

FORMATIONS PONCTUELLES



ACCOMPAGNEMENT VAE

La Validation des Acquis de l'Expérience (VAE) permet d'obtenir tout ou partie d'une certification sur la base d'une expérience professionnelle après validation par un jury des connaissances et des compétences acquises.

La VAE permet au candidat :

- > de faire reconnaître ses compétences,
- > d'accéder à une formation de niveau supérieur ou de s'inscrire à un concours,
- > de changer d'emploi,
- > d'évoluer professionnellement.



TECHNIQUES DE RECHERCHE D'EMPLOIS

Trois axes de formation :

- > Déterminer son projet professionnel :
 - Connaissance de soi
 - Connaissance du secteur professionnel
- > les outils préalables à l'embauche :
 - La lettre de motivations
 - Le CV
- > l'entretien :
 - La posture, la gestuelle, le vocabulaire et la tenue vestimentaire
 - Mises en situation collectives et individuelles



INITIATION À L'INFORMATIQUE

Trois axes de formation :

- > Découverte des fonctionnalités d'un ordinateur :
 - Le système d'exploitation
 - Les logiciels
- > L'utilisation d'internet :
 - La recherche informatique
 - L'utilisation de sa messagerie
- > Les nouveaux outils de communication :
 - Les smartphones
 - La sécurité et confidentialité



ENTRETIEN ET REPASSAGE DU LINGE

Contenu de la formation :

- > Organisation du poste de travail
- > Utilisation du fer à repasser et de la centrale vapeur
- > Utilisation de la jeannette
- > Maintenance des appareils.



HYGIÈNE ET ENTRETIEN DES LOCAUX

Objectifs de cette formation :

- > Connaître le matériel et l'utiliser de manière adaptée.
- > Connaître les produits d'entretien et savoir les utiliser à bon escient.
- > Lire une étiquette et identifier les pictogrammes de sécurité.
- > Acquérir des techniques d'entretien
- > Connaître les règles d'hygiène et de sécurité.
- > Apprendre à organiser son travail.
- > Adopter des gestes et postures
- > Connaître et utiliser le matériel mécanisé.



MAISON FAMILIALE RURALE EN PAYS SAUMUROIS

22 rue Jean Mermoz
 BP 60004 | Doué la Fontaine
 49700 DOUÉ EN ANJOU
 Tél. : **02 41 59 12 77**
 Mail : mfr.doue@mfr.asso.fr



www.mfrdoue.com

