nuisibles

4. Le système HACCP

- Les 7 principes HACCP
- Diagramme de fabrication
- Analyse des dangers
- Détermination des CCP
- Limites critiques

5. Maîtrise opérationnelle

- Réception des marchandises
- Stockage (froid positif, négatif, sec)
- Préparation
- Cuisson
- Refroidissement
- Remise en température
- Service

6. Traçabilité et enregistrements

- Fiches de contrôle
- Relevés de température
- Gestion des non-conformités
- Archivage

7. Exercices pratiques

- Mesure de température
- Analyse d'un diagramme de fabrication
- Identification de CCP
- Simulation d'incident et action corrective

Méthodes pédagogiques :

- Mises en situation professionnelle : jeux de rôles, avec une correction immédiate, si nécessaire.
- Etude de cas
- Apports théoriques et Quizz

Modalités d'évaluation : Evaluation Formative Continue (théorie + pratique)

Validation : Attestation de formation

Durée : 7 Heures ou 14 Heures

Groupe : 4 à 12 pers.

Tarifs : à partir de 12 € / heure / pers. ; à partir de 950 € / groupe

SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL – S.S.T. FORMATION INITIALE & MAC

Public visé : La formation est accessible à toute personne de plus de 15 ans, sans aucun prérequis.

Objectifs : Le sauveteur secouriste du travail doit être capable :

- d'intervenir efficacement face à une situation d'accident ;
- de mettre en application ses compétences au profit de la santé et sécurité au travail, dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des procédures spécifiques fixées en matière de prévention.

Programme :

<u>Compétence 1</u>	Identifier le rôle du SST dans l'entreprise	<i>DOMAINE DE COMPETENCES 1</i>
<u>Compétence 2</u>	Protéger	
<u>Compétence 3</u>	Examiner	
<u>Compétence 4</u>	Faire alerter ou Alerter	
<u>Compétence 5</u>	Secourir	
<u>Compétence 6</u>	Rôle du SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise	<i>DOMAINE DE COMPETENCES 2</i>
<u>Compétence 7</u>	Mettre en œuvre ses compétences en matière de protection au profit d'actions de prévention	
<u>Compétence 8</u>	Analyse des risques spécifiques liés à l'activité Informer les personnes désignées dans le plan de prévention de(s) la situation(s) dangereuse(s) repérée(s)	

N.B. : Les enseignements pratiques et théoriques adaptent la pratique du SST dans un contexte de pandémie.

Méthodes pédagogiques :

- Animation réalisée par un formateur certifié par l'INRS
- Approche éducative mettant le stagiaire au centre du triangle pédagogique
- Pour l'optimisation de l'attention et de la mémorisation : sollicitation visuelle, auditive et orale (supports audio-visuels ; reformulation, répétition) ; démonstrations et réalisations pratiques
- Mises en situation professionnelle adaptées : jeux de rôles, avec une correction immédiate, si nécessaire
- Etude de cas

Modalités d'évaluation : La modalité d'évaluation se fait selon le référentiel INRS

Validation : Attestation de formation ; Certificat SST délivré par le réseau Prévention

Recyclage (MAC SST) : La validité du certificat C-SST est d'une durée de 2 ans ; la prolongation de celle-ci est conditionnée par un MAC tous les 24 mois

Groupe : 4 à 10 stagiaires par session

Durée formation initiale SST :

14 Heures en face à face pédagogique (possibilité d'ajouter une 1/2 journée spécifique, sur devis)

Durée formation recyclage MAC SST :

7 Heures en face à face pédagogique

Tarifs :	Formation Initiale	Inter 250 € / pers. ;	Intra 1500 € / groupe
	Formation Recyclage	Inter 125 € / pers. ;	Intra 900 € / groupe

ENTRETIEN & NETTOYAGE

NOTRE ENGAGEMENT

Vos meubles ont de la valeur à nos yeux.

C'est pourquoi :

- nos prestations sont réalisées **sur-mesure, par des professionnels** ;
- notre méthode de nettoyage est **adaptée, efficace et écologique** ;
- nous pouvons intervenir en **horaires décalés**.

NOS PRESTATIONS



SOLS

- Dépoussiérage (balayage, aspiration)
- Détachage spécifique (selon le sol et le type de salissures)
- Nettoyage approfondi (injection-extraction, auto-laveuse)
- Lustrage



MEUBLES, SURFACES DIVERS & MOBILIER TEXTILE

- Dépoussiérage (microfibre, aspiration)
- Détachage doux
- Nettoyage à sec
- Nettoyage approfondi (injection-extraction)
- Désinfection des surfaces
- Nettoyages spécifiques des locaux et installations (sanitaires, bureaux, poubelles, vitres, VMC, luminaires, etc.)



AUTRES SERVICES

- Ignifugation des surfaces et mobiliers (rideaux, sièges, costumes de scène, plantes, ...)
- Maintenance et réparations mineures



CONTACT

● Adresse

6 avenue Jules Guesde - 93240 Stains

● Email

conseilcinqsurcinq@yahoo.fr

● Téléphone

06 51 68 97 51



Canapés & Fauteuils

- Chaise 30 €
- Banquette 1 place 30 €
- Fauteuil & Pouf 60 €
- Canapé 2 places 90 €
- Canapé 3 places 120 €
- Canapé XXL sur devis
- Méridienne + 30 €
- Convertible + 40 €

Matelas & Lits



- 1 place_90x200cm 90 €
- 2 places_140x200 120 €
- 2 places_160x200 135 €
- 2 places_180x200 150 €
- Tête de lit + 30 €
- Sommier + 30 €

Assises Spécifiques

Sièges de cinéma

- 0 - 100 25 € / siège
- 101 - 300 24 € / siège
- 301 - 600 23 € / siège
- > 600 22 € / siège

Sièges auto & minibus

- de 1 à 20 18 € / siège

Sièges de cars & bus

- < 200 17 € / siège
- > 201 16 € / siège









Conseil Cinq sur Cinq

Maison des Associations
6 avenue Jules Guesde
93240 STAINS

conseil5sur5.com

Contact :
Jean MBO, Responsable Pédagogique
06 51 68 97 51
conseilcinsurcinq@yahoo.fr

SIRET : 50197035400020
N° Déclaration d'activité : 11 93 05656 93