

# SP FORMATION®



**You deserve the best\***

*\*exigez le meilleur*



## CATALOGUE DES FORMATIONS A DISTANCE ANNEE 2020



UNE ÉQUIPE D'EXPERTS DE LA FORMATION CONTINUE > [www.spformation.com](http://www.spformation.com) > TÉL. 04 50 01 00 70

# Catalogue des formations à distance - Année 2020

Domaines et formations	Durée en heure	Session de 3h30	Session de 3h00	Session de 2h00	Session de 1h30	Session de 1h00
<b>ENVIRONNEMENT</b>						
Découverte de la suite collaborative Office 365	3h30	1				
Windows 10 Utilisateur	7	2				
<b>BUREAUTIQUE</b>						
Access - Les bases <b>CPF</b>	14	4		7		
Access - L'avancé <b>CPF</b>	7 à 14	2 à 4				
Access - Module les Etats <b>CPF</b>	7	2				
Access - Module les Formulaires <b>CPF</b>	7	2				
Access - Module les Requêtes <b>CPF</b>	7	2				
Excel - Les bases <b>CPF</b>	14	4		7		
Excel - L'intermédiaire <b>CPF</b>	7	2				
Excel - Module Les formules et les fonctions <b>CPF</b>	7	2				
Excel - Module Automatiser vos calculs avec les macros simples <b>CPF</b>	7	2				
Excel - Les graphiques <b>CPF</b>	3h30	1				
Excel - L'avancé <b>CPF</b>	14	4		7		
Excel - Module Les fonctions Base de données et l'outil Tableau <b>CPF</b>	3h30	1				
Excel - Module Les fonctions conditionnelles et mises en forme conditionnelle <b>CPF</b>	3h30	1				
Excel - Les tableaux croisés dynamiques <b>CPF</b>	7	2				
Excel Vba - Les bases <b>CPF</b>	14 à 21	4 à 6				
Excel Vba - L'avancé <b>CPF</b>	7 à 14	2 à 4				
Excel Vba - Module Utiliser l'enregistreur de macros <b>CPF</b>	3h30	1				
Logiciel Libre Office Calc - Les bases à L'avancé <b>CPF</b>	7 à 28	2 à 8				
Logiciel Libre Office Impress - Les bases à L'avancé <b>CPF</b>	7 à 28	2 à 8				
Logiciel Libre Office Writer - Les bases à L'avancé <b>CPF</b>	7 à 28	2 à 8				
Outlook - L'intégral <b>CPF</b>	7	2				
Powerpoint - Les bases <b>CPF</b>	7	2				
Powerpoint - L'avancé <b>CPF</b>	3h30	1				
Powerpoint - La présentation de vos idées ou de votre projet pour une présentation efficace <b>CPF</b>	3h30	1				
Word - Les bases <b>CPF</b>	14	4		7		
Word - L'intermédiaire <b>CPF</b>	7	2				
Word - L'avancé <b>CPF</b>	14	4		7		
Word - Module Le publipostage <b>CPF</b>	3h30	1				
Word - Module Les longs documents <b>CPF</b>	3h30	1				
Word - Module Les formulaires <b>CPF</b>	3h30	1				
Word - Module Programmer des insertions automatiques <b>CPF</b>	3h30	1				

# Catalogue des formations à distance - Année 2020

Domaines et formations	Durée	Session de 3h30	Session de 3h00	Session de 2h00	Session de 1h30	Session de 1h00
<b>WEB - Webdesign et Webmastering</b>						
Projet site Internet : Créer un cahier des charges complet et fonctionnel <b>CPF</b>	3h30			1	1	
WordPress - Réaliser un site complet <b>CPF</b>	21	6				
<b>WEB - Webmarketing</b>						
Campagnes Webmarketing : Créer des landing pages qui convertissent <b>CPF</b>	3h30			1	1	
Créer et envoyer un e-mailing avec Mailchimp <b>CPF</b>	6			3		
Créer son blog <b>CPF</b>	10h30	3				
Culture digitale : La boîte à outils du parfait Webmarketer <b>CPF</b>	3h30			1	1	
Le contenu rédactionnel, un outil majeur de la communication online <b>CPF</b>	6			3		
<b>WEB - Médias sociaux / Réseaux sociaux</b>						
Créer sa page Facebook pro - Niveau 1 <b>CPF</b>	6			3		
Créer, animer et développer l'audience d'une page Facebook pro - Niveau 2 <b>CPF</b>	6			3		
Créer un contenu vidéo optimisé pour le Web <b>CPF</b>	3h30			1	1	
Créer des enquêtes de satisfaction, études de marché, sondages, quizz... <b>CPF</b>	3h30			1	1	
Développer son business grâce aux réseaux sociaux <b>CPF</b>	10h30	3				
Instagram pour l'entreprise <b>CPF</b>	6			3		
LinkedIn pour les entreprises <b>CPF</b>	6			3		
Promouvoir votre entreprise avec une campagne Google Ads <b>CPF</b>	14h00	4		7		
Stratégie éditoriale sur les réseaux sociaux : Comment créer des contenus engageants <b>CPF</b>	3h30			1	1	
Twitter pour l'entreprise <b>CPF</b>	6			3		
Utiliser Google Analytics <b>CPF</b>	10h30	3				
Viadeo pour les entreprises <b>CPF</b>	6			3		
<b>WEB - Référencement</b>						
Améliorer son référencement Web <b>CPF</b>	6			3		
Stratégie référencement : Optimiser vos articles de Blog Faq Seo <b>CPF</b>	3H30			1	1	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>						
Animer ses réunions à distance	4			1		2
Conduire les entretiens annuels	7 à 21	2 à 6				
Dynamiser le Management et l'Organisation - Dynamo	22		6	2		
Maîtriser votre plan de développement des compétences	7 à 21	2 à 6				
Optimiser l'investissement Formation	7 à 21	2 à 6				
Organiser le télétravail de façon pérenne et performante au sein de	7 à 21	2 à 6				
Préparer et conduire les entretiens individuels	21h00	6				
Recruter via les réseaux sociaux	6		2			
Réussir vos recrutements	14			7		

# Catalogue des formations à distance - Année 2020

Domaines et formations	Durée	Session de 3h30	Session de 3h00	Session de 2h00	Session de 1h30	Session de 1h00
<b>PHOTOGRAPHIE &amp; PAO - Traitement et retouche d'images</b>						
Maîtriser son appareil photo et la prise de vue	3h30	1				
Photoshop Elements	7	2				
Photoshop - Niveau 1 <b>CPF</b>	21	6				
Photoshop - Niveau 2 / Niveau 3 <b>CPF</b>	7 à 14	2 à 4				
Photoshop - Module Changer la colorimétrie / L'ambiance d'une image <b>CPF</b>	7h00	2				
Photoshop - Module Comprendre les formats et résolution des images (Print ou Web) <b>CPF</b>	3h30	1				
Photoshop - Module Comprendre les masques <b>CPF</b>	3h30	1				
Photoshop - Module Comprendre les modes de fusion des calques <b>CPF</b>	3h30	1				
Photoshop - Module Comprendre l'intérêt des calques dynamiques (niveau avancé) <b>CPF</b>	3h30	1				
Photoshop - Module Créer des gifs animés avec des photos et du texte <b>CPF</b>	3h30	1				
Photoshop - Module Détourer avec différents outils (sauf outil Plume) <b>CPF</b>	7h00	2				
Photoshop - Module Détourer à la plume <b>CPF</b>	7h00	2				
Photoshop - Module Nettoyer et retoucher <b>CPF</b>	7h00	2				
Photoshop - Module Retoucher la texture et les couleurs d'image avec la Split Frequency (niveau avancé) <b>CPF</b>	3h30	1				
Photoshop - Module Travailler en perspective (niveau avancé) <b>CPF</b>	3h30	1				
Photoshop - Atelier créatif Créer un effet glitch sur une image (niveau intermédiaire) <b>CPF</b>	3h30	1				
Photoshop - Atelier créatif Créer un effet de mouvement sur un personnage (niveau intermédiaire) <b>CPF</b>	3h30	1				
Photoshop - Atelier créatif Créer un effet néon sur un texte et créer un effet texte en relief (niveau intermédiaire) <b>CPF</b>	3h30	1				
Photoshop - Atelier créatif Créer un effet vêtement dessiné sur un personnage (niveau intermédiaire) <b>CPF</b>	3h30	1				
Photoshop - Atelier créatif Créer un effet vitre brisée sur une photo (niveau intermédiaire) <b>CPF</b>	3h30	1				
<b>PAO - Mise en page</b>						
InDesign - Niveau 1 <b>CPF</b>	21	6				
InDesign - Niveau 2 / Niveau 3 <b>CPF</b>	7 à 14	2 à 4				
InDesign - Module Créer et gérer des tableaux <b>CPF</b>	3h30	1				
InDesign - Module Créer et utiliser des gabarits <b>CPF</b>	3h30	1				
InDesign - Module Créer des Pdf interactifs depuis un document InDesign <b>CPF</b>	3h30	1				
<b>PAO - Dessin Vectoriel</b>						
Illustrator - Niveau 1 <b>CPF</b>	21	6				
Illustrator - Niveau 2 <b>CPF</b>	7 à 14	2 à 4				
Illustrator - Module Assembler des formes avec l'outil concepteur de formes <b>CPF</b>	3h30	1				
Illustrator - Module Comprendre les masques d'écrêtage <b>CPF</b>	3h30	1				
Illustrator - Module Dessiner avec l'outil Plume <b>CPF</b>	7	2				
Illustrator - Module Maîtriser le pot de peinture dynamique <b>CPF</b>	7h00	2				
Illustrator - Module Modifier des formes avec le Pathfinder <b>CPF</b>	3h30	1				
Illustrator - Module Utiliser le dégradé de forme <b>CPF</b>	3h30	1				

# Catalogue des formations à distance - Année 2020

Domaines et formations	Durée	Session de 3h30	Session de 3h00	Session de 2h00	Session de 1h30	Session de 1h00
<b>MULTIMEDIA</b>						
Adobe Acrobat Pro	7	2				
After Effects	21	6				
After Effects : Module Animation de texte	7	2				
After Effects : Module Découverte des effets	7	2				
After Effects : Module Exporter avec Adobe Media Encoder	3h30	1				
After Effects : Module Gestion des caméras	7	2				
Adobe Premiere Pro	21	6				
Adobe Premiere Pro : Module Découverte des effets	7	2				
Adobe Premiere Pro : Module Les bases du montage vidéo	7	2				
<b>DAO - Dessin technique et 3D</b>						
Autocad <b>CPF</b>	14 à 42	4 à 12				
Décodage de lecture de plans	14	4				
SolidWorks / Inventor / Google Sketchup	14 à 42	4 à 12				
<b>FORMATIONS REGLEMENTAIRES</b>						
Adapter et prendre en compte la prévention des risques «courants» dans le cadre du plan de déconfinement	3				2	
Formation CSE - SSCT	14 à 35	4 à 10				
HACCP - Hygiène alimentaire et sécurité	14	4				
HACCP - Hygiène alimentaire et sécurité en micro-crèche	7	2				
Mettre à jour le Document Unique d'évaluation des risques professionnels	3				2	
Mettre en place le plan de déconfinement pour assurer la santé et la sécurité au travail	3				2	



# Catalogue des formations à distance - Année 2020

Domaines et formations	Durée en heure	Session de 3h30	Session de 3h00	Session de 2h00	Session de 1h30	Session de 1h00
<b>COMMUNICATION</b>						
Adapter sa communication dans ses relations professionnelles	6			3		
Argumenter pour mieux convaincre	6			3		
Conduire efficacement une réunion	12			6		
Entraînement à l'Eloquence et à la Rhétorique	6			3		
Etre plus performant et plus professionnel au téléphone	6			3		
L'accueil, vitrine de votre entreprise	6			3		
Mettre du sourire dans son langage	6			3		
Prendre la parole en public	12			6		
<b>DEVELOPPEMENT PERSONNEL</b>						
Asseoir son autorité et son leadership	12			6		
Estime de soi, source d'efficacité professionnelle	12			6		
Gérer les incivilités verbales et physiques	12			6		
Gérer et prévenir l'agressivité et les conflits	12			6		
Gérer son stress	12			6		
Gérer son temps et ses priorités	12			6		
<b>MANAGEMENT : MBTI, PNL, AT, Ennéagramme, Psychologie Positive, Agilité, Codéveloppement, Cohérence cardiaque, Insights Discovery...</b>						
Déléguer et responsabiliser ses équipes	12			6		
Développer une posture de manager digital	12			6		
Générer la cohésion d'équipe au quotidien	12			6		
Intégrer et manager les générations Y et Z	12			6		
Manager au quotidien	18			9		
Renforcer la performance collective de son équipe	6			3		
<b>EFFICACITE PROFESSIONNELLE</b>						
Animer une réunion en ligne avec le Mind Mapping	6			3		
Développer sa concentration	6			3		
Gérer le stress pour une efficacité professionnelle	6			3		
Mieux s'organiser avec le Mind Mapping	6			3		
Se concentrer en environnement agité : les bonnes pratiques	6			3		
Télétravail : garder le cap et la motivation	6			3		
<b>EFFICACITE COMMERCIALE</b>						
Améliorer ses techniques de vente	12			6		
Bâtir un plan d'actions efficaces	3		1			
La vente en réception	6 à 12			3 à 6		
Optimiser votre fichier clients avec la matrice ABC croisé	3		1			
Prospecter et décrocher des rendez-vous	3		1			
Réaliser un brainstorming	3		1			
Rédiger des mails commerciaux attractifs	3		1			
Rédiger son Elevator Pitch	3		1			
Renforcer la relation client	8			4		
<b>GESTION DE PROJETS</b>						
Acquérir les fondamentaux du pilotage de projets	3		1			
La gestion multi-projets	12		4			
Management de projet	12 à 18			6 à 9		