

## Coaching remise en forme

« Dans vos locaux : 20 personnes maximum »  
Abdos fessier, gymnastique traditionnelle, Step, Step  
chorégraphié, stretching...

## DIF : Droits et Devoirs

### Le DIF - Droit individuel à la formation

Le DIF permet au salarié de bénéficier de 20h de formation par an ou de 120 heures cumulées sur six ans. Pour les salariés à temps partiel et ceux en CDD, cette durée est calculée au prorata temporis. Un accord de branche, une convention ou un accord interprofessionnel par défaut, peut prévoir une durée supérieure en nombre d'heures ou d'années. L'employeur doit informer chaque année chaque salarié par écrit du total d'heures acquises au titre du DIF.

### Pendant ou dehors du temps de travail

Les actions de formation peuvent se dérouler en dehors du temps de travail, sauf si un accord de branche ou d'entreprise prévoit qu'une partie se déroule pendant le temps de travail. Si elles sont effectuées hors du temps de travail, le salarié son salaire net, l'employeur assurant les frais de formation et de transport. Si la formation se déroule pendant les heures de travail, le salarié continue à percevoir son salaire.

### DIF, pour quels salariés ?

Les salariés en CDI, ayant au minimum un an d'ancienneté dans l'entreprise. Les salariés en CDD à compter du 4ème mois de travail consécutif ou non, au cours des douze derniers mois. Le DIF ne concerne ni les personnes en contrats d'apprentissage, ni celles en contrats d'insertion en alternance.

### Comment faire ?

Le salarié prend l'initiative de la démarche, l'approbation de l'employeur n'étant requise que pour le choix de la formation. Le DIF peut être exercé dans le cadre d'actions de promotion ou d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances ou des actions de qualifications (et de manière générale toutes les actions prévues par l'art.900-2).

Le salarié peut entreprendre lui-même une recherche d'organisme et de formation, et la proposer à son responsable formation. Ce dernier dispose ensuite de 30 jours pour donner sa réponse. Le choix de l'action de formation envisagée est arrêté par accord écrit du salarié et de l'employeur. Ce dernier dispose d'un délai d'un mois pour notifier sa réponse lorsque le salarié prend l'initiative de faire valoir ses droits à la formation. L'absence de réponse de l'employeur vaut acceptation du choix de l'action de formation. La demande a lieu une fois par an.

## Mais Aussi ...

**Découvrez nos autres Stages :**  
Stages de Musique, Stage de chant, Stage de MAO Cubase, Stages d'éclairage scénique, architectural...

**Nous sommes à votre disposition pour la réalisation de modules sur commande hors catalogue et/ou pour des interventions dans vos locaux.**

Nos références depuis 1984 : AFDAS, des Régions, des conseils généraux, des MJC, des Mairies, Musiquepour tous, Pôle emploi, AGEFOS PME, OPCALIA, FONGECIF, TF1, Canal, Opéra de Paris, Club Med World...

Edité et Réalisé par :



**A votre écoute :**  
[formation@Abricot-Formation.com](mailto:formation@Abricot-Formation.com)  
ou 01 56 47 11 95

### Abricot-Formation.com

1 rue des Champarons  
92700 Colombes - France  
Téléphone 01 56 47 11 95  
Télécopie 01 42 42 56 12  
<http://Abricot-Formation.com>

Depuis 2000

RCS Nanterre B430 157 495 - Organisme de formation n°11921337492

# Catalogue Formation 2011 - 2012

**DROIT INDIVIDUEL  
À LA FORMATION  
20H PAR AN**



**01 56 47 11 95**  
**Abricot-Formation.com**

## Habilitation électrique

« Préparation à l'habilitation électrique B0V-H0V »

**7h = 1 jour = 120 € HT**

« Préparation aux habilitations électriques  
BC-B1V-B2V-BR-H1V-H2V »

**14h = 2 jours ou 21h = 3 jours**

Plusieurs sessions par mois

Nous proposons le recyclage (recommandé tous les 3 ans) 190€HT

## Environnement durable

« Photovoltaïque »

Accessible aux débutants pour comprendre et savoir décider en connaissance de cause.

**14h = 2 jours = 504 € HT**

EEPI11b - L 04/07/11 au M 05/07/11  
EEPI11c - L 19/12/11 au M 20/12/11  
EEPI12a - L 30/01/12 au M 31/01/12  
EEPI12b - L 21/05/12 au M 22/05/12

## Internet

Nous proposons des stages d'apprentissage avec Travaux Pratiques pour différents logiciels ou langages de programmation :

**37 € HT/ heure pour les stages internet**

« Photoshop initiation - 14h »

BPHI11b - L 27/06/11 au M 28/06/11  
BPHI11c - L 17/10/11 au M 18/10/11  
BPHI12a - L 09/01/12 au M 10/01/12  
BPHI12b - L 25/06/12 au M 26/06/12  
BPHI12c - L 15/10/12 au M 16/10/12

« Photoshop approfondissement - 21h »

BPHA11b - Me 29/06/11 au V 01/07/11  
BPHA11c - Me 19/10/11 au V 21/10/11  
BPHA12a - Me 11/01/12 au V 13/01/12  
BPHA12b - Me 27/06/12 au V 29/06/12  
BPHA12c - Me 17/10/12 au V 19/10/12

« HTML avec Dreamweaver - 40h »

WHTM11b - L 04/07/11 au V 08/07/11  
WHTM11c - L 24/10/11 au V 28/10/11  
WHTM12a - L 16/01/12 au V 20/01/12  
WHTM12b - L 22/10/12 au V 26/10/12

« Créer un blog pro - 40h »

WBLO11a - L 29/08/11 au V 02/09/11  
WBLO12a - L 27/08/12 au V 31/08/12

## Stage de Diction / Voix

« La voix de son être »

**Profil :** Cadres moyens ou supérieurs, cadres politiques, personnel ayant une fonction de management ou commerciale.

**Objectif:** Prendre conscience de la puissance de sa voix et de sa posture pour prendre la parole en public avec ou sans micro. Ce stage permet de mieux gérer son discours, de renforcer son autorité et sa crédibilité et de gérer son stress et sa fatigue.

**21 heures = 3 jours = 735 € HT**

CPVD11b - Me 06/07/11 au V 08/07/11 de 9h-17h30  
CPVD11c - L 26/12/11 au Me 28/12/11 de 9h-17h30  
CPVD12a - L 23/04/12 au Me 25/04/12 de 9h-17h30  
CPVD12b - L 25/06/12 au Me 27/06/12 de 9h-17h30  
CPVD12c - Me 19/12/12 au V 21/12/12 de 9h-17h30

«Corriger ses défauts orthophoniques»

**Objectif:** Améliorer sa voix parlée, corriger ses défauts de diction (zozotement, accent, respiration, tremblement de la voix, stress dans la voix...).

**40 heures = 16 séances de 2h30 = 1400 € HT**

CDCO11b - sept 2011 à janv 2012

## Stages de Théâtre

« Théâtre et Humour : jouer pour faire rire »

**Objectif :** Perfectionner son potentiel comique, apprendre à faire rire en jouant de sa voix, des mimiques, des mots et de son corps.

**35 heures = 1 semaine = 2135 € HT**

TRII11b - L 19/12/11 au V 23/12/11

« Théâtre et Improvisation »

**Objectif :** Améliorer sa capacité d'improvisation, en travaillant le lâcher-prise, le jeu de personnages, sa rapidité, l'interaction avec les acteurs ...

**35 heures = 1 semaine = 2135 € HT**

TIMI11b - L 26/12/11 au V 30/12/11

« Marionnettes Puppets avec Neville Tranter »

**Objectif :** Apprendre à manipuler à vue ses marionnettes grandeur nature et à prendre part à l'action en tant que personnage.

**35 heures = 1 semaine = 945 € HT**

TMAR11a - L 29/08/11 au V 02/09/11

## Créer un événementiel

**Objectif :** Savoir monter un événement en termes de logistique, juridique, de planification. Savoir gérer les relations presse, gérer les relations publiques et gérer la communication ....

**35 heures = 1 semaine = 1600 € HT**

OCEV11b - L 31/10/11 au V 04/11/11  
OCEV12a - L 23/01/12 au V 27/01/12  
OCEV12b - L 05/11/12 au V 09/11/12

## Stages intensifs de guitare

**Niveau débutant**

**12 h30 = 5 jours = 250 € HT**

MGUP11a - L 27/06/11 au V 01/07/11  
MGUP12a - L 16/04/12 au V 20/04/12

**Niveau intermédiaire**

**12 h30 = 5 jours = 250 € HT**

MGUI11a - L 24/10/11, J 27/10/11,  
V 28/10/11, L 31/10/11, M 01/11/11  
MGUI11b - L 19/12/11 au V 23/12/11  
MGUI12a - L 27/08/12 au V 31/08/12  
MGUI12b - Me 26/12/12, J 27/12/12, V 28/12/12,  
J 03/01/13, V 04/01/13

**Niveau avancé**

**17h30 = 5 jours = 350 € HT**

MGUA11b - L 27/06/11 au V 01/07/11  
MGUA11c - L 19/12/11 au V 23/12/11  
MGUA12a - L 16/04/12 au V 20/04/12  
MGUA12b - L 27/08/12 au V 31/08/12  
MGUA12c - L 29/10/12 au V 02/11/12

## Stages intensifs de piano

**Niveau débutant**

**12 h30 = 5 jours = 250 € HT**

MPIP11b - L 22/08/2011 au V 26/08/2011

**Niveau intermédiaire**

**12 h30 = 5 jours = 250 € HT**

MPII12a - L 20/08/12 au V 24/08/12