

# FORMATIONS 2024



BIEN-ÊTRE



BUREAUTIQUE

DIGITAL



**gda**  
Formation



MANAGEMENT  
& RH



05 62 66 28 06



contact@gda-formation.fr



www.gda-formation.fr

**Centre GDA FORMATION**

36 Avenue Charles de Gaulle - 32600 L'Isle-Jourdain

**Qualiopi**  
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée  
au titre des catégories d'actions suivantes :  
**Actions de formation**

DÉLIVRÉE PAR



**ICPF**  
CERTIFICATION  
QUALITÉ



Accréditation  
N° 5-0616  
Portée disponible  
sur www.cofrac.fr



Acteur de la formation professionnelle sur L'Isle-Jourdain, GDA FORMATION vous accompagne dans le choix de vos actions de formation selon vos besoins.

Nous vous proposons des **formations sur-mesure**, des formations en situation de travail, en mobilisant des outils pratiques et opérationnels.

Les formateurs intervenant chez GDA FORMATION vous accompagnent dans le développement de projets qu'ils soient de bien-être, commerciaux, de Systèmes d'Information, etc.

Ils sont à même de vous guider en vous apportant des conseils personnalisés directement applicables dès votre retour en entreprise.

**GDA FORMATION vous propose de découvrir, de renforcer vos compétences sur les thèmes suivants :**

- Digital
- Bureautique
- Bien-être
- Management & RH
- Stratégie et Innovation

- Nos formations peuvent être financées par votre OPCO (pas de CPF).
- Lieu de formation accessible aux personnes à mobilité réduite

Formations proposées (selon le programme) :

**En INTRA** : Les locaux choisis par le commanditaire devront être adaptés aux besoins de la formation (matériel de projection, tableau, un espace suffisant pour permettre au stagiaire de pratiquer dans de bonnes conditions).

**En INTER** : Nos locaux sont adaptés aux besoins de la formation. Ils comprennent en plus des éléments cités ci-dessus : une salle de réunion et un espace d'accueil. La prestation comprend des viennoiseries d'accueil.

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez mettre en place une formation non présente dans le catalogue (liste non exhaustive).

**Pour vous inscrire à une formation du catalogue, contactez-nous en nous appelant au 05 62 66 28 06 ou par mail à [contact@gda-formation.fr](mailto:contact@gda-formation.fr)**

**Notre équipe et nos formateurs sont à vos côtés pour répondre à votre demande sur-mesure.**

BONNE LECTURE ET A BIENTOT AU SEIN DE NOS FORMATIONS.

# SOMMAIRE

---

## DIGITAL

INITIATION AU CMS WORDPRESS

PRESTASHOP INITIAL

PRESTASHOP AVANCÉ

PRESTASHOP SEO RÉFÉRENCEMENT

## BUREAUTIQUE

EXCEL INITIATION

EXCEL INTERMÉDIAIRE

EXCEL PERFECTIONNEMENT

## BIEN-ÊTRE

TENDINOPATHIES ET LÉSIONS MUSCULAIRES DE LA CHEVILLE

DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT DES PATHOLOGIES DE L'ÉPAULE

12 CHAÎNES TENDINO-MUSCULAIRES et 15 POINTS POUR AIDER À LA REVASCULARISATION

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L'ÉCOUTE ACTIVE PAR LE JEU

## MANAGEMENT & RH

GESTION DES CONFLITS : CORPS MÉDICAL ET PARAMÉDICAL

## STRATÉGIE & INNOVATION

L'IA AU SERVICE DU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENTREPRISE

# INITIATION AU CMS WORDPRESS

APPRENDRE À GÉRER SON SITE INTERNET

avec cette formation, vous découvrirez la publication de contenus sur Wordpress et les concepts de base de l'utilisation d'un CMS.



## PUBLIC



Toute personne souhaitant :

- Gagner en autonomie sur la gestion de son site internet

## PRÉ-REQUIS

- Avoir une bonne connaissance du Web en général et des outils de bureautique
- Avoir un site internet installé sur le CMS Wordpress

## OBJECTIF



• Gérer en toute autonomie le contenu de son site internet

## COMPÉTENCES VISÉES

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

- Découvrir et manipuler WordPress
- Organiser son site, gérer et harmoniser les contenus, l'ergonomie et le design du site
- Réussir le référencement de son site Web pour générer des contacts

## MÉTHODES UTILISÉES



- Supports remis aux participants
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation de l'acquisition des connaissances au travers des exercices pratiques
- Exercices ou QCM d'évaluation en fin de formation

## DURÉE



- Durée : 7 heures (1 jour)
- Délai d'accès : sur demande

## TARIF

575e TVA non applicable, article 293B du CGI

## MODALITÉS

Présentiel / à distance / mixte  
(en INTRA ou en INTER)

## ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

## PROGRAMME

### Se connecter et découvrir l'interface d'administration

- Se repérer dans l'interface d'administration
- Comprendre la notion d'article et de page
- Hiérarchiser des pages : les menus, permalien, ...

### Créer du contenu avec l'éditeur de texte Elementor

- Créer des pages / des articles / des liens
- Savoir dupliquer une page
- Gérer des médias (images, animations, vidéos)
- Découvrir les widgets Elementor

### Optimiser le référencement du site

- Découvrir le module Yoast SEO
- Préparation et recherche des mots clefs
- Gérer le bon référencement des pages

# PRESTASHOP INITIAL

avec cette formation, vous serez capable de créer votre boutique en ligne et maîtriser les fonctionnalités de PrestaShop afin d'améliorer rapidement les performances de votre site !



## PUBLIC

Toute personne souhaitant :

- Créer une boutique en ligne
- Être autonome dans l'utilisation de Prestashop

## PRÉ-REQUIS

- Connaissances de bases du e-commerce
- Aucune connaissance technique n'est nécessaire

## OBJECTIFS

- Créer une boutique en ligne
- Maîtriser les fonctionnalités de bases de Prestashop

## COMPÉTENCES VISÉES

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

- Créer votre site e-commerce
- Maîtriser les fonctionnalités de PrestaShop
- Mettre en place le contenu et la forme de la boutique, définir les catégories de produits, les moyens de paiement, les transporteurs, gérer les clients
- Mettre en ligne la boutique
- Développer la gestion de l'activité

## MÉTHODES UTILISÉES

- Supports remis aux participants
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation de l'acquisition des connaissances au travers des exercices pratiques
- Exercices ou QCM d'évaluation en fin de formation

## DURÉE

- Durée : 8 heures (1 jour)
- Délai d'accès : sur demande

## TARIF

990e TVA non applicable, article 293B du CGI

## MODALITÉS

Présentiel / à distance / mixte  
(en INTRA ou en INTER)

## ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

## PROGRAMME

### Présentation générale de la formation

- Présentation de Prestashop
- Objectif d'un site e-commerce. Fonctionnalités principales.
- Prestashop côté utilisateur (Front Office) : éléments de la page d'accueil, système de navigation, modules.
- Prestashop côté administrateur (Back Office) : le panneau d'administration, les onglets.

### Définition des préférences essentielles

- Création des comptes employés / des profils et des permissions
- Paramétrage des informations société
- Mise en maintenance de votre boutique
- Paramétrage des préférences.

### Débuter son catalogue

- Création d'une catégorie et d'une sous-catégorie
- Création d'un produit de base / Paramétrage de la fiche Produit
- Création d'un pack de produits
- Création d'un produit téléchargeable
- Gestion des stocks du produit ...

### Mise en place des règles de Transport et gestion des paiements taxes et devises

- Création d'un transporteur, des zones, des frais associés
- Paramétrage des paiements, création et gestion des taxes...

### Gestion des clients

- Création, gestion et modification d'un compte client, notion de groupe
- Analyse des comportements clients (gestion des paniers abandonnés)

### Administration des ventes

- Gestion des commandes, gestion des factures,
- Création d'une commande en interne
- Gestion des remboursements / Création des avoirs

### Création des outils de promotions

- Les prix spécifiques
- Les règles de panier
- Les règles de prix catalogue

# PRESTASHOP AVANCÉ

avec cette formation, vous serez capable de maîtriser les possibilités de modification du design de votre site et de modifier aussi bien le back office que le front office !



## PUBLIC

Toute personne souhaitant :

- Développer son activité en ligne
- Être autonome sur l'administration de Prestashop

## PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi la formation Prestashop Initial
- Maîtriser le contenu

## OBJECTIFS

- Maîtriser les modifications de design
- Savoir modifier le back-office et le front-office

## COMPÉTENCES VISÉES

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

- Maîtriser l'administration de la boutique
- Mettre en place les fonctionnalités nécessaires à la conception de la page d'accueil, à la mise en place d'un nouveau design et à la mise en place d'un marketing e-commerce
- Manipuler les pages CMS et maîtriser les statistiques pour suivre et faire évoluer l'activité

## MÉTHODES UTILISÉES

- Supports remis aux participants
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation de l'acquisition des connaissances au travers des exercices pratiques
- Exercices ou QCM d'évaluation en fin de formation

## DURÉE

- Durée : 8 heures (1 jour)
- Délai d'accès : sur demande

## TARIF

990e TVA non applicable, article 293B du CGI

## MODALITÉS

Présentiel / à distance / mixte  
(en INTRA ou en INTER)

## ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

## PROGRAMME

### Démarrer sa boutique

- Reconnaître les modules natifs importants à mettre en place
- Lister les modules addons nécessaires pour bien débiter

### Réaliser la page d'accueil

- Savoir modifier un diaporama
- Pourvoir afficher et choisir les photos de la page d'accueil
- Créer des menus du site

### Personnaliser la boutique

- Déceler le principe de fonctionnement des modules natifs
- Installer et paramétrer un thème

### Fidéliser et mettre en place des actions de marketing

- Organiser des comptes clients
- Gérer des groupes et des emails
- Mettre en place une newsletter

### Analyser l'activité de son site internet

- Mettre en place les modules de statistiques importants
- Utiliser et implémenter Google Analytics

### Fidéliser et mettre en place des actions de marketing

- Organiser des comptes clients

### Gérer les CMS et les mettre en place

- Créer et modifier des pages CMS
- Gérer des blocs CMS

# PRESTASHOP SEO RÉFÉRENCIEMENT

avec cette formation, vous serez capable d'optimiser le positionnement de votre site en mettant en oeuvre les meilleures techniques de référencement actuelles.



## PUBLIC

Toute personne souhaitant :

- Référencer au mieux son site marchand Prestashop

## PRÉ-REQUIS

- Avoir une boutique en ligne sous Prestashop
- Avoir une bonne connaissance de Prestashop et en maîtriser les fonctions

## OBJECTIFS

- Optimiser le positionnement de votre site

## COMPÉTENCES VISÉES

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

- Mettre en place les logiques du référencement naturel
- Maîtriser le référencement naturel avec les spécificités de PrestaShop
- Référencer un catalogue produits : optimisation des pages, des contenus internes et externes, des images, des vidéos.

## MÉTHODES UTILISÉES

- Supports remis aux participants
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation de l'acquisition des connaissances au travers des exercices pratiques
- Exercices ou QCM d'évaluation en fin de formation

## DURÉE

- Durée : 8 heures (1 jour)
- Délai d'accès : sur demande

## TARIF

990e TVA non applicable, article 293B du CGI

## MODALITÉS

Présentiel / à distance / mixte  
(en INTRA ou en INTER)

## ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

## PROGRAMME

### Connaître les éléments SEO techniques spécifiques à Prestashop

- Modifier les balises Title sous Prestashop selon les types d'éléments à modifier
  - Sur les fiches produits
  - Sur les Catégories produits
  - Les Pages marques et fournisseurs
  - Les pages créées par vous
  - Les pages Prestashop de base
- Modifier la meta description
- Modifier les permaliens
- Supprimer les liens de type « Boutique propulsée par Prestashop »
- Générer les robots .txt Prestashop

### Configurer et optimiser les bases de PrestaShop

- Désactivation des langues inutiles
- Activation de la réécriture d'URLs
- Configuration de la structure des URLs
- Activation de l'URL canonique
- Réglage du nombre de produits par page
- Thème mobile ou thème responsive ?
- Activation du protocole https : avantages et inconvénients

### Mettre en place les bonnes pratiques SEO sur Prestashop

- Garder actifs les produits en rupture de stock
- Savoir remplir votre fiche produit avec des éléments indispensables
- Savoir gérer un produit avec plusieurs déclinaisons
- Optimiser le SEO des images

### Analyser les performances de votre site marchand

- Google Analytics
- Google Webmaster Tools
- Places des marchés : eBay, Google Shopping, Amazon...

## EXCEL INITIATION

avec cette formation, vous serez capable de créer des tableaux en utilisant des calculs simples et les fonctions de base, de réaliser des graphiques et de préparer le document à l'impression.



### PUBLIC

- Chef d'entreprise, salarié, responsable d'association
- Demandeur d'emploi

### PRÉ-REQUIS

- Savoir utiliser un ordinateur

### OBJECTIFS

- Créer des tableaux
- Réaliser des graphiques
- Préparer le document à l'impression

### COMPÉTENCES VISÉES

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

- Saisir des données et des calculs et mettre en forme des tableaux
- Utiliser les fonctions de base d'Excel
- Mettre en page un document pour l'imprimer

### MÉTHODES UTILISÉES

- Un ordinateur avec Excel peut être fourni si nécessaire
- Un fichier d'exercices sera fourni en début de formation
- Support mise en ligne à la suite de la formation
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Exercices d'entraînement et d'évaluation tout au long de la formation
- Bilan intermédiaire à la fin de la première journée
- Passage de la certification (ICDL) à la fin de la 2ème journée

### DURÉE

- Durée : 14 heures (2 jours)
- Délai d'accès : sur demande

### TARIF

sur demande

### MODALITÉS

Présentiel / à distance (Teams)  
(en INTRA ou en INTER)

### ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

## PROGRAMME

### Présentation du logiciel

- Présentation de l'interface d'Excel et l'utilisation des feuilles de calcul
- Création et enregistrement d'un classeur Excel
- Utilisation de la barre d'outils Accès rapide
- Navigation dans une feuille de calcul

### Saisir et mettre en forme des données

- Saisir et modifier des données
- Mettre en forme dans les cellules (police, couleur, bordures, etc.)
- Modifier les formats des nombres
- Insérer, supprimer et changer la taille des colonnes et lignes
- Copier / coller / déplacements des cellules et plages de cellules

### Connaître les formules et fonctions de base

- Créer de formules simples (addition, soustraction, multiplication, division)
- Utiliser des fonctions de base (SOMME, MOYENNE, NB, MAX, MIN)
- Utiliser des références de cellules absolues et relatives
- Recopier des formules

### Savoir mettre en forme des tableaux

- Découvrir les mises en forme automatique
- Savoir modifier les styles
- Utiliser la mise en forme conditionnelle

### Gérer des données

- Savoir utiliser des tableaux de données
- Trier des données / Utiliser la fonction de Filtrage
- Créer des graphiques simples

### Gérer des feuilles

- Créer des feuilles / les supprimer / les renommer, appliquer une couleur
- Déplacer, dupliquer, masquer, afficher une feuille
- Le groupe de travail et les liaisons entre feuilles

### Mettre en page un document et imprimer

- Régler l'orientation et les marges / Créer un En-tête et Pied de page
- Définir les zones d'impression, les répétition d'impression des lignes et colonnes de titres
- Régler les sauts de page et l'aperçu avant impression



# EXCEL INTERMÉDIAIRE

avec cette formation, vous réviserez les fonctions de base d'Excel, maîtriserez les outils et les fonctions de calculs pour gagner en efficacité et créer des tableaux croisés dynamiques.



## PUBLIC



- Chef d'entreprise, salarié, responsable d'association
- Demandeur d'emploi
- Utilisateurs autodidactes d'Excel et personnes ayant suivi Excel initiation souhaitant gagner en efficacité.

## PRÉ-REQUIS

- Avoir découvert Excel (soi-même ou via formation initiation)
- Savoir utiliser un ordinateur

## OBJECTIFS



- Réviser les fonctions de base d'Excel
- Maîtriser les outils et les fonctions de calculs
- Créer des tableaux croisés dynamiques

## COMPÉTENCES VISÉES

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

- Maîtriser les saisies de données et les fonctions simples
- Créer et automatiser des tableaux de données
- Utiliser les fonctions particulières d'Excel
- Analyser une base de données

## MÉTHODES UTILISÉES



- Un ordinateur avec Excel peut être fourni si nécessaire
- Un fichier d'exercices sera fourni en début de formation
- Support mise en ligne à la suite de la formation
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Exercices d'entraînement et d'évaluation tout au long de la formation
- Bilan intermédiaire à la fin de la première journée
- Passage de la certification (ICDL) à la fin de la 2ème journée

## DURÉE



- Durée : 14 heures (2 jours)
- Délai d'accès : sur demande

## TARIF

sur demande

## MODALITÉS

Présentiel / à distance (Teams)  
(en INTRA ou en INTER)

## ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

## PROGRAMME

### Saisir des données et des formules de calcul

- Révision des formules de calcul : opérateurs, variables et constantes
- Saisie de formules simples
- Créer des formules utilisant les fonctions logiques (Somme, Moyenne, NB...)
- Nouvelles fonctionnalités d'identification de cellule
- Recopier des formules
- Calcul de pourcentage
- Créer et recopier des formules avec des références relatives et absolues
- Savoir utiliser l'assistant fonction

### Mettre en forme des tableaux : révisions et nouveautés

- Les formats automatiques
- La mise en forme conditionnelle
- Insérer, afficher et imprimer un commentaire dans une cellule
- Mise en page (marges, en-tête et pied de page, sauts de page,)
- Gestion des feuilles (créer, supprimer, renommer, le groupe de travail)
- Gestion de l'impression (répétition des titres à l'impression, zone d'impression, aperçu avant impression et Aperçu des sauts de page)

### Générer des graphiques

- Savoir utiliser l'assistant graphique
- Distinguer les types de graphiques
- Mettre en forme du graphique
- Format des séries de données
- Ajout d'éléments

### Utiliser les fonctions particulières d'Excel

- Fonctions statistiques et logiques (nbval, si, somme.si, nb.si)
- Fonctions de date (Année, mois, jour, no.semaine, datedif)
- Fonction de recherche : RechercheV
- Fonctions texte (gauche, droite, nbcar, suprespace)

### Analyser un tableau Excel avec les outils appropriés

- Les tris et les filtres
- Les sous-totaux
- Création et modification d'un tableau croisé dynamique
- Les graphiques croisés dynamiques

# EXCEL PERFECTIONNEMENT

avec cette formation, vous serez capable de maîtriser les outils et les fonctions avancées d'Excel pour analyser de tableaux calculés complexes.



## PUBLIC



- Chef d'entreprise, salarié, responsable d'association
- Demandeur d'emploi
- Utilisateurs opérationnels des outils Excel souhaitant se perfectionner sur les outils avancés du logiciel

## PRÉ-REQUIS

- Maîtriser les notions intermédiaires d'Excel
- Savoir utiliser un ordinateur

## OBJECTIFS



- Maîtriser les outils et les fonctions avancées d'Excel
- Savoir analyser de tableaux calculés complexes

## COMPÉTENCES VISÉES

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

- Maîtriser les fonctions avancées et formules complexes
- Gérer des listes de données
- Analyser les données avec les tableaux croisés dynamiques
- Créer une macro simple

## MÉTHODES UTILISÉES



- Un ordinateur avec Excel peut être fourni si nécessaire
- Un fichier d'exercices sera fourni en début de formation
- Support mise en ligne à la suite de la formation
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Exercices d'entraînement et d'évaluation tout au long de la formation
- Bilan intermédiaire à la fin de la première journée
- Passage de la certification (ICDL) à la fin de la 2ème journée

## DURÉE



- Durée : 14 heures (2 jours)
- Délai d'accès : sur demande

## TARIF

sur demande

## MODALITÉS

Présentiel / à distance (Teams)  
(en INTRA ou en INTER)

## ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

## PROGRAMME

### Maîtriser les fonctions intégrées

- Fonctions conditionnelles : Si, et, ou...
- Fonctions de recherche
- De date et d'heure, de texte
- Fonctions Statistiques
- Calculs avec les dates et les heures

### Savoir utiliser des zones nommées

### Générer des formats conditionnels

- Révisions
- Mettre en forme une ligne entière

### Savoir gérer des tableaux longs

- Fractionner et figer lignes, colonnes
- Lignes, colonnes à répéter sur chaque page
- Gestion des sauts de page

### Création et gestion d'une base de données

- Mise sous forme de tableau
- Tris personnalisés
- Les filtres automatiques et élaborés
- Les filtres avancés (extractions)
- Sous totaux et plan

### Générer des graphiques personnalisés

- Les graphiques combinés
- Les graphiques en radar
- Les graphiques en nuage de points

### Les modèles

### Savoir protéger son document

o Protéger une feuille / des cellules

### Les tableaux croisés dynamiques

- Créer / Modifier / Regrouper les lignes et colonnes
- Regrouper par mois, trimestre, année
- Graphique croisé dynamique
- TCD avec plusieurs tableaux

### Première approche des macros

- Création / Lancement / Visualisation d'une macro

### En option

- Valeur cible, scénarios, solveur, consolidation de tableaux

# TENDINOPATHIES ET LÉSIONS MUSCULAIRES DE LA CHEVILLE

CHEZ LES PATIENTS ADULTES

avec cette formation, vous appliquerez un traitement physique spécifique lié au diagnostic lésionnel de la cheville : les tendinopathies et les lésions musculaires chez les patients adultes.



## PUBLIC

- Formation ouverte aux masseurs-kinésithérapeutes D.E.

## PRÉ-REQUIS

- Avoir le diplôme d'état de masseur-kinésithérapeute
- Groupe de 12 personnes minimum et 16 maximum

## OBJECTIF

- Appliquer un traitement physique spécifique lié au diagnostic lésionnel de la cheville

## COMPÉTENCES VISÉES

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

- Connaître les concepts anatomiques de la cheville adulte
- Prendre en charge des traumatismes aigus de la cheville
- Établir un protocole de rééducation et d'auto-rééducation en cas de lésions musculaires
- Définir les pathologies liées au tendon
- Prendre en charge les tendinopathies chez les patients adultes
- Connaître les particularités de traitement en cas de tendinopathies.
- Établir un protocole de rééducation et d'auto-rééducation en cas de tendinopathies

## MÉTHODES UTILISÉES

- Exposés théoriques
- Travaux pratiques encadrés par le formateur
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en pratique : Exercices et études de cas concrets
- Evaluation pré et post formation

## DURÉE

- Durée : 14 heures (2 jours)
- Délai d'accès : sur demande

## TARIF

585€ TVA non applicable, article 293B du CGI

## MODALITÉS

Présentiel (en INTER)

## ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

## PROGRAMME

### Connaître les concepts anatomiques de la cheville : neuroplasticité, ostéologie, arthrologie

- Mise à niveau des connaissances sur le pied et notion de neuroplasticité
- Mise à niveau sur l'ostéologie du pied, mécanisme lors d'une entorse
- Point sur les différentes articulations et ligaments actifs

### Connaître les concepts anatomiques de la cheville : mécanismes lésionnels

- Point sur le réflexe myotatique et myotatique inverse
- Mécanismes lésionnels : traumatismes directs et indirects

### Prendre en charge les traumatismes aigus de la cheville : physiopathologie

- Description des différents grades
- Déroulé un interrogatoire et un examen clinique et para clinique
- Définition des diagnostics différentiels
- Définition d'un arbre décisionnel nécessaire à la prise en charge
- Etude des différentes phases : de la phase inflammatoire à l'autonomie du client

### Etablir un protocole de rééducation et d'auto-rééducation : axes de traitement et choix des techniques

- Etude des traitements possibles et des techniques adaptées en fonction des différentes phases vues précédemment
- Exercices actifs, auto-mobilisation

### Définir les pathologies liées au tendon : lésions tendineuses et rappels anatomo-pathologiques

- Définition des lésions tendineuses et rappels anatomo-pathologiques
- Définition des facteurs généraux encourageant l'apparition d'une tendinopathie
- Point sur le tendon : structure, différences, physiologie

### Prendre en charge les tendinopathies chez l'adulte

- Prise en charge des tendinopathies
- Spécificité du tendon achilléen
- Spécificité des tendons du tibial postérieur et du long fléchisseur de l'hallux
- Description des contraintes mécaniques de chacun

### Connaître les particularités du traitement : examens fonctionnels

- Description des différents tests fonctionnels existants
- Comment bien observer le patient et lui proposer une prise en charge adaptée

### Etablir un protocole de rééducation et d'auto-rééducation

- Description des différents types d'exercices proposés au fil de la rééducation et de l'auto-rééducation
- Démonstration et mise en pratique (exercices)

# DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT DES PATHOLOGIES DE L'ÉPAULE

avec cette formation, vous acquerez les connaissances scientifiques dans l'évaluation, l'anamnèse et l'examen clinique des pathologies de la région de l'épaule.



## PUBLIC

- Formation ouverte aux masseurs-kinésithérapeutes D.E.

## PRÉ-REQUIS

- Avoir le diplôme d'état de masseur-kinésithérapeute
- Groupe de 12 personnes minimum et 16 maximum

## OBJECTIFS

- Poser un diagnostic de kinésithérapie détaillé
- Proposer à votre patient un traitement basé sur des techniques manuelles

## COMPÉTENCES VISÉES

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

- Savoir mener un interrogatoire pour établir un bon diagnostic
- Savoir pratiquer les tests additionnels
- Savoir pratiquer les techniques de mobilisations et de manipulations

## MÉTHODES UTILISÉES

- Exposés théoriques
- Travaux pratiques encadrés par le formateur
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en pratique : Exercices et études de cas concrets
- Evaluation pré et post formation

## DURÉE

- Durée : 14 heures (2 jours)
- Délai d'accès : sur demande

## TARIF

585€ TVA non applicable, article 293B du CGI

## MODALITÉS

Présentiel (en INTER)

## ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

## PROGRAMME

### Identifier l'anatomie du complexe de l'épaule

- Rappel anatomique : Le complexe articulaire et musculaire de l'épaule.
  - Rappel biomécanique : La voûte, l'espace sous acromial, les rythmes scapulaires
- Les couples musculaires : coiffe des rotateurs / deltoïde, biceps brachial / triceps brachial rotateurs latéraux / Rotateurs médiaux

### Savoir distinguer les pathologies de l'épaule opérées et non opérées

#### Poser un diagnostic : interrogatoire, observation, palpation

- Bilans spécifiques de l'épaule
- Tests de décentrage, manoeuvres de conflits, tests tendineux, dysfonctionnements des rythmes scapulaires.
- Recherche des repères palpatoires, bilans spécifiques.

#### Réaliser un examen clinique de l'épaule et d'établir un diagnostic en kinésithérapie sur la pathologie d'épaule rencontrée

- Élaborer, en fonction des données récoltées lors de l'examen et à la suite d'un raisonnement clinique, un programme de rééducation adapté au traitement des différentes pathologies rencontrées

#### Savoir identifier une perte de mouvement progressive : la Capsulite rétractile

- Physiopathologie de l'épaule gelée
- Histoire de la maladie, le pronostic
- Examen clinique : comment mener un interrogatoire complet et quelles échelles utiliser pour appréhender de manière complète les problématiques du patient
- Comment prendre en charge l'épaule gelée en fonction des paramètres cliniques

#### Identifier les conflits d'épaule : Bursites, lésions de la coiffe des rotateurs, tests additionnels et traitement spécifiques

- Manoeuvres pour tester les muscles de la coiffe : Différentes manoeuvres utilisées pour localiser l'atteinte tendineuse (Jobe, Patte, Gerber, belly press test, palm up test, signes du clairon et du rappel automatique, etc.) ou la rupture tendineuse
- Examen clinique, mensurations, palpation, testing musculaire, tests de laxité

#### Étudier la pathologie de l'instabilité gléno-humérale : différents tests et mobilisations/manipulations

- Réduction sous sédation
- Immobilisation
- Techniques anatomiques pour réparer les lésions (réparation capsulo-ligamentaire, intervention de Bankart, ...).
- Intervention non anatomiques pour modifier la biomécanique afin d'empêcher les luxations (butée glénoïdienne, ostéotomie, ...)

#### Décélérer une lésion de l'articulation sterno-claviculaire : Tests et mobilisations/manipulations

- Pathologies : luxation / subluxation / arthrose / pathologies infectieuses / rhumatismes inflammatoires
- Manipulations : massages, exercices musculaires / articulaires

# 12 CHÂÎNES TENDINO-MUSCULAIRES 15 POINTS POUR AIDER À LA REVASCULARISATION

avec cette formation, vous établirez un bilan kinésithérapique de la lésion musculaire et proposerez un traitement kinésithérapique afin de traiter la lésion musculaire et aider la revascularisation.



## PUBLIC

- Formation ouverte aux masseurs-kinésithérapeutes D.E.

## PRÉ-REQUIS

- Avoir le diplôme d'état de masseur-kinésithérapeute
- Groupe de 12 personnes minimum et 16 maximum

## OBJECTIFS

- De diagnostiquer et traiter un problème tendino-musculaire sans rupture tissulaire
- D'utiliser les points pour aider la revascularisation après un traumatisme

## COMPÉTENCES VISÉES

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

- De diagnostiquer et traiter un problème tendino-musculaire sans rupture tissulaire
- D'utiliser les points pour aider la revascularisation après un traumatisme.

## MÉTHODES UTILISÉES

- Exposés théoriques
- Travaux pratiques encadrés par le formateur
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en pratique : Exercices et études de cas concrets
- Evaluation pré et post formation

## DURÉE

- Durée : 14 heures (2 jours)
- Délai d'accès : sur demande

## TARIF

585€ TVA non applicable, article 293B du CGI

## MODALITÉS

Présentiel (en INTER)

## ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

## PROGRAMME

**Rappels sur l'intérêt du travail excentrique dans la rééducation (tendinopathies, LCA, lésions musculaires, pubalgies ...)**

**Savoir diagnostiquer et traiter un problème tendino-musculaire sans rupture tissulaire : Travail sur les 12 chaînes tendino-musculaire**

- Identifier :
  - les zones de réunion des 4 groupes de 3 chaînes tendino-musculaires
  - les 3 grandes fonctions : motricité, protection, mobilité active
- Etudier les dérèglements des éléments et des fonctions de l'organisme : Physiopathologie ; type de douleur, tests...
- Diagnostiquer les noeuds, zones de réunion, point de départ, diagnostic référentiel...
- Appliquer le traitement adapté : points et zones à traiter, techniques de massages et protocole
- Repérer sur l'anatomie les muscles, les points et zones de chaque chaîne
- Etude de chacune des 12 chaînes tendino-musculaires :
  - Attaches (noeuds),
  - Mouvements concernés,
  - Symptomatologie

**Savoir utiliser les points pour aider la revascularisation après un traumatisme : Travail sur les 15 points aidant la revascularisation de secteurs corporels**

- Généralités
- Poser un diagnostic : interrogatoire, observation, palpation
- Etudier la pathologie : défaut de diffusion, défaut de communication
- Etudier les symptômes dans leur globalité
- Etude de chacun des 15 trajets et points :
  - Trajets
  - Symptomatologies spécifiques
  - Mode de communication
  - Repérage anatomique des points et trajets
  - Traitement : techniques de massages et méthode

## L'ÉCOUTE ACTIVE PAR LE JEU

*avec cette formation, vous maîtriserez l'écoute active en tant que technique de communication empathique et bienveillante, dans le but d'offrir un accompagnement ludique favorisant l'expression verbale des enfants, tout en les aidant à reconnaître et à satisfaire leurs besoins individuels.*



### PUBLIC



- Formation ouverte aux Professionnels de l'éducation (enseignants, AESH), agents communaux, etc...
- Professionnels de l'enfance et Personnes (Professionnels) désireuses de développer l'écoute active dans le cadre d'une éducation bienveillante

### PRÉ-REQUIS

- Groupe de 5 personnes minimum et 20 maximum

### OBJECTIF PRINCIPAL



- Être en capacité d'adopter une posture d'écoute active dans le but de communiquer et d'accompagner l'enfant au travers de son quotidien.

### COMPÉTENCES VISÉES

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

- Identifier et caractériser les émotions et les besoins de l'enfant
- Décrire le fonctionnement cérébral : l'apport des neurosciences
- Désigner et illustrer les outils de l'écoute active : cadre, posture, outils linguistiques
- Appliquer la méthode dans des ateliers pratiques
- Démontrer la capacité d'adaptabilité

### MÉTHODES UTILISÉES



- Exposés théoriques
- Travaux pratiques encadrés par le formateur
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en pratique : Exercices et études de cas concrets
- Evaluation pré et post formation

### DURÉE



- Durée : 21 heures (3 jours)
- Délai d'accès : sur demande

### TARIF

TVA non applicable, article 293B du CGI

- INTER : 600 € par stagiaire pour l'ensemble de la formation
- INTRA : 4.500 € par groupe de jusqu'à 10 personnes. Au delà, 5.400 € jusqu'à 20 personnes.

### MODALITÉS

Présentiel (en INTER ou INTRA)

### ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

## PROGRAMME

### Jour 1. Les émotions et besoins de l'enfant : point centrale dans l'écoute active

#### Objectifs pédagogiques :

- Accueillir et décrire les attentes de la formation : Ice-breaker et cadre de la formation
- Identifier et nommer les émotions chez l'enfant
- Décrire et expliquer le fonctionnement cérébral : l'apport des neurosciences
- Identifier et nommer les besoins fondamentaux et spécifiques de l'enfant
- Identifier et restituer les principes de l'écoute active
- Définir et mettre en place le cadre, les postures, les outils linguistiques dans le processus d'écoute active
- Employer des techniques bienveillantes dans l'accompagnement en écoute active avec l'enfant

### Jour 2. Ecoute active avec l'enfant : théorie et pratique

#### Objectifs pédagogiques :

- Accueil et restitution des connaissances du jour 1
- Appliquer l'accueil de la parole de l'enfant
- Illustrer la capacité d'adaptabilité
- Décrire le processus d'écoute active spécifique à l'enfant
- Sélectionner et illustrer par la pratique les techniques bienveillantes du processus d'accompagnement
- Mettre en pratique la théorie de l'écoute active
- Appliquer et adapter des supports ludo-pédagogique pour la pratique de l'écoute active

### Jour 3. Approfondissement de cette méthode d'écoute active chez l'enfant

#### Objectifs pédagogiques :

- Accueil et restitution des connaissances du jour 2
- Nommer, préciser et reformuler la problématique de la personne dans le processus pratique d'écoute active
- Co-construire avec des techniques bienveillantes la réponse aux besoins de la personne écoutée
- Décrire et analyser une étude de cas concret d'écoute active par le jeu en lien avec sa pratique professionnelle
- Restituer les connaissances théoriques et pratiques de la formation (Evaluation)
- Analyser l'expérience de la formation : retour d'expériences, enquête de satisfaction

# GESTION DES CONFLITS : CORPS MÉDICAL ET PARAMÉDICAL

*avec cette formation, vous serez capable de restituer les techniques de désamorçage de l'agressivité verbale et de gestion de l'agression physique par des usagers en milieu professionnel.*



## PUBLIC



• Formation ouverte à tout personnel du corps médical et paramédical : Urgentistes, médecins, anesthésistes, aides-soignants, infirmiers (jour/nuit), auxiliaires de puériculture, sages-femmes, maternité, brancardiers, agents de services hospitaliers, personnel administratif et de sécurité. Les unités protégées, Cliniques, CH, CHU, SMUR, SAMU, EHPAD, Centre de santé mentale, FAM, CMP, MAS.

## PRÉ-REQUIS

• Groupe de 12 personnes maximum

## OBJECTIF



• Restituer les techniques de désamorçage de l'agressivité verbale et de gestion de l'agression physique par des usagers en milieu professionnel.

## COMPÉTENCES VISÉES

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

- Maîtriser le cadre légal
- Identifier les signes avant-coureurs d'une agression verbale et/ou physique
- Identifier les mécanismes du stress
- Apprendre à se protéger et/ou se défendre
- Savoir travailler en équipe

## MÉTHODES UTILISÉES



- Exposés théoriques
- Simulations avec débriefing, jeux de rôles, mise en situation, supports images et vidéos
- Travaux pratiques encadrés par le formateur
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en pratique : Exercices et études de cas concrets
- Evaluation pré et post formation

## DURÉE



- Durée : 7, 14 ou 21 heures (de 1 à 3 jours) sur demande
- Délai d'accès : sur demande

## TARIF

1.350€ pour une journée  
+ frais de déplacement / accueil / hébergement  
TVA non applicable, article 293B du CGI

## MODALITÉS

Présentiel (en INTRA ou en INTER)

## ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

## PROGRAMME

### Définir la violence et le cadre légal (Niv.1)

- Interpréter l'agressivité, la violence et autres définitions, statistiques
- Définir le cadre légal

### Evaluer et prévenir les risques (Niv.1)

- Mettre en pratique la distance de sécurité
- Décrypter le langage postural et sensoriel d'un individu menaçant
- Gérer le stress face à une agression verbales et/ou physique
  - Stratégies de gestion de l'agressivité
  - Techniques verbales / Techniques de respiration
- Reconnaître les entraves à la communication / relation soignant-soigné
- Gérer l'environnement (protocole d'action : protéger, alerter, secourir)
- Définir une stratégie de « création de témoins » face à une agression.
- Mise en situation scénarisée : intervention en binôme sur individu(s) menaçant(s)

### Mettre en pratique les techniques de Self-Défense et de contrôle (Niv.1)

- Etudier les différentes gardes
- Apprendre à se protéger et/ou se défendre dans le but de préserver son intégrité physique et mentale dans le cadre de la fonction exercée.
  - Techniques de self défense et de base d'évitement
  - Clés de décrochage de l'agresseur
  - Techniques d'immobilisation momentanée
  - Organisation défensive au sol
- Maîtriser une personne sous l'emprise de l'alcool ou de stupéfiants
- Mises en situation scénarisées impliquant différentes techniques de relevage

### Savoir travailler en équipe (Niv.1)

- Appliquer les techniques de mise en situation avec jeu de rôles : le personnel doit faire face à une situation de stress
- Communiquer avec son binôme / groupe
  - Le placement en équipe pour interpellation (définition des rôles).
  - L'organisation défensive au sol
- Maîtriser une personne sous l'emprise de l'alcool ou de stupéfiants en binôme

### Mettre en place les techniques de défense contre les armes (Niv.1)

- Savoir reproduire les différentes gardes et des positionnements de défense
- Identifier les défenses contre les attaques aux couteaux et/ou armes à feu
- Travailler sa défense avec les objets environnants (revues, stylos etc.)

### Percevoir les conséquences physiologiques et psychologiques (Niv.1)

- Reconnaître les répercussions des conflits
  - Les conséquences des conflits pour les victimes
  - Les conséquences physiologiques des coups (Personnes sous l'emprise de la drogue, ivres...)

## L'IA AU SERVICE DU DÉVELOPPEMENT VOTRE ENTREPRISE

avec cette formation, vous explorerez comment l'IA peut devenir un élément essentiel pour dynamiser le chiffre d'affaires et renforcer la compétitivité de votre entreprise. Vous intégrerez dans votre stratégie commerciale pour obtenir des résultats tangibles.



### PUBLIC



• Formation ouverte aux cadres dirigeants, responsables de la stratégie d'entreprise, responsables de la technologie d'information, chefs d'entreprise, commerciaux.

### PRÉ-REQUIS

- Avoir un PC portable individuel et une connexion WIFI
- Groupe de 5 personnes maximum.

### OBJECTIF



- Comprendre les bases et l'impact de l'IA
- Maîtriser ChatGPT pour booster votre création de contenus

### COMPÉTENCES VISÉES

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

- Maîtriser les concepts de l'IA et ChatGPT
- Comment exploiter l'IA et ChatGPT dans les fonctions commerciales
- Définir PROMPT
- Préparer ses entretiens clients avec l'IA
- Renforcer son efficacité commerciale
- Créer des routines de prospection efficaces

### MÉTHODES UTILISÉES



- Exposés théoriques
- Simulations avec débriefing, jeux de rôles, mise en situation, supports images et vidéos
- Travaux pratiques encadrés par le formateur
- Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en pratique : Exercices et études de cas concrets
- Evaluation pré et post formation

### DURÉE



- Durée : 7 heures (1 jour)
- Délai d'accès : sur demande

### TARIF

1.400€ par groupe pour une journée  
TVA non applicable, article 293B du CGI

### MODALITÉS

Présentiel (en INTRA ou en INTER)

### ACCESSIBILITÉ

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite
- Mentionner le besoin d'un aménagement particulier avant la formation.

### PROGRAMME

Accueil et présentation personnelle

Présentation de la formation

#### Maîtriser les concepts fondamentaux de l'intelligence artificielle

- Introduction à l'intelligence artificielle et ChatGPT

#### Optimiser l'application de l'IA et de ChatGPT pour stimuler son efficacité

- Comment exploiter l'IA et ChatGPT dans les fonctions commerciales, de l'acquisition à la fidélisation

#### Comprendre et maîtriser la création de modèles avec l'approche PROMPT

- Définition PROMPT

#### Maîtriser la préparation des entretiens clients en utilisant l'IA

- Préparer ses entretiens clients avec l'IA : les questions qui font vendre

#### Optimiser sa performance dans le domaine commercial

- Renforcer son efficacité commerciale : créer sa banque d'arguments.

#### Élaborer des stratégies de prospection performantes pour maximiser les opportunités commerciales

- Créer des routines de prospection efficaces

• Questions / Réponses

• Evaluation





MES NOTES



MES NOTES



MES NOTES



**05 62 66 28 06**

[contact@gda-formation.fr](mailto:contact@gda-formation.fr)

[www.gda-formation.fr](http://www.gda-formation.fr)

**Centre GDA FORMATION**  
36 Avenue Charles de Gaulle  
32600 L'Isle-Jourdain