



EVOLUER PROFESSIONNELLEMENT : OU ET COMMENT REUSSIR VOTRE PROJET ?

Cours & Méthode Formations propose, dans le cadre de l'adaptation au poste de travail et ou de celui du Compte Personnel de Formation (CPF), des formations professionnelles toujours personnalisées. Il n'y a pas de module standard mais un seul : le vôtre !

Depuis plus de dix ans, Cours & Méthode Formations conçoit et réalise les modules adaptés à vos objectifs personnels ou professionnels et sélectionne pour vous les meilleures compétences.

Depuis plus de dix ans, notre identité s'est construite autour d'un contrat moral de réussite pour être à la hauteur de vos enjeux : Nous mettons toute notre expérience à vos côtés en vous proposant les ressources, techniques matérielles et humaines, utiles à votre bonne évolution.

Nos formateurs experts, salariés de l'organisme, vous accompagnent avec leurs compétences et leurs talents pour des formations en actions avec pour sens votre efficacité immédiate ... et durable : « Le savoir ... à froid ».

NOS ATOUTS : des valeurs de réussite !

.....

AVEC QUI ?

Avec des formateurs expérimentés disposant d'un bon relationnel, de patience et d'écoute. La principale manière d'être à la hauteur de vos enjeux et de vous rendre autonome au-delà des acquisitions proposées, est de vous accompagner par le choix d'un formateur expert et pédagogue. Dix années d'expérience nous autorisent un recul suffisant sur le choix d'acteurs fiables, compétents et engagés auprès de vous : Votre résultat personnel nous importe !

COMMENT ?

Nos formations sont dispensées en individuel. Pour des acquisitions plus fluides et plus rapides, nous privilégions la méthode du face à face-à-face ...un préceptorat moderne sous sa forme du coaching. Depuis l'évaluation et tout au long du module de formation, notre intervenant se concentre sur vous et vous accompagne en complexité suivant le programme vous ayant été établi. Le contrôle des connaissances est continu. À tous moments, des retours sont possibles pour une meilleure consolidation.

Autre avantage, le stress est moindre quant aux formations traditionnelles : pas d'inhibition face au groupe. Les temps d'apprentissage sont plus courts et plus qualitatifs. Ils peuvent être dopés par un « travail personnel guidé », qui ne vous laissera jamais seul face à votre ordinateur : Ce travail personnel est corrigé en face à face, en claires explications. En d'autres termes, nous ne facturons pas votre travail en blended learning / e learning ...

A QUEL RYTHME ?

Rythme et horaires flexibles : Votre temps et vos échéances nous guident dans l'établissement d'un planning. En cela, vous trouverez une grande souplesse d'appréciation de notre part dans la conception de modules plus ou moins courts.



LE LIEU ?

Notre formateur se rend au domicile du salarié. Par principe, nous intervenons à votre domicile mais nous pouvons aussi vous recevoir en agences à Dinan centre ou à Saint-Malo centre. Vous n'avez donc aucune contrainte de temps ni de déplacement.

QUEL PROGRAMME ?

Notre conception de la formation est le 100% sur mesure. Par nos attentes, notre parcours et notre mode personnel de fonctionnement, nous sommes tous différents. Les principes généraux se doivent donc d'être adaptés et affinés à nos mesures. Ainsi, chaque apprenant de CMC FORMATIONS bénéficie d'un parcours personnalisé : Pour répondre avec discernement à votre demande, une évaluation sérieuse de départ nous permet de caler nos programmes à vos réalités et d'adapter la construction du ou des modules ainsi que :

- La définition du corpus de connaissance à acquérir ;
- Le choix des matériels pédagogiques et des supports ;
- Le choix des exercices, des mises en situation, des cas pratiques ;
- La définition du contrôle des acquis.

LE DOSSIER DE FORMATION :

Après étude de votre besoin puis évaluation par l'un de nos enseignants, nous vous faisons parvenir un dossier de formation composé de :

- Une convention de formation
- Un programme de cours personnalisé
- Une feuille de présence

La mise en place de la formation : Une fois retournée la convention de formation signée, votre formateur attribué prend contact pour la validation du planning. La formation peut débuter très rapidement. A l'issue de chaque séance de formation, le stagiaire signe la feuille de présence qui est conservée par le responsable formation. En fin de la formation :

- Une attestation de stage est délivrée au stagiaire.
- Les feuilles de présence sont envoyées au responsable de la formation de l'entreprise.
- Un questionnaire de satisfaction est adressé au stagiaire.

**Avec Cours et Méthode FORMATIONS,
vous trouverez une écoute, des réponses et des formations en actions !**



COURS DE FRANCAIS



Le **Français**, dans toutes ses dimensions, est l'un de nos grands domaines d'expertise : Communiquer et écrire en français, la préparation aux épreuves de dissertation, de synthèse, du commentaire et de l'analyse de texte, à l'oral d'un concours ... les rappels d'orthographe trouvent régulièrement leur place lors de la mise à niveau de présentation aux concours administratifs, santé et commerce. Daniel, enseignant de formation et d'exercice en responsabilité passée d'importants établissements, vous prépare en analyse, en développement et en synthèse aux concours les plus pointus ;

Demandez-nous le catalogue détaillé des cours de français !

OBJECTIF GENERAL : Atteindre ou / et développer les capacités de **communication écrite et orale en français**. Cet objectif s'appuie sur l'inévitable binôme *connaissances / compétences*, celles-ci produisant celles-là, et inversement. Ces capacités de communication pourront répondre à 4 types d'attentes ou 4 types de demandes pour s'appliquer à :

- 1 - la vie courante : compréhension et expression C1 minimum.
- 2 - la perspective de formation « tout au long de la vie » : C2 minimum
- 3 - la maîtrise des épreuves aux examens et concours : C3 minimum
- 4 - un contexte de situation ou de demande professionnelle. Ce volet inclura :
 - Des types d'écrits professionnels spécifiques (résumé, compte-rendu, rapport, synthèse, prise de notes, etc)
 - L'entraînement à la prise de parole (entretien d'embauche, compte-rendu oral, etc).

PREMIER VOLET : ORTHOGRAPHE ET GRAMMAIRE

CERTIFICATION « Voltaire » : Des compétences à acquérir et à évaluer

Compétence 1 : Appliquer les règles d'orthographe grammaticale et d'usage :

5 heures de face à face et 3 heures de travail guidé

Tous publics / Prérequis : aucun

Compétence 2 : Connaître la conjugaison et utiliser les règles qui en découlent.

5 heures de face à face et 3 heures de travail guidé

Tous publics / Prérequis : aucun

Compétence 3 : Respecter les règles d'accord

5 heures de face à face et 3 heures de travail guidé

Tous publics / Prérequis : aucun

Compétence 4 : Soigner la finition par le bon usage des signes typographiques.

3 heures de face à face et 1 heure de travail guidé : Tous publics / Prérequis : aucun

Compétence 5 : Connaître et utiliser à bon escient le vocabulaire.

5 heures de face à face : Tous publics / Prérequis : aucun

Mise à niveau en langue française sous quatre champs de compétences : EP1 + EP2 + EP3 + EP4 : mieux rédiger ses emails par exemple, pour mieux correspondre avec ses collègues, sa hiérarchie, ses clients : 20 heures minimum en à face, au domicile de l'apprenant PLUS 10 heures de travail guidé. Validation des compétences par la certification Voltaire niveau 3.



SECOND VOLET : L'EXPRESSION ECRITE

Compétence 6 : Rédiger et Bâtir un plan

6 heures de face à face et 3 heures de travail guidé

- Tous publics - Prérequis : Bonne possession des compétences EP1, EP2, EP3 et EP4

MODULE « LETTRE ADMINISTRATIVE »

Module indispensable lorsque cette connaissance s'inscrit dans l'optique d'un concours

10 heures de face à face et 3 heures de travail guidé

- Tous publics / Prérequis : Bonne possession des compétences EP1, EP2, EP3 et EP4

Compétence 7 : Rédiger utile : les écrits professionnels

6 heures de face à face et 3 heures de travail guidé

- Tous publics - Prérequis : Bonne possession des compétences EP1, EP2, EP3 et EP4

Compétence 8 : ANALYSE et SYNTHESE

Les concours administratifs et autres sont d'une grande exigence. Le candidat se voit doté de nombreux et denses documents tout en disposant d'un temps très réduit pour l'analyse et la réponse.

10 heures de face à face et 3 heures de travail guidé

- Tous publics / Prérequis : Bonne possession des compétences EP1, EP2, EP3 et EP4

Compétence 9 : Rédiger clairement et efficacement avec style et fluidité

4 heures de face à face et 2 heures de travail guidé

- Tous publics / Prérequis : Bonne possession des compétences EP1, EP2, EP3 et EP4

En fin de formation : Examen Voltaire

L'épreuve dure 2h30 et est organisée à la fin du module 2. L'examen commence par une petite dictée, suivie d'un QCM (questionnaire à choix multiples) de 195 phrases. Le Certificat Voltaire sera envoyé 15 jours après l'examen par courrier postal au participant. Quelques jours avant, il recevra son score par e-mail.

Rédaction d'un rapport destiné à ceux et celles qui souhaitent disposer d'un savoir-faire professionnel amélioré : 20 heures minimum en à face, au domicile de l'apprenant, validation de compétences par la certification Voltaire niveau 3

Rédaction administrative destiné à ceux et celles qui souhaitent disposer d'un savoir-faire professionnel amélioré : 20 heures minimum en à face, au domicile de l'apprenant, validation de compétences par la certification Voltaire niveau 3

EP10 : Vers la maîtrise de l'expression orale : de la lecture à voix haute au compte-rendu

Situations de la vie courante ou scolaire ; Communication professionnelle : compte-rendu « public », entretien, conférence, discours... Poser sa voix vers l'éloquence.

4 heures de face à face. Tous publics / Prérequis : Bonne possession des compétences EP1, EP2, EP3 et EP4



COURS DE LANGUES

Les LANGUES : Que vous soyez débutant, élémentaire, intermédiaire ou avancé, nous dispensons des formations à l'Anglais, l'Allemand, au Chinois et à l'Espagnol, toujours sur mesure. Les langues, dans leurs applications générales ou professionnelles, ont toujours été au cœur de l'expérience CMC. L'anglais, l'Allemand, le Chinois et l'Espagnol y trouvent une place particulièrement riche. Odile, Sophie, Sylvia, Magali, Tobi, Pégy, Rafaela, ... toutes diplômées, de grande expérience et aux références significatives vous amènent avec enthousiasme et rigueur au niveau choisi de votre spécialisation ;

Nos intervenants ont aussi un parcours de vie professionnelle : Nous pouvons adapter nos modules à votre vocabulaire et à votre activité : LUXE ET DISTRIBUTION SÉLECTIVE - GRANDE DISTRIBUTION ET COMMERCE DE DÉTAIL - BIENS DE GRANDE CONSOMMATION - VOYAGES ET LOISIRS - INDUSTRIE MANUFACTURIÈRE ET CONSTRUCTION - TELECOMMUNICATIONS ET HAUTES TECHNOLOGIES - SERVICES & MEDIA - SECTEUR PUBLIC ET INSTITUTIONS - SANTE ET INDUSTRIE PHARMACEUTIQUE - AUTOMOBILE ET AERONAUTIQUE – ENERGIE

● L'ESPAGNOL :

- Demandez-nous le catalogue détaillé des cours d'espagnol !

LES ENJEUX GENERAUX :

- ESPAGNOL GENERAL NIVEAU DEBUTANT
 - **Espagnol général niveau débutant** : acquérir les bases grammaticales de l'espagnol et un corpus de vocabulaire permettant de s'exprimer en espagnol dans les principales situations de la vie quotidienne.
- ESPAGNOL GENERAL NIVEAU INTERMEDIAIRE
 - **Espagnol général niveau intermédiaire** : Réviser les connaissances grammaticales de base et lexicales en espagnol. Conforter la compréhension orale et écrite des principales situations de la vie quotidienne. Progresser notablement en expression orale et écrite.
- ESPAGNOL PROFESSIONNEL AVANCE
 - **Espagnol professionnel avancé** : Disposer d'un vaste vocabulaire et de bonnes connaissances des collocations, des verbes, des expressions et des idiomes familiers. L'apprenant maîtrise parfaitement la grammaire espagnole : Il parle l'Espagnol couramment et avec précision !

LES ENJEUX SPECIFIQUES :

- ESPAGNOL PROFESSIONNEL DU TOURISME - Niveau DÉBUTANT
- ESPAGNOL PROFESSIONNEL DU TOURISME - Niveau INTERMÉDIAIRE
- ESPAGNOL PROFESSIONNEL DU TOURISME - Niveau AVANCÉ

Cours d'Espagnol avec le CPF : Développer ses aptitudes à communiquer en espagnol dans un contexte professionnel, à l'oral comme à l'écrit.

Votre enseignante :

Sophie L. : FORMATRICE / PROFESSEUR
ESPAGNOL - FRANÇAIS / FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE
/ FRANÇAIS LANGUE SECONDE

Espagnol préparation au DCL



Codirectrice d'un organisme agréé de formations linguistiques spécialisé dans le FLE pour adultes auprès d'une clientèle internationale

Espagnol préparation au BRIGHT



● L'ANGLAIS :

- Demandez-nous le catalogue détaillé des cours d'Anglais !

LES ENJEUX GENERAUX :

- ANGLAIS GENERAL NIVEAU DEBUTANT
 - **Anglais général niveau débutant** : acquérir les bases grammaticales de l'anglais et un corpus de vocabulaire permettant de s'exprimer en anglais dans les principales situations de la vie quotidienne.
- ANGLAIS GENERAL NIVEAU INTERMEDIAIRE
 - **Anglais général niveau intermédiaire** : Réviser les connaissances grammaticales de base et lexicales en espagnol. Conforter la compréhension orale et écrite des principales situations de la vie quotidienne. Progresser notablement en expression orale et écrite.
- ANGLAIS PROFESSIONNEL AVANCE
 - **Anglais professionnel avancé** : Disposer d'un vaste vocabulaire et de bonnes connaissances des collocations, des verbes, des expressions et des idiomes familiers. L'apprenant maîtrise parfaitement la grammaire anglaise : Il parle l'Anglais couramment et avec précision !

LES ENJEUX SPECIFIQUES :

- ANGLAIS PROFESSIONNEL DU TOURISME - Niveau DÉBUTANT
- ANGLAIS PROFESSIONNEL DU TOURISME - Niveau INTERMÉDIAIRE
- ANGLAIS PROFESSIONNEL DU TOURISME - Niveau AVANCÉ

Cours d'Anglais avec le CPF : Développer ses aptitudes à communiquer en Anglais dans un contexte professionnel, à l'oral comme à l'écrit.

Vos enseignantes :

Odile, Toby, Magaly : **FORMATRICES / TRADUCTICES**

ANGLAIS TOUS NIVEAUX / FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE /
FRANÇAIS LANGUE SECONDE



Formations en entreprise.

Préparation des examens au TOEIC / Cambridge ESOL / First Certificate in English / Certificate in Advanced English / Certificate of Proficiency in English / TOEFL iBT / IELTS / DCL

A l'écoute de votre demande et après évaluation de votre niveau, nous mettons en place un plan de cours adapté à vos objectifs personnels ou professionnels ainsi qu'à votre niveau : débutant, intermédiaire ou avancé.

La force du face à face : Cours & Méthode dispense des cours individuels de qualité, qui respectent toujours une méthode « pas à pas » vous assurant d'une autonomie croissante.

Des formules qui répondent à vos besoins : des formations à domicile, le soir ou le week end, en entreprise ou en centre de formation et qui peuvent être associées, pour plus de souplesse, au e-learning "guidé" : Parce que certains d'entre vous demandent une souplesse maximale dans les parcours de formation, nous avons intégré des solutions en distanciel que vous pouvez mixer avec nos parcours en présentiel.



● L'ALLEMAND :

- Demandez-nous le catalogue détaillé des cours d'Allemand !

LES ENJEUX GENERAUX :

- ALLEMAND GENERAL NIVEAU DEBUTANT
 - **Allemand général niveau débutant** : acquérir les bases grammaticales de l'allemand et un corpus de vocabulaire permettant de s'exprimer dans les principales situations de la vie quotidienne.
- ALLEMAND GENERAL NIVEAU INTERMEDIAIRE
 - **Allemand général niveau intermédiaire** : Réviser les connaissances grammaticales de base et lexicales. Conforter la compréhension orale et écrite des principales situations de la vie quotidienne. Progresser notablement en expression orale et écrite.
- ALLEMAND PROFESSIONNEL AVANCE
 - **Allemand professionnel avancé** : Disposer d'un vaste vocabulaire et de bonnes connaissances des collocations, des verbes, des expressions et des idiomes familiers. L'apprenant maîtrise parfaitement la grammaire allemande : Il parle la langue allemande couramment et avec précision !

LES ENJEUX SPECIFIQUES :

- ALLEMAND PROFESSIONNEL DU TOURISME - Niveau DÉBUTANT
- ALLEMAND PROFESSIONNEL DU TOURISME - Niveau INTERMÉDIAIRE
- ALLEMAND PROFESSIONNEL DU TOURISME - Niveau AVANCÉ

Cours d'Allemand avec le CPF : Développer ses aptitudes à communiquer en Allemand dans un contexte professionnel, à l'oral comme à l'écrit. Votre enseignante : Rafaela : FORMATRICE / TRADUCTICE ALLEMAND TOUS NIVEAUX	Enseignante en ESC et CCI ? Rafaëlla maîtrise particulièrement bien les programmes des grandes écoles de commerce Formations en entreprise. Interprétation lors de transactions commerciales
Préparation des examens ZD / ZMP /ZOP /WIDaF / DCL	

A l'écoute de votre demande et après évaluation de votre niveau, nous mettons en place un plan de cours adapté à vos objectifs personnels ou professionnels ainsi qu'à votre niveau : débutant, intermédiaire ou avancé.

La force du face à face : Cours & Méthode dispense des cours individuels de qualité, qui respectent toujours une méthode « pas à pas » vous assurant d'une autonomie croissante.

Des formules qui répondent à vos besoins : des formations à domicile, le soir ou le week end, en entreprise ou en centre de formation et qui peuvent être associées, pour plus de souplesse, au e-learning "guidé" : Parce que certains d'entre vous demandent une souplesse maximale dans les parcours de formation, nous avons intégré des solutions en distanciel que vous pouvez mixer avec nos parcours en présentiel.



COURS DE CHINOIS à DINAN et SAINT-MALO APPRENTISSAGE ET PERFECTIONNEMENT

Professeur de chinois formée à l'Université ECNU (East China Normal University) à Shangai, titulaire du HSK, (diplôme de référence dans l'apprentissage de la langue chinoise) exerçant par ailleurs en tant que calligraphe et traductrice vous propose des Cours mandarin ou cantonais.

Initiation ou perfectionnement suivant la méthode pinyin :

La méthode pin yin est une méthode d'apprentissage du mandarin via la transcription phonétique internationale. Cette méthode, pratique et rigoureuse, est adaptée (recommandée) aux occidentaux pour l'apprentissage de cette langue si complexe aux dix milles sinogrammes.

Nous vous proposons d'apprendre la langue chinoise, rare et complexe, par intérêt scolaire ou pratique, pour l'organisation de votre voyage. Apprendre la langue chinoise vous sera également bénéfique dans le cadre de votre activité professionnelle : Hôtellerie, restauration, commerce, industrie, ... Vous maîtriserez ainsi des notions linguistiques capitales, dans l'accomplissement de vos activités en lien avec la Chine.

Modules de cours en cours de développement.



GESTION ET COMPTABILITE

La **gestion**, toutes disciplines (Comptabilité, Mathématiques et Analyse financière y compris l'emploi d'Excel en développement (VBA, Python) et dans l'utilisation des fonctions financières) est l'un de nos grands axes. Nous accompagnons des spécialisations ou des développements de nouvelles compétences en environnements comptable, commerce. Gérald, en responsabilités passées auprès d'importantes collectivités locales, ayant régulièrement enseigné et pratiqué le droit est aujourd'hui en responsabilités de gestion auprès de CMF.

Excel : Modules exclusivement sur mesure.

Gestion : Modules exclusivement sur mesure.

BILAN DE COMPETENCES PAR L'AUTOBIOGRAPHIE RAISONNEE

Le **bilan de compétences** : Pour ceux qui se questionnent quant à choisir et opter pour un environnement professionnel, permet de libérer et d'exprimer la parole, plus rationnellement. **Fabien, diplômé du CESTE, doctorant en philosophie, diplômé d'un master II de sociologie, et diplômé en gestion et en économie Sociale** vous accompagne avec expertise, dans une démarche expressive de réflexion au changement personnel et professionnel.

Faire le point sur votre carrière et sur vos possibilités d'évolution ; Analyser vos acquis professionnels et personnels ; Identifier vos aptitudes et vos motivations pour définir ou affiner un projet professionnel ; Prendre conscience de vos points forts et ceux à améliorer ; Vous situer dans un environnement socio-professionnel et un contexte socio-économique. **Ce bilan de compétences conclue par l'autobiographie raisonnée** à un champ concret de préconisations et d'actions.

Module de 12 heures, phases d'analyse et rédactionnelles incluses.

FORMATION A LA PEDAGOGIE MONTESSORI



Formation à la Pédagogie Montessori (Public : Nourrices à domicile / Parents). La démarche MONTESSORI : « Apprends-moi à faire tout seul ! ». « Discipline et liberté » : Un processus de paix, ... qui commence chez les tous petits. Cette démarche vise à développer l'autonomie de l'enfant. Elle suppose de l'éducateur un respect total vis-à-vis de l'enfant et de ce qu'il est : un adulte en devenir ayant un projet personnel de vie. La démarche demande l'acceptation d'un travail sur soi en tant qu'adulte qui s'occupe d'un jeune enfant : Une démarche bien particulière de remise en cause de soi-même, qui exige de l'humilité et de l'observation ainsi qu'un autre regard porté sur l'enfant : Il

ne nous appartient pas ! Nous proposons des modules courts destinés à celles et ceux qui interviennent auprès des plus petits. Modules de 5 heures pour les 0 à trois ans et les trois ans à six ans.



CRÉATION ET TRAITEMENT DU DOCUMENT

COURS Photoshop, Illustrator, Indesign, Quark XPress



Débutant à Expert

- Photoshop ou Gimp (open source),
- Illustrator, Indesign,
- Quark XPress ou Scribus (open source),
- Publisher,
- Powerpoint.

Votre formateur infographiste :

« Issu des écoles d'arts graphiques de Paris, notamment Corsivart, et après quelques années passées dans des sociétés de documentations techniques spécialisées dans le secteur de l'aéronautique Dassault et Snecma (construction d'avions et de réacteurs), je me fixe à Rennes en 1985. Restant fidèle à ma **formation de graphiste**, je m'oriente progressivement vers la **formation continue en infographie**. Formation axée principalement sur les **logiciels graphiques**. Combinant ces deux activités depuis une quinzaine d'années, je peux répondre aux projets de **communication visuelle** et aux **projets de formation**. »

Bruno.

Modules de cours en cours de développement.