

# Bienvenue au FLES



Notre équipe vous accompagne  
dans vos projets d'évolution  
professionnelle.



Ce livret vous fournira  
des informations sur notre action  
et sur les formations proposées.



Cofinancé par  
l'Union européenne

*Il n'y a pas d'âge pour apprendre.*

# Qui sommes-nous ?

## Une association d'employeurs engagés

L'association FLES, **Fonds Local Emploi Solidarité des Yvelines et des Hauts-de-Seine**, a été créée en 2001 à l'initiative de la Direction du Travail pour **favoriser l'accès à la formation professionnelle des bénéficiaires de contrats aidés**.

Notre action s'appuie sur l'engagement des employeurs, sur la mutualisation des moyens financiers et matériels pour l'organisation des formations et sur une subvention du Fonds Social Européen.

## Un financeur de formations

**Le FLES finance les formations** et les actions d'accompagnement des publics en contrat aidé des établissements adhérents. Les formations financées visent l'employabilité pour les métiers qui recrutent en Ile-de-France : formations qualifiantes, formations métiers ou savoirs de base.

Elles sont dispensées en présentiel à Plaisir, dans les établissements adhérents ou sur plateau technique, par les formateurs permanents du FLES ou achetées à des organismes de formation partenaires. De nombreuses formations sont aussi proposées en distanciel.

**Le FLES**  
regroupe aujourd'hui

près de **100**   
**ÉTABLISSEMENTS**

engagés pour l'insertion et la formation professionnelle qui emploient

+ de **2 500**   
**SALARIÉS**

relevant de mesures spécifiques pour l'emploi ou l'insertion professionnelle.

## Un organisme de formation

Le FLES est déclaré **Organisme de Formation** et engagé dans une démarche d'amélioration continue des pratiques et des formations. Nous avons obtenu la **certification QUALIOPI** qui atteste de la qualité des processus mis en œuvre concourant au développement des compétences. Nos formations s'adressent aux publics en contrat aidé des établissements adhérents et sont aussi **ouvertes aux autres publics** sur prise en charge employeur, OPCO ou CPF.

**Qualiopi**   
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

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

# Notre équipe vous accompagne dans vos projets d'évolution professionnelle

## Team Formateurs et référents



### Rémi BARDIOT

Excel • Powerpoint • Code de la route • SST  
Accompagnement de salariés en contrat aidé



### Emmanuella CARRON

Parcours numérique • HACCP • Accueil & Secrétariat  
Accompagnement de salariés en contrat aidé



### Céline DESFRICHES

Word • Outlook • Parcours numérique • Gestes et postures  
Accompagnement de salariés en contrat aidé  
Référente TOSA et CPF

## Team Formateurs de français



### Anne BAYLOT

Français à visée professionnelle • Tutorat  
Coordination pédagogique des formations de Français  
Référente DILF, DELF et Handicap



### Willy GAHUNGU

Français à visée professionnelle  
Préparation aux examens DILF et DELF



### Aurélie RICHE

Français à visée professionnelle  
Préparation à l'examen DILF

## Team Administratifs



### Hafida BEHRAOUI

Assistante administrative  
Accueil • Gestion des convocations et des attestations de formation



### Christophe MIRAMOND

Directeur • Gestion administrative et financière • Coordination pédagogique des formations • Relations partenaires et adhérents



### Karine ZWICKERT

Secrétaire comptable  
Accueil • Gestion des convocations • Comptabilité

# Les actions d'accompagnement

Un **Référent de parcours**, professionnel de l'emploi et de la formation, prend en compte vos attentes, vos acquis et votre situation personnelle et vous conseille de façon personnalisée dans votre orientation professionnelle.

## Une réunion d'information collective

pour connaître les caractéristiques de votre contrat, vos droits et devoirs, les possibilités de formation et les aides mobilisables.

## Un entretien de diagnostic-positionnement

pour envisager une orientation réaliste, préciser un projet professionnel et un parcours de formations.

## Une attestation d'expérience

pour faire reconnaître vos compétences et vos qualités professionnelles auprès d'employeurs potentiels.

## Une aide à la recherche d'emploi

pour améliorer le CV, se préparer aux entretiens, s'entraîner aux tests de recrutement et engager une recherche d'emploi.

Pour bénéficier des actions d'accompagnement, l'employeur doit transmettre au FLES la **demande d'accompagnement** téléchargeable sur [fles-78.fr](https://fles-78.fr) et renseigner en ligne le **questionnaire FSE**.

## Notre engagement en faveur des personnes en situation de handicap

### + PRISE EN COMPTE DES SITUATIONS DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap sont invitées à l'indiquer sur la demande de formation ou directement à notre Référente Handicap **Anne BAYLOT**.

Mail: [fles.baylot@gmail.com](mailto:fles.baylot@gmail.com)

Téléphone: 01 34 82 52 37

### + ÉVALUATION DES BESOINS ET RÉPONSE ADAPTÉE

Un entretien téléphonique permettra d'envisager si besoin un aménagement de la formation ou une réorientation de la demande.



# Les formations

Consultez le règlement intérieur sur **fles-78.fr** et dans chaque salle de formation.

## 01

### INSCRIPTIONS

La demande de formation, téléchargeable sur **fles-78.fr**, est à transmettre au FLES par mail.

- **Pour les stagiaires** avec CPF, l'inscription se fait sur le site [moncompteformation.fr](http://moncompteformation.fr)
- **Pour les publics en contrat aidé**, un questionnaire FSE est à compléter en ligne.
- Pour tous, **les questions de positionnement** sont à renseigner avec soin pour favoriser l'adéquation entre vos besoins et la formation.

## 02

### CONVOCATIONS

Elles sont envoyées par mail à l'employeur avec le plan d'accès et le programme de la formation. Le stagiaire est avisé par SMS. Il est demandé de confirmer sous 7 jours l'acceptation des dates proposées.

#### En cas d'empêchement

Le FLES doit être prévenu au plus vite : coordonnées en fin de livret et sur toutes les convocations. Toute absence doit être justifiée.

## 03

### FIN DE FORMATION

Une évaluation en fin de formation permet de déterminer le niveau d'acquisition de vos nouvelles compétences.

Un document de synthèse vous est fourni pour la plupart de nos formations afin de vous aider à retenir l'essentiel.

**Votre satisfaction compte pour nous** : un questionnaire vous est proposé afin de **recueillir votre avis et vos commentaires**.

L'attestation de formation vous est envoyée peu de temps après la formation via votre employeur.



# Le jour J de votre arrivée au FLES !



Nos locaux se situent à 10 minutes à pied des deux gares SNCF de Plaisir; un plan d'accès est joint à la convocation. Parking gratuit sur place!



Accueil-café des stagiaires à partir de 8h45



Les formations se déroulent de 9h à 17h ou de 9h30 à 16h30 avec une pause déjeuner entre 12h30 et 13h30.



Vous pouvez manger dans votre salle de formation; des fours micro-ondes, un frigo et de la vaisselle sont à votre disposition.



Restauration possible également à proximité: grandes surfaces, boulangerie, restauration rapide ou traditionnelle...



Pour une formation ailleurs qu'au FLES, les modalités pratiques sont précisées sur la convocation.

## ADOPTÉZ LA BONNE ATTITUDE EN FORMATION



Soyez ponctuel et respectez les horaires



Prenez connaissance du programme avant la formation



Participez activement aux échanges lors de la formation



Téléphone silencieux pour le respect de tous



Bienveillance, politesse et respect en toutes circonstances





# Équipement des salles de formation

## 1 salle de formation informatique équipée

- + 12 ordinateurs Windows 11 et Office 365
- + Accès internet fibre
- + Bureaux individuels avec fauteuil à roulettes et accoudoirs
- + Vidéoprojecteur



## 2 autres salles de formation de 10 et 12 places équipées

- + Vidéo projecteur
- + Enceintes
- + Tableau blanc
- + Paperboard
- + Des blocs-notes et stylos pour prendre des notes sont à votre disposition.

# Catalogue des formations

Liste actualisée, programmes détaillés et formulaires d'inscription sur [fles-78.fr](http://fles-78.fr)  
Toutes les formations sont financées par le FLES pour les publics en contrat aidé.

## LÉGENDE

**DISPENSÉ** La formation est dispensée par le FLES et ouverte au public hors insertion avec un financement employeur ou OPCO

**CPF** La formation peut être financée avec le CPF.



## Accueil et Secrétariat

**DISPENSÉ**

- Accueillir au téléphone et en vis-à-vis *2 jours*
- Améliorer ses écrits professionnels *2 jours*




## Bâtiment

- Opérateur Amiante *2 jours*
- Carrelage et faïence *3 jours*
- Enduit et peinture *3 jours*
- Papier peint et toile de verre *3 jours*
- Pose de revêtements de sol souples *3 jours*



## Bureautique

**DISPENSÉ** **CPF**

- WORD 1 • Fonctions de base *2 jours*
- WORD 2 • Publipostage, styles et documents longs *2 jours*
- EXCEL 1 • Fonctions de base *2 jours*
- EXCEL 2 • Calculs, base de données et graphiques *2 jours*
- EXCEL 3 • Tableaux croisés dynamiques et autres fonctions avancées *2 jours*
- POWERPOINT *1 jour*
- OUTLOOK *1 jour*
- Examens TOSA 

## LA CERTIFICATION BUREAUTIQUE DE RÉFÉRENCE

# TOSA



- **La certification Tosa** permet de mesurer et d'attester vos compétences bureautiques sur les logiciels **WORD, EXCEL, POWERPOINT, OUTLOOK.**
- **Score sur 1000 à indiquer sur votre CV** : un moyen de valoriser vos compétences et de vous démarquer !
- **Centre d'examen FLES à Plaisir** :  
Test chronométré d'1h  
25 à 35 questions / logiciel





## Chantier

- CACES R482 Catégorie A *4 jours*
- CACES R482 Catégorie B1 *4 jours*
- CACES R482 Catégorie C1 *4 jours*
- CACES R482 Catégorie F *3 jours*
- AIPR Opérateur *1 jour*



## Communication

**DISPENSÉ**

- Prendre la parole en public *2 jours*
- Communiquer sans violence dans des situations conflictuelles *2 jours*



## Espaces verts

- Connaissances des végétaux *2 jours*
- Techniques de plantation, taille et entretien d'espaces verts *3 jours*

- Maintenance du petit matériel en espaces verts *2 jours*
- Manipuler une tondeuse autoportée *1 jour*
- Utilisation de la tronçonneuse au sol en sécurité *1 jour*
- Maçonnerie paysagère *3 jours*



## Hygiène des locaux en collectivité

- Nettoyage en collectivité: principes, produits et techniques *2 jours*
- Machiniste monobrosse *1 jour*



## Informatique et Internet

**DISPENSÉ**

- Parcours numérique *4 jours* 

*Apprendre à utiliser un ordinateur en 4 JOURS ?  
C'est possible avec la formation :*



## PARCOURS NUMÉRIQUE

### Ordinateur et Internet, des outils pour mon quotidien

**OFFERT !**

Une clé USB  
et un ordinateur  
reconditionné

*Sur demande et dans  
la limite du stock disponible*

### PROGRAMME

- Découvrir les fonctions de base sur un ordinateur
- Effectuer des recherches sur Internet
- Communiquer avec Internet
- Réaliser des démarches en ligne

### PRÉREQUIS

Lire, écrire, comprendre le français



*Pour tout public débutant*

## Dotation d'ordinateurs

Nous contribuons à réduire l'illectronisme et la fracture numérique en proposant des ordinateurs de bureau reconditionnés à l'issue de la formation PARCOURS NUMÉRIQUE ou de 6 jours de formation bureautique.



L'ordinateur est équipé des licences définitives Windows et Office et garanti 6 mois. Il est aussi possible d'obtenir un ou plusieurs ordinateurs contre une participation de 70€ par ordinateur.



### Langues

**DISPENSÉ**

- Français à visée professionnelle *1 jour/semaine*
- Examen DILF
- Examens DELF
- Remise à niveau en orthographe



### Logistique

- Techniques de stockage et de magasinage *3 jours*
- CACES R489 Catégorie 1A-3-5 *5 jours*
- CACES R489 Catégorie 1A-2B-3-5 *5 jours*



### Mobilité

- Se préparer au permis de conduire *2 jours* **DISPENSÉ**
- Préparer le code de la route *6 jours* **DISPENSÉ**
- Conduite 12h ou 17h + examen
- Conduite remise à niveau 10h



## Français à visée professionnelle

Alphabétisation • Français Langue Etrangère  
Remise à niveau du niveau A1.1 au niveau B2



**1 JOUR/SEMAINE**

**Plaisir, Mantes-la-Jolie ou les Mureaux**

**3 formateurs diplômés et expérimentés**

- Entrées/sorties permanentes
- Positionnement et évaluation initiale à travers un entretien et une série d'exercices écrits (1h30)
- Une proposition de formation est ensuite transmise à l'employeur.
- Possibilité d'évaluation du niveau sans entrée en formation



**Diplôme Initial de Langue Française (DILF)**

**Diplôme d'Etudes en Langue Française (DELFF) A1, A2, B1, B2**

## Remise à niveau en orthographe



**1/2 JOURNÉE EN PRÉSENTIEL**

POUR ÉVALUATION INITIALE



**3 MOIS À DISTANCE (E-LEARNING)**

AVEC SUPERVISION D'UN FORMATEUR

PARCOURS D'ENVIRON

**50 HEURES**

DE FORMATION

### PROGRAMME

**VOCABULAIRE • CONJUGAISON  
GRAMMAIRE • ORTHOGRAPHE...**

### MOYENS

- Parcours pédagogique individualisé
- Bibliothèque de cours et exercices
- Plus de 5000 questions et 200 vidéos
- 3 entretiens téléphoniques de supervision

### PRÉREQUIS

- Niveau fin de collège pour les apprenants en français langue maternelle et B1 pour les apprenants de Français Langue Étrangère
- Pouvoir utiliser un ordinateur de façon très régulière

### ÉVALUATION

- Statistiques de progression
- Bilan des règles maîtrisées



## Orientation et recherche d'emploi

**DISPENSE**

- Construire son projet professionnel *1 jour*
- Moderniser son CV et candidater *2 jours*
- Se préparer aux entretiens de motivation et tests de recrutement *2 jours*



# UN PROJET PROFESSIONNEL, ÇA SE CONSTRUIT!



**Vous souhaitez préciser  
un projet d'orientation professionnelle ?**

- Réalisez un bilan individuel, découvrez les métiers qui sont faits pour vous, et construisez votre projet professionnel.
- Un conseiller vous accompagnera sur la plateforme PARCOURSÉO® et le logiciel PASS'AVENIR®.

**FORMATION**  
« *Construire son projet  
professionnel* »

**CONTENU :** Questionnaires sur ordinateur, remise de fiches métiers, entretien individuel avec un professionnel de l'emploi et de la formation

*Durée : 1 jour*



**Parcourséo**  
AVENIR PROFESSIONNEL & ORIENTATION

**Pass'avenir**  
CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL

## 2 formations pour réussir votre recherche d'emploi



### MODERNISER SON CV ET CANDIDATER

- + Pour actualiser et moderniser ses outils de recherche d'emploi
- + Candidater à l'aide d'outils numériques actuels

*Durée : 2 jours*

### SE PRÉPARER AUX ENTRETIENS ET AUX TESTS PSYCHOTECHNIQUES

- + Pour décrire à l'oral son parcours professionnel et ses motivations
- + Argumenter efficacement lors d'un entretien
- + S'exercer aux différents tests utilisés en recrutement

*Durée : 2 jours*



### Prévention, secourisme et sécurité

- SST - Sauveteur Secouriste du Travail *2 jours* **DISPENSÉ**
- Habilitation électrique BS BE manœuvre *2 jours*
- Gestes et postures Manutention de charges *demi-journée* **DISPENSÉ**
- EPI - Équipier de Première Intervention et d'Évacuation *demi-journée*
- SSIAP 1 *10 jours*



### Restauration

- Hygiène alimentaire en restauration collective - HACCP *2 jours* **DISPENSÉ**
- Aide de restauration *4 jours*
- Service en salle *2 jours*



### Service à la personne et animation

- BAFA *6 ou 8 jours*
- Entretien, repassage et pliage du linge *2 jours*
- Entretien du domicile *2 jours*
- Garde d'enfants à domicile *2 jours*



### Vie professionnelle

**DISPENSÉ**

- Travailler en équipe et trouver sa place en entreprise *2 jours*
- Droits et devoirs du salarié en insertion *1 jour*
- Les clés de la confiance en soi *2 jours*
- Développer son réseau professionnel avec LinkedIn *1 jour*

# Le FLES en distanciel

## Le FLES vous offre + de 600 formations

accessibles en ligne avec un ordinateur,  
une tablette ou un smartphone en illimité

24h  
/24

7J  
/7

### FORMATIONS

- + CODE DE LA ROUTE
- + FRANÇAIS
- + LANGUES ÉTRANGÈRES
- + SECOURISME
- + BUREAUTIQUE
- + MULTIMÉDIA & PROGRAMMATION
- + COMMUNICATION
- + SANTÉ AU TRAVAIL
- + DROIT
- + CRÉATION D'ENTREPRISE...

### Demandez vos codes d'accès

- à votre employeur,
- à un formateur du FLES,
- ou par mail [fles.contact@gmail.com](mailto:fles.contact@gmail.com)



**toutapprendre.com**  
APPRENDRE EN LIGNE





# Quelques avis de stagiaires

“

Formation enrichissante et agréable qui nous a permis d'acquérir de nouvelles connaissances - Merci au formateur pour sa bienveillance, sa bonne humeur et son professionnalisme.

**Nordine G. Sauveteur Secouriste du Travail**

“

Cette formation a vraiment répondu à mes attentes et même au-delà - Bon pédagogue, grand expert et très bon animateur - Richesse du contenu et partage des expériences vécues.

**Awa T. Aide de restauration**

“

La formatrice est très attentive à chaque stagiaire et s'adapte à chacun - Elle s'attarde avec le stagiaire en difficulté et donne plus d'explications.

**Marie-Andrée H. Word 2**

“

J'ai appris beaucoup de choses que je ne connaissais pas avant - La formation va m'aider dans mon parcours professionnel.

**Mariam K. Hygiène en restauration collective**

“

J'ai beaucoup apprécié la méthodologie ainsi que le temps pris pour chaque stagiaire - Merci pour le superbe accueil et la qualité de la formation. Vivement la prochaine!

**Nafissatou D. Excel 1**

“

Groupe homogène qui facilite l'apprentissage - Formateur efficace, vivant et drôle.

**Valérie R. Excel 2**



8 Passage Paul Langevin  
78370 PLAISIR

Du lundi au vendredi  
de 8h45 à 17h30

[fles.contact@gmail.com](mailto:fles.contact@gmail.com)

Tél. : 01 34 82 52 37  
SMS : 06 14 36 08 14

**fles-78.fr**