

“L’audace d’apprendre,
l’envie de comprendre.”

LANGUES

NUMÉRIQUE

ÉQUILIBRE PERSONNEL

COMMUNICATION

ENTREPRENEURIAT

CATALOGUE
FORMATIONS
20**25** - 20**26**

Cschool



L'audace d'apprendre

Présentation

Créée en **2015**, Cschool s'est donnée pour mission de faire de l'apprentissage une aventure vivante et accessible à tous.

Depuis ses débuts, l'école place **l'humain, la curiosité et la pratique** au cœur de chaque formation.

Dans un environnement bienveillant et stimulant, chacun progresse à son rythme, explore de nouvelles compétences et prend confiance en son potentiel.

Nos méthodes interactives et personnalisées favorisent les échanges, la découverte et surtout, le plaisir d'apprendre.

Chez Cschool, apprendre ne se limite pas à acquérir des savoirs : c'est **une expérience, une ouverture sur soi et sur le monde.**

Car maîtriser ce que l'on choisit d'apprendre, c'est déjà **réussir un peu plus chaque jour.**

**Julia
MOTA-ANTONI**
Fondatrice et
directrice

**Nadège
BECU**
Chargée du suivi
pédagogique

**Cynthia
MOTA-GALVEZ**
Directrice
adjointe

**Isabelle
BRAVO**
Gestionnaire



PRÉSENTATION DE L'ÉCOLE

1

LANGUES

Ce qui fait la différence Cschoool	4
Le CPF, c'est quoi ?	5
Du test à la maîtrise : quel est votre niveau ?	6

FORMATIONS - ÉLIGIBLES AU CPF

ANGLAIS	7
ALLEMAND	8
ESPAGNOL	9
ITALIEN	10
FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE)	11

STAGES

ENTRETIEN D'EMBAUCHE	13
MÉTIERS	14
MÉDICAL	15
ORTHOGRAPHE	16
ACCENT SUPRÊME	17
KIDO (6-11 ANS)	19
TEEN (12-15 ANS)	20
ÉTUDIANTS	21

NUMÉRIQUE

CANVA	23
CAPCUT	24
Découvrir l'intelligence artificielle et ses usages professionnels	25
Excel débutant	26
Excel intermédiaire	27

ÉQUILIBRE PERSONNEL

Préparer sa prise de parole avec l'EFT	29
Les bases de l'EFT - les professionnels de la petite enfance	30
Gestion du stress	31
Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)	32

COMMUNICATION

Assertivité	34
Animer des réunions	35
Cohésion d'équipe	36
Communication non-violente	37

ENTREPRENEURIAT

TPE : je crée ma micro entreprise	39
Assurer mon rôle de dirigeant	40
Femmes cheffes d'entreprise	41

ANNEXES

42

PARCE QU'APPRENDRE UNE LANGUE, C'EST BIEN PLUS QUE DES MOTS.

Formations longues, pour parler avec confiance.



ANGLAIS

ALLEMAND

ESPAGNOL

ITALIEN

FLE

Ce qui fait la différence CschooL

Apprendre une langue, c'est avant tout une aventure personnelle.

Chez CschooL, nous construisons chaque parcours à votre image : des supports variés, une pratique vivante, des groupes motivants et des formateurs passionnés.

Modalités, certifications, financement CPF... tout est prévu pour vous accompagner dans vos démarches et vous guider pas à pas vers la réussite.

Modalités pour nos formations en langues

- . Formations en individuel, en tandem ou en petits groupes de 4 à 6 personnes, pour un apprentissage adapté à chaque profil.
- . Formations en entreprise, à distance ou dans nos locaux à Mulhouse.
- . Éligibles au Plan de formation, à la professionnalisation et au CPF.
- . Basées sur le Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues (CECRL), du niveau A1 à C2.
- . Facilités de paiement disponibles pour les particuliers.

Compétences étudiées

- . Compréhension orale
- . Compréhension écrite
- . Expression orale
- . Expression écrite

Préparation examens

ANGLAIS

- . CLOE
- . IELTS
- . LINGUASKILL
- . TOEIC
- . TOEFL
- . CAMBRIDGE
- . BRIGHT
- . PIPPLET Flex 1

ALLEMAND

- . CLOE
- . BRIGHT
- . WiDaF
- . TELC B1

ESPAGNOL

- . CLOE
- . DELE A1-C1
- . BRIGHT

ITALIEN

- . CLOE

FLE

- . CLOE
- . TCF
- . DELF A1-C1
- . Voltaire

Les + pour les langues

- . E-learning (exercices en ligne, quizz...)
- . Étude de documents techniques,
- . Vidéos et écoutes

Des formations certifiantes, reconnues en Europe et finançables grâce à vos droits CPF.

👉 Toutes les infos pratiques se trouvent à la page suivante.

Le CPF, c'est quoi ?

Le compte personnel de formation au 1er janvier 2019 : ce qui change pour les salariés et demandeurs d'emploi qui souhaitent se former.

Le Compte Personnel de Formation (CPF)

Le Compte Personnel de Formation est le droit à la formation professionnelle, qui remplace le DIF (Droit Individuel à la Formation) depuis le 1er janvier 2015. Le CPF permet à toute personne, salariée ou demandeur d'emploi, de suivre, à son initiative, une action de formation. Il accompagne son titulaire dès l'entrée dans la vie professionnelle, tout au long de sa carrière jusqu'au départ en retraite.

Comment fonctionne-t-il ?

Dans le cadre de la loi « Pour la liberté de choisir son avenir professionnel », le CPF est depuis le 1er janvier 2019 converti en euros.

Chaque année votre CPF sera alimenté de 500 euros (pour les salariés ayant effectué sur l'année une durée de travail d'au moins un mi-temps) dans la limite de 5000 euros. Pour les personnes les moins qualifiées ou les travailleurs handicapés, ce montant s'élève à 800 euros avec un plafond à 8000 euros.

L'employeur peut-il y contribuer ?

Les salariés peuvent bénéficier d'un abondement de la part de leurs employeurs, c'est-à-dire un versement complémentaire d'un certain montant prévu par les accords de branche ou les accords d'entreprise.

Pour en bénéficier d'ici 2020, le salarié doit faire sa demande de formation via l'OPCO (Opérateur de compétences) de sa branche professionnelle.

Nos formations certifiantes en langues sont reconnues sur le plan européen et éligibles au titre de la formation continue.

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

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

ACTIONS DE FORMATION

Quelles formations possibles avec le CPF ?

Désormais toute formation aboutissant à une certification professionnelle reconnue, c'est-à-dire inscrite au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP), et au répertoire spécifique (ex-inventaire) est éligible au CPF. Le CQP (Certificat de Qualification Professionnelle), le bilan de compétences et la VAE (Validation des acquis par l'expérience) restent toujours éligibles au CPF.

Comment bénéficier du CPF ?

Tout actif ou demandeur d'emploi pourra choisir et suivre la formation de son choix en toute autonomie via une application mobile dédiée au CPF, mise en place par l'Etat. Le bénéficiaire peut mobiliser ses heures de formation :

- en toute liberté en dehors du temps de travail
- avec l'autorisation préalable de l'employeur durant le temps de travail.

Vérifiez votre cagnotte en ligne sur votre compte personnel de formation :

<https://www.moncompteformation.gouv.fr>

**MON
COMPTE
FORMATION**

Du test à la maîtrise : quel est votre niveau ?

Avant de commencer une formation, il est essentiel de savoir **où vous en êtes** pour avancer sereinement.

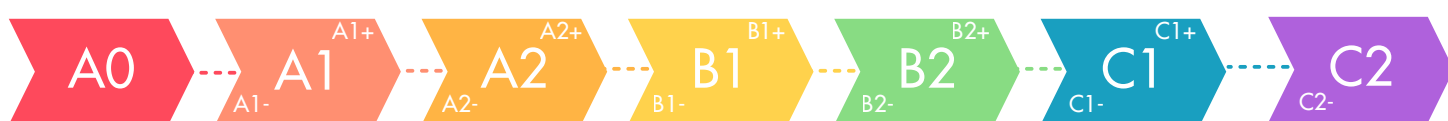
Chez **Cschool**, chaque parcours commence par une **rencontre avec Julia**, qui évalue votre niveau afin de créer une formation sur mesure, adaptée à vos objectifs et à votre rythme.

☎ Un mail à **Nadège** ou un petit coup de fil, et c'est parti !

info@cschool.fr | 03 89 46 52 83

Le **CECRL** (Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues) nous sert de repère pour situer vos compétences, du **grand débutant (A0)** au **bilingue (C2)**.

Ci-dessous, découvrez un visuel **clair et simple** pour comprendre à quoi correspond chaque niveau, situer votre progression et visualiser vos futurs objectifs en un coup d'œil.



A0 – Grand débutant

Vous partez de zéro : vous découvrez la langue, ses sons, son rythme et ses premières bases. L'objectif est d'apprendre les bases essentielles : saluer, se présenter, comprendre et répéter des expressions simples, tout en gagnant confiance à chaque mot appris.

A1 – Débutant (avec notions)

Vous avez quelques notions et commencez à vous exprimer sur des sujets familiers. Vous pouvez vous présenter, poser des questions simples, comprendre des informations de base et échanger dans un cadre concret du quotidien.

A2 – Faux débutant

Vous comprenez des phrases simples et pouvez échanger sur vos habitudes, votre environnement ou vos besoins. Vous parvenez à tenir une petite conversation et à vous faire comprendre dans les situations de la vie quotidienne.

B1 – Intermédiaire

Vous gagnez en autonomie : vous pouvez raconter une expérience, décrire, donner votre opinion et comprendre les grandes lignes d'une discussion. Vous commencez à utiliser la langue avec spontanéité, même si quelques erreurs persistent.

B2 – Intermédiaire avancé

Vous vous exprimez avec fluidité et naturel, y compris avec des interlocuteurs natifs. Vous comprenez des textes et conversations plus complexes, savez argumenter et nuancer vos propos selon le contexte.

C1 – Avancé

Vous maîtrisez la langue dans la plupart des situations, qu'elles soient personnelles, professionnelles ou académiques. Vous vous exprimez avec clarté, structure et aisance, même sur des sujets abstraits ou techniques.

C2 – Bilingue

Vous comprenez tout ce que vous entendez ou lisez, et vous vous exprimez avec précision, subtilité et spontanéité. Vous avez une maîtrise complète de la langue, proche d'un locuteur natif.



ANGLAIS

TOUS NIVEAUX

UNLOCK THE POWER OF ENGLISH - IT'S THE KEY TO A WORLD OF POSSIBILITIES!

Déverrouillez le pouvoir de l'anglais - c'est la clé vers un monde de possibilités !

Niveau

A1 à C2

Logistique de la formation

- . Groupe de 4 à 6 élèves max.
- . Tandem
- . Individuel
- . Formule de 10 à 36 heures
- . Régulier ou intensif
- . Formule sur-mesure

Supports de travail

- . Matériel pédagogique
- . Manuels de grammaire et de vocabulaire
- . E-Learning

Lieu de la formation

- . Dans nos locaux
- . En distanciel
- . En entreprise

Validation des acquis

- . Attestation de formation
- . Examens certifiés

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Objectifs de la formation

ANGLAIS GÉNÉRAL / TOURISME

- . Découvrir ou réactiver les notions de base de l'anglais (remise à niveau, perfectionnement...)
- . Travailler la compréhension des différents accents anglophones et la prononciation
- . Approfondir le vocabulaire et les expressions en lien avec le tourisme, la restauration et l'hôtellerie
- . Enrichir le vocabulaire du voyage et technique
- . Avoir une conversation avec un client ou un usager (en face à face ou au téléphone)
- . Apprendre à indiquer une direction, réserver une chambre d'hôtel, discuter avec un guide ou assurer un service à la clientèle
- . Maîtriser la langue pour pouvoir communiquer et être en mesure de vous faire comprendre

ANGLAIS PROFESSIONNEL

- . Parler de son expérience professionnelle et domaine d'activité
- . Préparer un entretien d'embauche
- . Réaliser des présentations orales et améliorer sa correspondance (animation de réunions, emails, lettres, rapports...)
- . Travail des compétences orales et écrites

Encadrement

- . Formation dispensée par un professeur diplômé et expérimenté (minimum BAC+5). Encadrement pédagogique réalisé par le responsable pédagogique et la directrice de l'établissement.
- . Un test de niveau sera effectué avant le démarrage de la formation.



ALLEMAND

TOUS NIVEAUX

**KEINE ANGST VOR DEUTSCH!
DU WIRST SCHNELLER FLIEGEN ALS
EIN PORSCHE AUF DER AUTOBAHN!**

Pas de peur de l'allemand ! Tu voleras plus vite qu'une Porsche sur l'autoroute !

Niveau

A1 à C2

Logistique de la formation

- . Groupe de 4 à 6 élèves max.
- . Tandem
- . Individuel
- . Formule de 10 à 36 heures
- . Régulier ou intensif
- . Formule sur-mesure

Supports de travail

- . Matériel pédagogique
- . Manuels de grammaire et de vocabulaire
- . E-Learning

Lieu de la formation

- . Dans nos locaux
- . En distanciel
- . En entreprise

Validation des acquis

- . Attestation de formation
- . Examens certifiés

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Objectifs de la formation

ALLEMAND GÉNÉRAL / TOURISME

- . Découvrir ou réactiver les notions de base de l'allemand (remise à niveau, perfectionnement...)
- . Travailler la compréhension des différents accents germanophones et la prononciation
- . Approfondir le vocabulaire et les expressions en lien avec le tourisme, la restauration et l'hôtellerie
- . Enrichir le vocabulaire du voyage et technique
- . Avoir une conversation avec un client ou un usager (en face à face ou au téléphone)
- . Apprendre à indiquer une direction, réserver une chambre d'hôtel, discuter avec un guide ou assurer un service à la clientèle
- . Maîtriser la langue pour pouvoir communiquer et être en mesure de vous faire comprendre

ALLEMAND PROFESSIONNEL

- . Parler de son expérience professionnelle et domaine d'activité
- . Préparer un entretien d'embauche
- . Réaliser des présentations orales et améliorer sa correspondance (animation de réunions, emails, lettres, rapports...)
- . Travail des compétences orales et écrites

Encadrement

- . Formation dispensée par un professeur diplômé et expérimenté (minimum BAC+5). Encadrement pédagogique réalisé par le responsable pédagogique et la directrice de l'établissement.
- . Un test de niveau sera effectué avant le démarrage de la formation.



ESPAGNOL

TOUS NIVEAUX

**¡DALE SABOR A TU VIDA!
APRENDE ESPAÑOL Y DISFRUTA DE
LA PAELLA DE PALABRAS.**

Ajoute du goût à ta vie ! Apprends l'espagnol et savoure la paella de mots.

Niveau

A1 à C2

Logistique de la formation

- . Groupe de 4 à 6 élèves max.
- . Tandem
- . Individuel
- . Formule de 10 à 36 heures
- . Régulier ou intensif
- . Formule sur-mesure

Supports de travail

- . Matériel pédagogique
- . Manuels de grammaire et de vocabulaire
- . E-Learning

Lieu de la formation

- . Dans nos locaux
- . En distanciel
- . En entreprise

Validation des acquis

- . Attestation de formation
- . Examens certifiés

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Objectifs de la formation

ESPAGNOL GÉNÉRAL / TOURISME

- . Découvrir ou réactiver les notions de base de l'espagnol (remise à niveau, perfectionnement...)
- . Travailler la compréhension des différents accents hispanophones et la prononciation
- . Approfondir le vocabulaire et les expressions en lien avec le tourisme, la restauration et l'hôtellerie
- . Enrichir le vocabulaire du voyage et technique
- . Avoir une conversation avec un client ou un usager (en face à face ou au téléphone)
- . Apprendre à indiquer une direction, réserver une chambre d'hôtel, discuter avec un guide ou assurer un service à la clientèle
- . Maîtriser la langue pour pouvoir communiquer et être en mesure de vous faire comprendre

ESPAGNOL PROFESSIONNEL

- . Parler de son expérience professionnelle et domaine d'activité
- . Préparer un entretien d'embauche
- . Réaliser des présentations orales et améliorer sa correspondance (animation de réunions, emails, lettres, rapports...)
- . Travail des compétences orales et écrites

Encadrement

- . Formation dispensée par un professeur diplômé et expérimenté (minimum BAC+5). Encadrement pédagogique réalisé par le responsable pédagogique et la directrice de l'établissement.
- . Un test de niveau sera effectué avant le démarrage de la formation.



ITALIEN

TOUS NIVEAUX

PRENDI UN ESPRESSO DI ITALIANO E GODITI LA DOLCE VITA DELLE PAROLE!

Prends un espresso d'italien et savoure la douceur de la dolce vita des mots !

Niveau

A1 à C2

Logistique de la formation

- . Groupe de 4 à 6 élèves max.
- . Tandem
- . Individuel
- . Formule de 10 à 36 heures
- . Régulier ou intensif
- . Formule sur-mesure

Supports de travail

- . Matériel pédagogique
- . Manuels de grammaire et de vocabulaire
- . E-Learning

Lieu de la formation

- . Dans nos locaux
- . En distanciel
- . En entreprise

Validation des acquis

- . Attestation de formation
- . Examens certifiés

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Objectifs de la formation

ITALIEN GÉNÉRAL / TOURISME

- . Découvrir ou réactiver les notions de base de l'italien (remise à niveau, perfectionnement...)
- . Travailler la compréhension des différents accents régionaux et la prononciation
- . Approfondir le vocabulaire et les expressions en lien avec le tourisme, la restauration et l'hôtellerie
- . Enrichir le vocabulaire du voyage et technique
- . Avoir une conversation avec un client ou un usager (en face à face ou au téléphone)
- . Apprendre à indiquer une direction, réserver une chambre d'hôtel, discuter avec un guide ou assurer un service à la clientèle
- . Maîtriser la langue pour pouvoir communiquer et être en mesure de vous faire comprendre

ITALIEN PROFESSIONNEL

- . Parler de son expérience professionnelle et domaine d'activité
- . Préparer un entretien d'embauche
- . Réaliser des présentations orales et améliorer sa correspondance (animation de réunions, emails, lettres, rapports...)
- . Travail des compétences orales et écrites

Encadrement

- . Formation dispensée par un professeur diplômé et expérimenté (minimum BAC+5). Encadrement pédagogique réalisé par le responsable pédagogique et la directrice de l'établissement.
- . Un test de niveau sera effectué avant le démarrage de la formation.



FLE

(FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE) - TOUS NIVEAUX

**PARLEZ-VOUS FRANÇAIS ? NON ?
C'EST L'HEURE DE METTRE LE 'OUI'
DANS VOTRE VIE !**

Do you speak French? No? It's time to put the 'yes' in your life!

Niveau

A1 à C2

Logistique de la formation

- . Groupe de 4 à 6 élèves max.
- . Tandem
- . Individuel
- . Formule de 10 à 36 heures
- . Régulier ou intensif
- . Formule sur-mesure

Supports de travail

- . Matériel pédagogique
- . Manuels de grammaire et de vocabulaire
- . E-Learning

Lieu de la formation

- . Dans nos locaux
- . En distanciel
- . En entreprise

Validation des acquis

- . Attestation de formation
- . Examens certifiés

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Objectifs de la formation

FRANÇAIS GÉNÉRAL / TOURISME

- . Découvrir ou réactiver les notions de base du français (remise à niveau, perfectionnement...)
- . Travailler la compréhension des différents accents francophones et la prononciation
- . Approfondir le vocabulaire et les expressions en lien avec le tourisme, la restauration et l'hôtellerie
- . Enrichir le vocabulaire du voyage et technique
- . Avoir une conversation avec un client ou un usager (en face à face ou au téléphone)
- . Apprendre à indiquer une direction, réserver une chambre d'hôtel, discuter avec un guide ou assurer un service à la clientèle
- . Maîtriser la langue pour pouvoir communiquer et être en mesure de vous faire comprendre

FRANÇAIS PROFESSIONNEL

- . Parler de son expérience professionnelle et domaine d'activité
- . Préparer un entretien d'embauche
- . Réaliser des présentations orales et améliorer sa correspondance (animation de réunions, emails, lettres, rapports...)
- . Travail des compétences orales et écrites

Encadrement

- . Formation dispensée par un professeur diplômé et expérimenté (minimum BAC+5). Encadrement pédagogique réalisé par le responsable pédagogique et la directrice de l'établissement.
- . Un test de niveau sera effectué avant le démarrage de la formation.

PARCE QUE PARLER LA LANGUE DE VOTRE MÉTIER, C'EST DÉJÀ L'INCARNER.

Formation courte, effet durable.

ENTRETIEN D'EMBAUCHE

MÉTIERS

PROFESSIONS MÉDICALES

ORTHOGRAPHE

ACCENT SUPRÊME





ENTRETIEN D'EMBAUCHE

METTEZ EN VALEUR VOS SUPER-POUVOIRS PROFESSIONNELS ET ÉBLOUISSEZ LORS DE L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE !

Niveau minimum requis : A2

Langue :

Allemand / Anglais / Espagnol / FLE / Italien

Logistique de la formation :

- . Cours individuel
- . Module 1 : 2x1h30
- . Module 2 : 2x1h30
- . Module 3 : 1h

Supports de travail :

- . Matériel pédagogique
- . Manuels de grammaire et de vocabulaire

Lieu de la formation :

- . Dans nos locaux
- . En distanciel

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Objectifs de la formation :

- . Communiquer autour de votre expérience professionnelle et domaine d'activité
- . Enrichir son vocabulaire technique
- . Préparer son entretien d'embauche
- . Préparation aux questions "type" entendues lors de l'entretien d'embauche
- . Travail des compétences orales et écrites

Encadrement :

Formation dispensée par un professeur diplômé et expérimenté (minimum BAC+5). Encadrement pédagogique réalisé par le responsable pédagogique et la directrice de l'établissement.



MÉTIERS

HÔTELLERIE & RESTAURATION, CHIMIE, BTP, AÉROPORT..

BOOSTEZ VOTRE VOCABULAIRE PRO,
ET DÉMARQUEZ-VOUS AVEC VOTRE
MAÎTRISE DES TERMES SPÉCIFIQUES !

Niveau minimum requis : A2

Langue : Allemand / Anglais /
Espagnol / FLE / Italien

Logistique de la formation

- . Cours individuel
- . Cours tandem
- . Formule 8 heures réparties
sur 2 jours

Supports de travail

- . Matériel pédagogique
- . Manuels de grammaire et de
vocabulaire

Lieu de la formation

- . Dans nos locaux
- . En distanciel

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Objectifs de la formation

Enrichir son vocabulaire et ses structures
grammaticales grâce au travail de l'ensemble
des quatre compétences linguistiques :

- . Compréhension écrite
- . Compréhension orale
- . Expression orale
- . Expression écrite

Nos formateurs sont tous diplômés et
expérimentés.

Encadrement

Formation dispensée par un professeur
diplômé et expérimenté (minimum BAC+5).
Encadrement pédagogique réalisé par le
responsable pédagogique et la directrice de
l'établissement.

Un test de niveau sera effectué avant le
démarrage de la formation.



PROFESSIONS MÉDICALES

MAÎTRISEZ LE LANGAGE MÉDICAL
POUR VOUS DÉMARQUER DANS LE
SECTEUR DE LA SANTÉ.

Niveau minimum requis : A2

Langue : Allemand et anglais

Logistique de la formation

- . Cours individuel
- . Cours tandem
- . Formule 15 heures réparties sur 3 jours

Supports de travail

- . Matériel pédagogique
- . Manuels de grammaire et de vocabulaire

Lieu de la formation

- . Dans nos locaux
- . En distanciel
- . En entreprise

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Objectifs de la formation :

- . Découvrir ou réactiver les notions de base de l'allemand (remise à niveau, perfectionnement..)
- . Travailler la compréhension des différents accents germanophones et la prononciation
- . Communiquer autour de son expérience professionnelle et domaine d'activité
- . Enrichir son vocabulaire technique
- . Jeux de rôles, mise en situation, corps humain, médicaments, protocole de soin, communication avec le patient et le corps médical

Encadrement :

Formation dispensée par un professeur diplômé et expérimenté (minimum BAC+5). Encadrement pédagogique réalisé par le responsable pédagogique et la directrice de l'établissement.

Un test de niveau sera effectué avant le démarrage de la formation.



ORTHOGRAPHE

DOMPTEZ LES RÈGLES DE L'ORTHOGRAPHE LORS D'UN STAGE PÉTILLANT POUR BRILLER AVEC STYLE !

Niveau minimum requis : A2

Langue : Français

Logistique de la formation

- . Cours individuel
- . Cours tandem
- . Formule 10 heures réparties sur 3 jours

Supports de travail

- . Matériel pédagogique
- . Manuels de grammaire et de vocabulaire

Lieu de la formation

- . Dans nos locaux
- . En distanciel
- . En entreprise

Certification

- . Voltaire (en supplément)

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Objectifs de la formation

Enrichir son vocabulaire et ses structures grammaticales grâce au travail de l'ensemble des quatre compétences linguistiques :

- . Compréhension écrite
- . Compréhension orale
- . Expression orale
- . Expression écrite

Nos formateurs sont tous diplômés et expérimentés.

Encadrement

Formation dispensée par un professeur diplômé et expérimenté (minimum BAC+5). Encadrement pédagogique réalisé par le responsable pédagogique et la directrice de l'établissement.



ACCENT SUPRÊME

JOUEZ AVEC LES SONS, EXPRIMEZ VOTRE VOIX, ET DEVEZ UN MAÎTRE DE LA PRONONCIATION !

Niveau : A1 à C2

Langue : Anglais

Logistique de la formation

- . Cours individuel
- . Formule 10 heures

Supports de travail

- . Casque audio

Lieu de la formation

Dans nos locaux

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Découvrez "Pronounce", notre méthode innovante d'apprentissage de la prononciation, spécialement conçue pour vous aider à perfectionner votre accent et votre expression orale.

Avec l'utilisation d'un casque audio, notre méthode vous offre une expérience immersive et interactive, vous permettant de vous entraîner avec précision et de développer vos compétences linguistiques.

En utilisant des ressources audio de qualité supérieure, vous serez plongé(e) dans des situations réelles où vous pourrez pratiquer et affiner votre prononciation.

En investissant du temps et de l'effort dans l'amélioration de votre prononciation, vous vous ouvrez à de nouvelles opportunités de communication efficace et à une meilleure compréhension avec les locuteurs natifs. Vous gagnerez en confiance dans votre expression orale et vous serez perçu(e) de manière plus fluide et professionnelle.

Mettez votre casque audio, plongez-vous dans notre méthode d'apprentissage immersive et débloquez tout votre potentiel vocal !

FINI LES COURS ENNUYEUX, PLACE À LA PRATIQUE !

Nos formations jeunes : fun, motivantes et 100 % pratiques.



KIDO (6-11 ANS)

TEEN (12-15 ANS)

ÉTUDIANT (LYCÉE-FACULTÉ)



STAGE KIDO DÉCOUVERTE

(6-11 ANS)

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES,
FAIS UNE PAUSE AVEC STYLE ET
PLONGE DANS L'AVENTURE DES
LANGUES !

Niveau minimum requis : A0

Langue : Anglais / Allemand

Logistique de la formation

- . Groupe de 4 à 8 élèves maximum
- . Formule 6 heures

Supports de travail

- . Matériel pédagogique
- . Manuels de grammaire et de vocabulaire

Lieu de la formation

- . Dans nos locaux

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Objectifs de la formation

L'ensemble du stage sera effectué en anglais ou allemand.

- . Apprendre la langue avec plaisir et simplicité.
- . Enrichir le vocabulaire et la connaissance des structures linguistiques.
- . Savoir s'exprimer et développer une compréhension orale de la langue.

Une méthode spécialement conçue pour que les enfants effectuent leurs premiers pas dans l'apprentissage de l'anglais ou de l'allemand de manière stimulante, interactive et ludique. Ils participeront à des jeux interactifs, chanteront des chansons et exprimeront leur créativité grâce à des activités artistiques.

Encadrement

Formation dispensée par un professeur diplômé et expérimenté (minimum BAC+5). Encadrement pédagogique réalisé par le responsable pédagogique et la directrice de l'établissement.



STAGE TEEN

(12-15 ANS)

REMISE À NIVEAUX
PRÊT À TRANSFORMER TES VACANCES
SCOLAIRES EN UNE EXPÉRIENCE
LINGUISTIQUE INOUBLIABLE ?

Niveau minimum requis : A2

Langue : Anglais / Allemand

Logistique de la formation

- . Groupe de 4 à 8 élèves maximum
- . Formule 6 heures

Supports de travail

- . Matériel pédagogique
- . Manuels de grammaire et de vocabulaire

Lieu de la formation

- . Dans nos locaux

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Objectifs de la formation

L'ensemble du stage sera effectué en anglais ou allemand.

- . Apprendre la langue avec plaisir et simplicité.
- . Enrichir le vocabulaire et la connaissance des structures linguistiques.
- . Savoir s'exprimer et développer une compréhension orale de la langue.

Découvrez une méthode spécialement conçue pour que vos adolescents apprennent l'anglais ou l'allemand de manière stimulante, interactive et ludique.

4 compétences CECRL travaillées :

- . Compréhension écrite
- . Compréhension orale
- . Expression orale
- . Expression écrite

Encadrement

Formation dispensée par un professeur diplômé et expérimenté (minimum BAC+5). Encadrement pédagogique réalisé par le responsable pédagogique et la directrice de l'établissement.



STAGE ÉTUDIANTS

(LYCÉE - FACULTÉ)

TU SOUHAITES PRÉPARER TON
ERASMUS+ ET CONTINUER TES COURS
À L'ÉTRANGER ?
CETTE FORMATION EST POUR TOI !

Niveau minimum requis : A2

Langue : Allemand / Anglais /
Espagnol / FLE / Italien

Logistique de la formation

Groupes de 4 à 6 élèves
maximum

Formule 15 heures

Supports de travail

Matériel pédagogique
Manuels de grammaire et de
vocabulaire

Lieu de la formation

Dans nos locaux

Référentes

- . Julia Mota-Antoni (pédagogie)
- . Nadège Bécu (administratif)

Objectifs de la formation

Enrichir son vocabulaire et ses structures
grammaticales grâce au travail de l'ensemble
des quatre compétences linguistiques :

- . Compréhension écrite,
- . Compréhension orale,
- . Expression orale,
- . Expression écrite.

Nos formateurs sont tous diplômés et
expérimentés.

Encadrement

Formation dispensée par un professeur
diplômé et expérimenté (minimum BAC+5).
Encadrement pédagogique réalisé par le
responsable pédagogique et la directrice de
l'établissement.

PASSEZ DU CLIC AU DÉCLIC.

CANVA

CAPCUT

IA : PRISE EN MAIN

EXCEL
DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE





CANVA

CRÉER FACILEMENT DES SUPPORTS VISUELS PROFESSIONNELS AVEC CANVA

Apprenez à créer facilement des visuels attractifs et cohérents avec Canva.
Objectif : devenir autonome pour réaliser posts, flyers et supports pro/perso.

OBJECTIFS

- Découvrir l'interface Canva
- Créer des visuels simples et harmonieux
- Utiliser modèles, éléments, images et couleurs
- Exporter aux bons formats

PUBLIC VISÉ

Entrepreneurs, salariés, créateurs de contenu, débutants

PRÉREQUIS

Aucun – **ordinateur portable obligatoire**

DURÉE TOTALE :

6h – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Démonstrations, exercices pratiques, création guidée d'un visuel final.

MOYENS MATÉRIELS

Connexion Internet, accès à Canva (gratuit ou pro) et supports pédagogiques.

ÉVALUATION

Réalisation d'un visuel et évaluation théorique finale.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschool.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Nadège Bécu (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026

CAPCUT

DONNEZ DU RYTHME À VOS IDÉES.

RÉALISER DES VIDÉOS SIMPLES ET PROFESSIONNELLES AVEC CAPCUT (SMARTPHONE)

Découvrez CapCut et apprenez à monter une vidéo professionnelle en 4h.

Objectif : créer un contenu fluide, dynamique et prêt à diffuser.

OBJECTIFS

- Prendre en main CapCut
- Monter une vidéo courte
- Ajouter texte, musique, transitions
- Exporter en qualité optimale

PUBLIC VISÉ

Entrepreneurs, salariés, créateurs de contenu, débutants

PRÉREQUIS

Aucun – **smartphone obligatoire**

DURÉE TOTALE

4h – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Atelier 100 % pratique, montage guidé, réalisation d'une vidéo complète.

MOYENS MATÉRIELS

Connexion Internet, smartphone avec l'application CapCut installée, salle équipée.

ÉVALUATION

Réalisation d'une vidéo finale et questionnaire.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschool.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Nadège Bécu (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026

IA : PRISE EN MAIN

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE,
SIMPLE ET ACCESSIBLE.

UTILISER L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE DANS SON ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Une initiation simple et concrète à l'IA pour gagner du temps au quotidien.

Objectif : comprendre les bases, tester des outils et optimiser son activité.

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est l'IA
- Utiliser ChatGPT et outils IA simples
- Automatiser des tâches
- Adopter les bonnes pratiques

PUBLIC VISÉ

Tout public – débutants

PRÉREQUIS

Aucun – ordinateur conseillé

DURÉE TOTALE

1 jour – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Démonstrations, exercices guidés, cas pratiques adaptés aux besoins professionnels.

MOYENS MATÉRIELS

Ordinateur, connexion Internet, outils IA (ChatGPT, IA visuelle...), salle équipée.

ÉVALUATION

Exercices et questionnaire.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschool.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Nadège Bécu (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026



EXCEL

NIVEAU DÉBUTANT

LES FONDAMENTAUX D'EXCEL.

ANALYSE ET ORGANISATION DE DONNÉES (NIVEAU ESSENTIEL)

Maîtrisez les bases d'Excel pour organiser vos données et automatiser vos tâches.
Objectif : devenir autonome sur les fonctions essentielles.

OBJECTIFS

- Prendre en main Excel
- Utiliser formules de base
- Trier, filtrer, mettre en forme
- Créer un tableau pour analyse simple

PUBLIC VISÉ

Débutant et intermédiaire

PRÉREQUIS

Aucun – **ordinateur obligatoire**

DURÉE TOTALE

7h – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Démonstrations, exercices pratiques et cas concrets.

MOYENS MATÉRIELS

Ordinateur avec Excel installé, connexion Internet, supports pédagogiques, salle équipée.

ÉVALUATION

Exercices pratiques et questionnaire.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschool.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Nadège Bécu (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026



EXCEL

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

EXCEL, AU-DÉLÀ DES FONCTIONS DE BASE

ANALYSE ET AUTOMATISATION DES DONNÉES

Maîtrisez les fonctionnalités intermédiaires d'Excel pour optimiser vos tableaux et vos analyses.

Objectif : automatiser les traitements de données et faciliter la prise de décision.

OBJECTIFS

- Utiliser les fonctions intermédiaires d'Excel.
- Automatiser et analyser des données.
- Créer des tableaux croisés dynamiques.
- Construire des tableaux de bord simples.
- Exploiter des données sur plusieurs feuilles.

PUBLIC VISÉ

Salariés, assistants administratifs, gestionnaires, entrepreneurs, indépendants, toute personne utilisant Excel dans un cadre professionnel

PRÉREQUIS

Maîtriser les fonctionnalités de base d'Excel – **ordinateur obligatoire**

DURÉE TOTALE

14h – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Démonstrations, exercices pratiques et cas concrets.

MOYENS MATÉRIELS

Ordinateur avec Excel installé, connexion Internet, supports pédagogiques, salle équipée.

ÉVALUATION

Exercices pratiques et questionnaire.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschool.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Nadège Bécu (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026

APPRENEZ À SOUFFLER, POUR DE VRAI.

LES BASES DE L'EFT

LES BASES DE L'EFT

PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE

GESTION DU STRESS

POSTURE ET PRÉVENTION TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES





PRÉPARER SA PRISE DE PAROLE AVEC L'EFT

QUAND LE CORPS ET L'ESPRIT S'HARMONISENT PAR LE GESTE ET LA PAROLE.

UTILISER L'EFT POUR GÉRER LE STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Apprenez à utiliser l'EFT pour réduire le stress et réguler vos émotions au travail.

Objectif : gagner en calme, en clarté et en efficacité au quotidien.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Découvrir les bases de l'EFT
- Pratiquer les séquences de tapping
- Savoir utiliser l'EFT en situation professionnelle

PUBLIC VISÉ

Salariés, indépendants, professionnels exposés au stress

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE TOTALE

2 jours – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Démonstrations, exercices guidés, mises en pratique individuelles et en binôme, protocoles EFT adaptés au cadre professionnel.

MOYENS MATÉRIELS

Salle calme, supports pédagogiques, fiches de protocoles EFT.

ÉVALUATION

Exercices pratiques, mise en situation et questionnaire.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschool.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Cynthia Mota-Galvez (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026



LES BASES DE L'EFT

PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE

PRENDRE SOIN DE SOI
POUR MIEUX PRENDRE
SOIN DES AUTRES.

ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS DES ENFANTS TOUT EN PRÉSERVANT SON PROPRE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Découvrez comment l'EFT peut vous aider à mieux gérer les émotions et les situations de stress rencontrées dans les métiers de la petite enfance.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Découvrir les bases de l'EFT
- Pratiquer les séquences de tapping
- Savoir utiliser l'EFT en situation professionnelle

PUBLIC VISÉ

Professionnels de la petite enfance (crèches, structures d'accueil, assistants maternels, auxiliaires de puériculture, éducateurs de jeunes enfants).

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE TOTALE

2 jours – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Démonstrations, exercices guidés, mises en pratique individuelles et en binôme, protocoles EFT adaptés au cadre professionnel.

MOYENS MATÉRIELS

Salle calme, supports pédagogiques, fiches de protocoles EFT.

ÉVALUATION

Exercices pratiques, mise en situation et questionnaire.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschool.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Cynthia Mota-Galvez (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026

GESTION DU STRESS

APPRENDRE À RELÂCHER LA PRESSION POUR RETROUVER ÉQUILIBRE ET ÉNERGIE.

GÉRER SON STRESS PENDANT LE PARCOURS PROFESSIONNEL OU SCOLAIRE

Un parcours complet pour aider jeunes et adultes à gérer stress, émotions et concentration.
Objectif : apprendre des techniques simples et efficaces pour rester performant.

OBJECTIFS

- Comprendre stress et émotions
- Apprendre à lâcher prise
- Pratiquer méditation et respiration
- Découvrir la cohérence cardiaque
- Développer concentration et sérénité

PUBLIC VISÉ

Élèves, étudiants, jeunes adultes, salariés, indépendants, professionnels exposés au stress

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE TOTALE

2 jours (ou ateliers indépendants)

Atelier 1 – Lâcher-prise au quotidien (1 jour)

Atelier 2 – Méditation & respiration consciente (3h)

Atelier 3 – Initiation à la cohérence cardiaque (3h)

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exercices guidés, méditations audio, pratiques respiratoires, techniques de

relaxation, outils de gestion émotionnelle, cas concrets.

MOYENS MATÉRIELS

Salle adaptée au calme, support audio, supports pédagogiques.

ÉVALUATION

Exercices pratiques, mises en situation, questionnaire final.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschool.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Cynthia Mota-Galvez (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026

POSTURE ET PRÉVENTION

TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

DES GESTES SIMPLES POUR SE SENTIR BIEN AU BUREAU COMME À LA MAISON.

PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Une formation pratique pour identifier et corriger les mauvaises postures au travail.

Objectif : prévenir les troubles musculo-squelettiques et améliorer le confort au quotidien.

OBJECTIFS

- Comprendre l'origine des TMS
- Analyser ses postures de travail
- Adopter les bons gestes et positions
- Appliquer des exercices de prévention
- Améliorer confort et efficacité

PUBLIC VISÉ

Salariés, professionnels avec postes physiques ou sédentaires

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE TOTALE

1 jour – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Démonstrations, observations posturales, ateliers pratiques, exercices corporels, mise en situation sur poste de travail.

MOYENS MATÉRIELS

Salle adaptée, chaises / tables, éventuellement poste de travail à analyser, supports pédagogiques.

ÉVALUATION

Exercices pratiques, mise en situation et questionnaire.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschool.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Cynthia Mota-Galvez (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026

S’AFFIRMER, ÉCOUTER, MIEUX COLLABORER.

ASSERTIVITÉ

ANIMER DES RÉUNIONS

COHÉSION D’ÉQUIPE

COMMUNICATION
NON VIOLENTE



ASSERTIVITÉ

GAGNER EN CONFIANCE ET
AFFIRMER SON POTENTIEL.

Développer son assertivité et sa posture professionnelle

Trois ateliers pour améliorer votre communication, votre image et votre posture professionnelle. L'objectif : développer confiance et impact.

OBJECTIFS

- Améliorer sa communication orale
- Gagner en confiance et en impact professionnel
- Adopter une posture assertive face à un public ou des clients

PUBLIC VISÉ

Tout public : salariés, entrepreneurs, indépendants, demandeurs d'emploi.

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE TOTALE

2 jours

PROGRAMME

JOUR 1

CONFIANCE, POSTURE ET
COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

JOUR 2

ASSERTIVITÉ ET IMPACT RELATIONNEL

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exercices pratiques, mises en situation, jeux de rôle, feedback personnalisé.

MOYENS MATÉRIELS

Salle équipée, supports pédagogiques, ressources Cscool.

ÉVALUATION

Exercices pratiques, mises en situation, questionnaire final.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cscool.fr – 03 89 46 52 83
Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)
Nadège Bécu (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026



ANIMER DES RÉUNIONS

DES RÉUNIONS PLUS COURTES, PLUS CLAIRES ET PLUS EFFICACES.

MÉTHODES ET OUTILS POUR DES RÉUNIONS PRODUCTIVES ET ENGAGEANTES

Apprenez à préparer et animer des réunions plus dynamiques et productives.

Objectif : favoriser la participation, structurer les échanges et atteindre les objectifs fixés.

OBJECTIFS

- Préparer et structurer efficacement une réunion.
- Utiliser des techniques d'animation adaptées aux différents contextes professionnels.
- Favoriser la participation et l'engagement des participants.
- Gérer le temps et maintenir le cap sur les objectifs définis.
- Utiliser des outils visuels facilitant les échanges et la prise de décision.
- Faire face aux situations délicates : désaccords, tensions ou manque de participation.

PUBLIC VISÉ

- Managers, chefs d'équipe, responsables de projet, toute personne amenée à animer des réunions

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE TOTALE

1 jour – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exercices pratiques, mises en situation, jeux de rôle, feedback personnalisé.

MOYENS MATÉRIELS

Salle équipée, supports pédagogiques, ressources Cschoo.

ÉVALUATION

Cas pratiques, exercices et questionnaire.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschoo.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Nadège Bécu (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026



COHÉSION D'ÉQUIPE

QUAND LA COOPÉRATION DEVIENT UNE FORCE.

DÉVELOPPER UNE COLLABORATION EFFICACE AU SEIN DES ÉQUIPES

Découvrez des outils collaboratifs pour renforcer la cohésion et l'engagement de vos équipes. Objectif : favoriser une collaboration plus efficace.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de fonctionnement d'une équipe.
- Identifier les rôles et les complémentarités au sein d'un groupe.
- Utiliser des méthodes favorisant la collaboration et la créativité collective.
- Développer l'engagement et la motivation des membres d'une équipe.
- Renforcer la communication et la coopération au quotidien.
- Mettre en place des pratiques collaboratives adaptées à leur environnement professionnel.

PUBLIC VISÉ

- Équipes projet, services transverses, managers, collaborateurs travaillant en équipe, groupes souhaitant renforcer leur cohésion

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE TOTALE

1 jour – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exercices pratiques, mises en situation, jeux de rôle, feedback personnalisé.

MOYENS MATÉRIELS

Salle équipée, supports pédagogiques, ressources Cschool.

ÉVALUATION

Cas pratiques, exercices et questionnaire.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschool.fr – 03 89 46 52 83
Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)
Nadège Bécu (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026



COMMUNICATION NON VIOLENTE

S'EXPRIMER AVEC CLARTÉ,
ÉCOUTER AVEC BIENVEILLANCE.

PRATIQUER LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) EN MILIEU PROFESSIONNEL

Apprenez la CNV pour communiquer avec respect, clarté et assertivité au travail.
Objectif : gérer les tensions, prévenir les conflits et favoriser des échanges sereins.

OBJECTIFS

- Comprendre les principes de la CNV
- Identifier émotions et besoins
- Formuler des demandes claires
- Adopter une posture d'écoute active
- Désamorcer les conflits au travail

PUBLIC VISÉ

Salariés, managers, professionnels en relation humaine ou client

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE TOTALE

2 jours – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exercices d'écoute active, jeux de rôle, mises en situation, reformulation, pratique des 4 étapes de la CNV.

MOYENS MATÉRIELS

Salle calme, supports pédagogiques, et tableaux.

ÉVALUATION

Mise en pratique, observation et questionnaire.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschool.fr – 03 89 46 52 83
Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)
Nadège Bécu (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026

PASSER DE L'IDÉE À L'ACTION, SANS TOURNER EN ROND.



**TPE : JE CRÉE MA
MICRO ENTREPRISE**

**ASSURER MON RÔLE DE
DIRIGEANT**

FEMMES CHEFFES D'ENTREPRISE
ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE ET
VIE PERSONNELLE



TPE : JE CRÉE MA MICRO ENTREPRISE

TRANSFORMEZ VOTRE IDÉE EN RÉALITÉ.

CRÉER SA MICRO-ENTREPRISE : DE L'IDÉE AU LANCEMENT OPÉRATIONNEL

Un parcours complet pour transformer une idée en micro-entreprise opérationnelle.

Objectif : comprendre les étapes clés, créer son statut et lancer son activité sereinement.

OBJECTIFS

- Clarifier son idée et son positionnement
- Choisir le bon statut et comprendre son fonctionnement
- Réaliser les démarches administratives
- Construire son offre et ses tarifs
- Mettre en place les outils indispensables du lancement
- Élaborer un plan d'action concret

PUBLIC VISÉ

Futurs entrepreneurs, porteurs de projet, reconversions, auto-entrepreneurs

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE TOTALE :

2 jours – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Études de cas, ateliers pratiques, modèle de business plan simplifié, exercices guidés, plan d'action personnalisé.

MOYENS MATÉRIELS

Ordinateur recommandé, supports pédagogiques Cschoo!, salle équipée.

ÉVALUATION

Travail personnel, plan d'action final et questionnaire.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschoo!.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Nadège Bécu (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026

ASSURER MON RÔLE DE DIRIGEANT

MANAGER AVEC CONFIANCE ET CLARTÉ.

ASSUMER SON RÔLE DE DIRIGEANT : PILOTER ET DÉVELOPPER SON ACTIVITÉ

Deux jours pour structurer son rôle de dirigeant et gagner en efficacité.

Objectif : piloter son activité, prendre des décisions éclairées et soutenir la croissance.

OBJECTIFS

- Clarifier son rôle de dirigeant
- Définir une vision et une stratégie
- Comprendre les indicateurs clés de pilotage
- Organiser son activité et ses priorités
- Améliorer sa gestion du temps et ses prises de décision
- Développer son leadership

PUBLIC VISÉ

Dirigeants, micro-entrepreneurs, managers de petites structures

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE TOTALE :

2 jours – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Ateliers pratiques, analyse de cas, outils de pilotage, exercices d'organisation, échanges de pratiques et exercices de co-développement.

MOYENS MATÉRIELS

Ordinateur recommandé, supports pédagogiques Cschoo, salle équipée.

ÉVALUATION

Exercices, plan d'actions individuel et questionnaire.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschoo.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Nadège Bécu (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026

ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE POUR LES FEMMES

ÉQUILIBRER SA VIE POUR MIEUX
AVANCER.

ASSUMER SON RÔLE DE CHEFFE D'ENTREPRISE TOUT EN PRÉSERVANT SA VIE PERSONNELLE

Un atelier dédié aux femmes pour mieux gérer leur équilibre vie professionnelle / vie personnelle.

Objectif : retrouver du temps, réduire la charge mentale et renforcer son bien-être.

OBJECTIFS

- Identifier sa charge mentale et les sources de déséquilibre
- Clarifier ses priorités et ses limites
- Mettre en place une organisation réaliste et personnalisée
- Savoir dire non et poser un cadre
- Adopter des outils de gestion du temps au féminin
- Préserver son énergie et son bien-être

PUBLIC VISÉ

Managers, dirigeantes

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE TOTALE :

2 jours – En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exercices personnels, outils pratiques, partage d'expériences, mises en situation, plan d'action individuel.

MOYENS MATÉRIELS

Salle équipée, supports pédagogiques, fiches d'outils, carnet de suivi Cschoo.

ÉVALUATION

Auto-diagnostic, exercices et plan d'action final

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

Sur devis.

INSCRIPTION

info@cschoo.fr – 03 89 46 52 83

Délai d'accès : 48h (selon disponibilité).

RÉFÉRENTES

Julia Mota-Antoni (pédagogie)

Nadège Bécu (administratif)

MISE À JOUR

Janvier 2026

Conditions générales de vente

1. Formation du contrat.

Sauf stipulation contraire, spécifiée par écrit par CSCHOOL, les propositions de formation (devis) acceptées par écrit ainsi que les commandes remises au client sont soumises sans exception aux conditions générales de vente, qui annulent et remplacent toutes clauses imprimées ou manuscrites figurant sur tout courrier et tout document de nos clients.

Notre société n'est engagée que par des offres écrites avec ses clients. Nos tarifs (entreprise ou particulier) et informations portées sur nos supports de communication (brochures, flyers, site internet, réseaux sociaux) n'engagent pas notre entreprise qui se réserve le droit d'y apporter toute modification.

2. Prix - Validité - Résiliation

Notre proposition de devis est valable 30 jours. À compter de la date de signature de la convention de formation, le stagiaire dispose d'un délai de dix jours pour se rétracter. Il en informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception.

Les horaires de formation sont définis en début de formation. Les heures sont de 60 minutes. Les horaires de cours peuvent être modifiés en fonction des besoins de formation du participant et avec son accord et celui de CSCHOOL en fonction des disponibilités des salles et de nos professeurs.

3. Report de date ou changement d'horaire en cours de formation.

Les participants s'engagent à respecter les dates et horaires fixés. Il est impératif que les participants assistent à toutes les sessions prévues. En cas d'absence non justifiée par un certificat médical, les cours manqués seront considérés comme perdus et ne donneront lieu à aucun remboursement ni reprogrammation.

Pour un apprentissage effectif, les élèves sont tenus de respecter les horaires des cours..

Pour les prestations individuelles et les prestations collectives dans nos locaux, toute absence devra être stipulée **uniquement par email minimum 48h à l'avance** sinon les cours sont dus. Sauf pour les formules intensives (Stage, séminaire), pour lesquelles le préavis de report est de 1 semaine pour l'intégralité de l'étape. En cas de non-respect de ces délais, les cours seront considérés pris. Les absences non-justifiées par un certificat médical sont à la charge du stagiaire.

Entreprise, Formation continue (CPF) : Les cours inter-entreprises et les formations continues (CPF) ne prévoient pas de report à part si cela est précisé dans la convention de formation.

- En cas de cessation anticipée de la formation du fait de l'organisme de formation, le présent contrat est résilié selon les modalités financières suivantes :

- Remboursement de la somme des services non-rendus par l'organisme de formation.

- En cas de cessation anticipée de la formation du fait du stagiaire, le présent contrat est résilié selon les modalités financières suivantes : Si le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue, le contrat de formation professionnelle est résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat.

- Aucun remboursement ne sera effectué sans motif valable de l'élève (certificat médical, incapacité, décès.), en l'absence de cas de force majeure ou d'imprévision tels que définis par le Code Civil, l'intégralité de la formation lui sera facturé.

4. Annulation de formation du fait de l'entreprise ou du participant.

L'entreprise pourra annuler le contrat en cas de force majeure dûment reconnu par la loi, la charge de la preuve lui incombant. Dans ce cas, aucun préavis ne sera nécessaire. Cours de groupe intra-entreprise : si la formation est annulée par écrit (lettre avec accusé de réception) dans les 10 jours précédant le début de la formation, il sera facturé 20 % des frais de formation.

En cas d'annulation définitive, seul un courrier recommandé avec accusé de réception signé de l'entreprise met fin au contrat.

Conditions générales de vente

5. Crédit d'heures de formation.

Le crédit d'heures (formation commencée et payée) ne peut être transféré du bénéficiaire de cette formation à une autre personne qu'avec l'accord écrit de notre société et se devra d'être en conformité avec les présentes conditions de vente. Dans le cas de retard dans le calendrier de la formation imputable au client, le solde dû est exigible à la date initialement prévue de fin de formation.

Le nombre de cours est garanti pour 6 mois à compter de la date de la facture. Passé ce délai, les cours seront perdus.

6. Conditions de paiement – Pénalités.

Sauf stipulation contraire, nos factures sont globales au démarrage de la formation, payables sous 10 jours après la date de facture.

Pour les particuliers : nos factures de formation sont soit payables à 100% au démarrage de la formation, soit payables 50% avant le démarrage de la formation, le solde (50%) 30 jours date de facture, soit en trois fois.

Pour les formules entreprises, les factures globales sont payables avant la date de démarrage de la formation, en totalité. Pour les particuliers, entreprises ou organismes paritaires collecteurs :

Au titre de clause pénale, et en application des dispositions légales, le client sera de plein droit redevable d'une pénalité pour retard de paiement, calculée par application à l'intégralité des sommes restant dues, d'un taux d'intérêt égal à une fois et demie le taux d'intérêt légal.

Les termes de paiement mentionnés ci-dessus ne peuvent être retardés, ni modifiés sous quelque prétexte que ce soit, même litigieux.

Les sommes versées au titre de renoncements, dédits, dédommagements ne se voient pas appliquer les dispositions de l'article L.991-6 du code du travail : elles seront spécifiées sur nos factures et ne pourront être imputées par le client au titre de leur obligation définie à l'article L. 950-1 du code du travail.

Retard de paiement : Intérêts de 3 fois le taux d'intérêt légal (article L 441-6) et frais forfaitaires de 40€ (article D441-5). Si les frais de recouvrement réellement engagés sont supérieurs au montant forfaitaire de 40 €, une indemnisation complémentaire sur justification peut être demandée.

7. Facturation à Organisme Paritaire Collecteur Agréé.

L'entreprise est responsable des démarches auprès de son OPCA avant le début de la formation. Si nous n'avons pas l'accord de prise en charge au moment de la facturation ou en cas de refus de paiement pour absence ou défaillance du participant, l'entreprise s'engage à régler ce qui lui sera adressé directement.

8. Réclamations.

Uniquement par email : info@cschool.fr.

Une fiche de réclamation est disponible sur le site internet de l'établissement : www.cschool.fr/formulaire-de-reclamation

9. Force majeure.

En cas d'événements de force majeure, grèves ou de toutes autres circonstances indépendantes de notre volonté, nous ne saurions être tenus pour responsables des conséquences dommageables pour le client du fait de notre incapacité à assurer la session de formation.

10. Règlement des litiges.

Si une constatation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, le tribunal de Mulhouse sera seul compétent pour régler le litige.



CHEZ CSCHOOL, L'**AUDACE** D'APPRENDRE COMMENCE ICI.

Notre équipe vous accompagne pas à pas dans vos projets de formation, en langues comme dans le développement de vos compétences.



03.89.46.52.83



info@cschool.fr



www.cschool.fr



3 place Guillaume Tell
68100 Mulhouse