



AVIGNON

775 route de l'Aérodrome
ZA Agroparc
84 000 AVIGNON
Tél. 04.90.85.98.12

MARSEILLE

Wellio - Immeuble le Calypso
48 quai du Lazaret
13002 Marseille
Tél. 04.96.15.30.15

www.cit.fr - info@cit.fr

CALENDRIER 2025

BUREAUTIQUE

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

DIGITAL

PAO / DAO / SITE WEB

OUTILS COLLABORATIFS

TECHNIQUE IT

MANAGEMENT

RELATIONS HUMAINES

COMMUNICATION

SOFT SKILLS

COMPÉTENCES MÉTIERS



INFORMATIQUE & BUREAUTIQUE

<u>CENTRE DE RESSOURCES BY CIT</u>	5
<u>BUREAUTIQUE & LOGICIELS METIERS</u>	7
<u>COMMUNICATION & DIGITAL</u>	10
<u>TECHNIQUE IT</u>	14

RELATIONS HUMAINES

<u>NOTRE METHODOLOGIE</u>	17
<u>MANAGEMENT</u>	18
<u>SOFTSKILLS</u>	19
<u>DEVELOPPEMENT PERSONNEL</u>	20

COMPÉTENCES MÉTIERS

<u>COMMERCE</u>	22
<u>ENJEUX RSE</u>	22
<u>GESTION DE PROJETS</u>	23
<u>QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL</u>	23
<u>FORMATION & TUTORAT</u>	23



LES SOLUTIONS STANDARDS

INTRA

Une formation sur mesure, parfaitement adaptée à vos collaborateurs.

Avec un interlocuteur unique pour piloter votre projet de formation, profitez d'un suivi rigoureux, d'une gestion administrative simplifiée et d'une prise en charge intégrale de la logistique

INTER

En inter-entreprises nous réunissons des collaborateurs de diverses entreprises partageant les mêmes besoins et niveaux d'expertise, dans des groupes de 8 personnes maximum.

Ce format favorise des échanges authentiques sur les meilleures pratiques de chacun, enrichissant l'expérience de tous.

E-LEARNING

E-Learning, Blended Learning... Le CIT Formation vous offre des solutions flexibles pour apprendre à distance, avec le soutien d'un tuteur expert à vos côtés

COACHING CIT

Une approche sur-mesure pour accélérer votre progression :

- 🔥 En informatique, nos experts vous accompagnent sur poste directement dans la création et l'optimisation de vos documents, pour un apprentissage concret et productif.
- 🔥 En accompagnement RH, notre coaching vous guide dans votre développement professionnel, en travaillant sur vos compétences et objectifs spécifiques pour des résultats durables et personnalisés

SÉMINAIRE / WEBINAIRE

Le CIT Formation vous propose des séminaires et webinaires conçus pour inspirer, connecter et faire progresser vos équipes.

LES SOLUTIONS INNOVANTES

CENTRE DE RESSOURCES CDR *BY* CIT

Le Centre de Ressources (CDR by CIT) propose une approche individualisée permettant de former, au sein d'un même groupe, des participants aux niveaux et besoins variés.

Chaque apprenant progresse à son propre rythme grâce à une méthodologie structurée en trois étapes :

🔥 **Test de positionnement initial**

Un diagnostic personnalisé pour concevoir un parcours adapté aux besoins spécifiques de chaque participant.

🔥 **Apprentissage interactif**

Un accompagnement individualisé par le formateur, enrichi par de nombreux travaux pratiques ciblés pour une assimilation optimale.

🔥 **Montée en compétence concrète**

Les acquis sont validés à travers une mise en application directe sur les documents de l'apprenant, alignés avec les objectifs de son entreprise.

L'HUMAIN AU CŒUR DE NOS FORMATIONS RELATIONS HUMAINES

Chez CIT Formation, nous croyons que la clé d'un développement efficace réside dans le comportement humain.

Notre méthode s'articule autour d'une démarche en 3 étapes clés :

🔥 **Travail sur soi**

Étude de son fonctionnement, son Talent et ses axes de développement (questionnaire en ligne)

🔥 **Entretien individuel**

Prendre conscience de ses forces et envisager ses axes de progrès

🔥 **Formation collective**

S'approprier tous les concepts et outils en fonction de son profil

INFORMATIQUE & BUREAUTIQUE

Maîtrisez les outils d'aujourd'hui pour les défis de demain !

Dans un monde où la technologie évolue à une vitesse fulgurante, il est essentiel de rester à la pointe des outils bureautiques et informatiques. Chez CIT Formation, nous vous proposons une gamme complète de formations adaptées à tous les niveaux, pour vous permettre de :

- Optimiser votre productivité en maîtrisant les logiciels phares tels que Microsoft 365, Google Workspace
- Développer vos compétences techniques avec des formations en PAO, DAO/CAO, 3D & Animation, Web Design, et bien plus encore
- Anticiper les tendances en vous formant aux dernières innovations comme l'Intelligence Artificielle et les outils de Business intelligence (Power BI)

Parmi nos nouveautés, découvrez la formation « **IA générative-Réinventez vos méthodes et gagnez en efficacité** », conçue pour vous aider à intégrer l'intelligence artificielle dans vos stratégies et la performance de votre entreprise

Rejoignez-nous pour transformer vos compétences et relever les défis numériques avec confiance !



Power BI



AUTOCAD



MS Project

CDR by CIT Formation

Une approche pédagogique individualisée !

En Centre de Ressources (CDR), nous révolutionnons l'apprentissage sur les outils bureautiques grâce à une méthode individualisée et flexible.

Chaque participant bénéficie d'un parcours unique, parfaitement adapté à son niveau et à ses objectifs professionnels

Tous nos parcours sont certifiants, éligibles au CPF !

Les atouts de notre solution CDR by CIT

FORMATION SUR-MESURE

Un test de positionnement initial pour construire un **parcours de formation personnalisé**, ciblant les besoins réels de chaque apprenant.

PROGRESSION À VOTRE RYTHME

Chaque stagiaire avance à son rythme avec le soutien individualisé du formateur expert.
Support de cours - Accès gratuit au parcours en ligne pendant 3 mois

FLEXIBILITÉ MAXIMALE

Planification à la carte en journées ou demies journées.
Tous les **jeudis et vendredis** pour une parfaite adaptation à votre emploi du temps

MONTÉE EN COMPÉTENCE CONCRÈTE

Validez vos acquis par des applications pratiques sur vos documents professionnels, garantissant un impact immédiat dans votre quotidien

DATES CENTRE DE RESSOURCES	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Avignon	TOUS LES JEUDIS ET VENDREDIS											
Marseille	16-17	6-7	13-14	3-4	15-16	12-13	3-4		18-19	16-17	20-21	11-12

Toutes nos formations sont dispensées en présentiel et en classe virtuelle

Les Parcours Bureautiques

PARCOURS « À LA CARTE »	PARCOURS STANDARDS		CPF - PARCOURS + TOSA/ICDL	
	DURÉE	PRIX HT	DURÉE	PRIX HT
Environnement : Windows 10/11	1 jour	250 €	-	-
Parcours Word / Google Docs / Writer	2 jours	500 €	2 jours	560 €
Parcours Excel / Google Sheets / Calc	2 jours	500 €	2 jours	560 €
Parcours Excel : débiter avec les macros automatiques	1 jour	300 €	1 jour	360 €
Parcours PowerPoint / Google Slides / Impress	2 jours	500 €	2 jours	560 €
Naviguer sur le web : Internet	1 jour	250 €	-	-
Utilisation de la messagerie & de l'agenda : Outlook	1 jour	250 €	1 jour	310 €
Outils collaboratifs : Google Drive / Gmail / Agenda	2 jours	500 €	2 jours	560 €
Google Forms	1 jour	250 €	-	-

PARCOURS « CLÉ EN MAIN » AVEC PASSAGE TOSA	CPF - PARCOURS + TOSA/ICDL	
S'INITIER AUX OUTILS BUREAUTIQUES : Acquérir les bases selon votre Niveau/Besoin sur les outils au choix : Windows, Word, Excel, Powerpoint, Internet, Outlook	4 à 8 jours	De 895 € à 1 525 €
DEVENIR UN EXPERT EN BUREAUTIQUE : Perfectionner ses connaissances selon son Niveau/Besoin sur les outils au choix : Word, Excel, Powerpoint, Outlook	4 à 8 jours	De 895 € à 1 525 €

VALIDATION ET CERTIFICATION : TOSA OU PCIE	DURÉE	PRIX HT
Certifier et valider votre niveau de compétence sur un logiciel - TOSA ou ICDL	1 heure	95 €
Préparation à la certification TOSA sur un logiciel + Passage TOSA	1 jour	310 €

Bureautique & Logiciels métiers

MICROSOFT 365 / OUTILS COLLABORATIFS	MODE	DURÉE	TARIF	JANV..	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL..	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Microsoft 365 Utilisateurs - Découvrir la plateforme	Mixte	2 jours	700 €	6-7		10-11		5-6	30-1			8-9		3-4	
Gérer un projet collaboratif avec les outils M365 (Teams, Planner, List, Forms...)	Mixte	2 jours	700 €		3-4	31-1			2-3				6-7		8-9
Teams - Gérer une équipe collaborative	Mixte	1 jour	350 €		7		1		10			1	17		2
One Drive / Sharepoint Utilisateur	Mixte	1 jour	350 €	27		24		12		21		15		24	
SharePoint Animateur et Concepteur de sites	Mixte	2 jours	700 €	30-31		27-28		15-16		3-4		15-16		24-25	
Microsoft Forms	Mixte	1/2 jour	175 €		5		2		18			10		26	
One Note	Mixte	1 jour	350 €		6		3		19			11		27	

ANALYSE DE DONNÉES ET OUTILS DÉCISIONNELS	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Microsoft Power BI Desktop	Mixte	3 jours	1350 €	22-24		17-19			25-27			22-24		05-07	10-12
Excel Power Query et Power Pivot	Mixte	2 jours	700 €			20-21			23-24			25-26		3-4	8-9
Excel Power Query	Mixte	1 jour	350 €			20			23			25		3	8
Business Objects	Mixte	2 jours	1 000 €												
QlikView	Mixte	2 jours	1 000 €												

Bureautique & Logiciels métiers

LOW CODE / NO CODE	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Power APPS	Mixte	2 jours	900 €			10-11			16-17				13-14		
Power Automate	Mixte	1 jour	450 €			12			18				15		
Prise en main Power Platform	Mixte	1 jour	450 €	Nous consulter											

LANGAGE VBA ET BASES DE DONNÉES	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Access - Bases	Mixte	3 jours	1 140 €	6-8		3-5		19-21			4-6		6-8		
Access - Intermédiaire	Mixte	2 jours	760 €	9-10		6-7		22-23			7-8		9-10		
Access - Perfectionnement	Mixte	2 jours	760 €				3-4					29-30			11-12
Access VBA	Mixte	3 jours	1 200 €			10-12			25-27				8-10		15-17
Excel VBA - Bases	Mixte	3 jours	1 200 €		5-7		7-9		11-13			15-17		19-21	15-17
Excel VBA - Avancé	Mixte	2 jours	800 €			27-28			16-17			18-19		24-25	11-12

Bureautique & Logiciels métiers

GESTION DE PROJET	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
MS Project - Construire et suivre un projet	Mixte	2 jours	800 €	27-28		10-11		12-13		7-8		1-2		3-4	
MS Project - Construire, suivre un projet et gérer les ressources	Mixte	3 jours	1 200 €	27-29		10-12		12-14		7-9		1-3		3-5	
MS Project - Perfectionnement	Mixte	2 jours	800 €	30-31		13-14		15-16		10-11		4-5		6-7	
Construire & gérer un projet - Méthodologie	Mixte	2 jours	1 000 €			6-7			23-24				13-14		

DAO/CAO	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
AutoCAD 2D - Bases	Mixte	3 jours	1 140 €	27-29		19-21		19-21		7-9		24-26			1-3
AutoCAD 2D - Perfectionnement	Mixte	3 jours	1 140 €		3-5				25-27			29-1			8-10
AutoCAD 2D - Complet	Mixte	5 jours	1 900 €	20-24			14-18		2-6		25-29		6-10		8-12
AutoCAD 3D - Complet	Mixte	5 jours	1 900 €	20-24		17-21			16-20			8-12	20-24		15-19
Revit Architecture	Mixte	5 jours	1 900 €			10-14			16-20			22-26		3-7	
Sketchup - Bases	Mixte	3 jours	1 140 €	6-8		3-5		26-28			4-6	8-10	6-8		8-10
Sketchup - Perfectionnement	Mixte	2 jours	760 €		10-11		7-8		2-6			15-16	13-14		15-16
TwinMotion - Bases	Mixte	1 jour	400 €												Nous consulter
Solidworks - Bases	Mixte	3 jours	1 200 €												Nous consulter
MS Visio	Mixte	2 jours	800 €												Nous consulter

Communication & digital

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
IA générative - Réinventez vos méthodes et gagnez en efficacité	Mixte	1 jour	650 €		5			6					7		
ChatGPT - Comprendre et utiliser votre assistante IA	Mixte	1 jour	650 €			10			3					6	
ChatGPT - Les outils avancés	Mixte	1 jour	650 €	Nous consulter											
Runway, l'IA révolutionnaire au service de la vidéo	Mixte	2 jours	1 200 €		6-7			12-13					16-17		
Midjourney, au-delà du prompt pour l'IA	Mixte	2 jours	1 300 €			13-14			17-18					20-21	
Adobe Firefly	Mixte	1 jour	650 €		3			16					13		
L'IA au service du marketing innovant	Mixte	2 jours	1 300 €			17-18			23-24					27-28	
L'IA au service de la vente et de la prospection	Mixte	1 jour	650 €				3			2					8
IA au service des RH	Mixte	1 jour	650 €		4		2					17			5
IA au service de la stratégie d'entreprise	Mixte	1 jour	650 €	28				5				12			15
Copilot	Mixte	1 jour	450 €												

Communication & digital

PAO	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Acrobate Pro - Créer, éditer et sécuriser vos PDF	Mixte	2 jours	800 €		3-4			5-6				18-19			8-9
Photoshop - Bases	Mixte	3 jours	1 200 €			17-19			16-18					17-19	
Photoshop - Intermédiaire	Mixte	2 jours	800 €			17-18			16-17					17-18	
Photoshop - Perfectionnement	Mixte	2 jours	800 €			17-18			16-17					17-18	
InDesign - Bases	Mixte	3 jours	1 200 €			17-19			16-18					17-19	
InDesign - Intermédiaire	Mixte	2 jours	800 €			17-18			16-17					17-18	
InDesign - Perfectionnement	Mixte	2 jours	800 €			17-18			16-17					17-18	
Illustrator - Bases	Mixte	3 jours	1 200 €			17-19			16-18					17-19	
Illustrator - Intermédiaire	Mixte	2 jours	800 €			17-18			16-17					17-18	
Illustrator - Perfectionnement	Mixte	2 jours	800 €			17-18			16-17					17-18	
Canva	Mixte	1 jour	400 €			17			16					17	

Communication & digital

MULTIMÉDIA - 3D & ANIMATION	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	
Adobe After Effects - Les fondamentaux	Mixte	5 jours	2 250 €			31-4			16-20				13-17		8-12	
Adobe Premiere Pro - Les fondamentaux	Mixte	5 jours	2 250 €			10-14		12-16	30-4			29-3		24-28		
Concevoir des vidéos avec un smartphone	Mixte	1 jour	450 €													Nous consulter

DÉVELOPPEMENT WEB ET WEB DESIGN	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	
Créer et gérer votre site web avec WordPress	Mixte	3 jours	1 200 €			24-26			2-4				13-15		15-17	
Prestashop - Créer votre boutique en ligne	Mixte	3 jours	1 500 €													Nous consulter
HTML 5 & CSS 3, Responsive - Création de pages Web	Mixte	3 jours	3 090 €		17-19		28-30		16-18				27-29			

CYBERSECURITE & RGPD	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	
Cybersécurité - Synthèse Technique	Visio	3 jours	2 690 €		17-19		28-30	26-28	30-02			08-10		12-14		
Sensibilisation à la Cybersécurité	Visio	1 jour	950 €		28			23		11		19		14		
Comment se mettre en conformité au RGPD	Mixte	2 jours	1 995 €													Nous consulter
DPO : rôle et responsabilités liés au RGPD/GDPR	Mixte	2 jours	1 995 €													Nous consulter
Certified Data Protection Officer	Mixte	5 jours	3 800 €													Nous consulter

Communication & digital

MARKETING DIGITAL	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Développer sa visibilité par les réseaux sociaux	Mixte	2 jours	800 €			27-28				3-4		22-23		27-28	
Créer et animer une page professionnelle Facebook	Mixte	1 jour	400 €				3-4		23-24				6-7		4-5
Développer son business avec LinkedIn	Mixte	1 jour	400 €	22		12			18			17		5	
Développer son business avec Instagram	Mixte	1 jour	400 €		19			14	11			10	15		
Référencement naturel - Développer sa visibilité	Mixte	1 jour	400 €			13			12			26			12
Google Analytics - Optimisez le ROI de votre site web	Mixte	2 jours	800 €			6-7			26-27			29-30		20-21	
E-commerce - Développer ses ventes par le numérique	Mixte	2 jours	800 €				3-4						13-14		
Emailing - Réussir ses envois de newsletter et d'emailing	Mixte	2 jours	800 €		3-4				16-17			18-19			1-2
Rédiger des contenus pour le web	Mixte	2 jours	800 €							Nous consulter					
Recruter avec les réseaux sociaux	Mixte	1 jour	400 €							Nous consulter					

Technique IT

WINDOWS 10 - WINDOWS 11	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Windows 10 - Support & dépannage	Visio	5 jours	3 190 €	27-31		24-28			16-20			29-3			15-19
Windows 10 - Installation & configuration	Visio	5 jours	3 190 €	Nous consulter											
Windows 11 - Migration	Visio	2 jours	1 490 €	9-10	20-21		3-4		5-6	17-18			16-17		18-19

WINDOWS SERVER 2019-2022	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Windows server 2019-2022 - Installation & configuration	Visio	5 jours	3 290 €		3-7		7-11		16-20			15-19	27-31		
Windows server 2019/2022 - Active Directory	Visio	4 jours	2 790 €	13-16		10-13	14-17		10-13			8-11	20-23	24-27	
Windows server 2022 - Maîtriser les nouveautés	Visio	2 jours	1 470 €	23-24		20-21		22-23		10-11					4-5
Automatiser les tâches d'administration Windows avec PowerShell	Visio	5 jours	3 190 €	13-17	10-14	10-14	7-11	19-23	16-20	7-11			20-24		

MICROSOFT 365 - AZURE	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Microsoft 365 - Administration	Visio	5 jours	3 290 €	20-24	17-21	17-21	14-18	12-16	23-27	21-25		15-19		3-7	
Administration de Microsoft Teams	Visio	4 jours	2 690 €	27-30		31-3			10-13				6-9		1-4
Microsoft Azure - Notions fondamentales	Visio	1 jour	950 €	6	3 ou 24	17	14	12	16	7 ou 28		22		7	
Microsoft Azure - Administration	Visio	4 jours	3 090€	7-10	25-28	18-21	15-18	13-16	17-20	8-11		23-26		18-21	

Technique IT

Linux & Unix	Mode	Durée	Tarif	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Linux & Unix - Les commandes de base	Visio	3 jours	1 990 €	6-8	24-26	17-19	14-16	5-7	30-2			29-1			
Linux - Administration niveau 1 - Installation et mise en oeuvre	Visio	5 jours	2 990 €	27-31	17-21	24-28		12-16	30-4	28-1		22-26		17-21	
Linux - Administration niveau 2 - Gestion et maintenance	Visio	5 jours	2 990 €		3-7		7-11		16-20		18-22		27-31		

Virtualisation	Mode	Durée	Tarif	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
VMWare vSphere - Installation, configuration et gestion	Visio	5 jours	4 690 €	13-17	10-14	10-14	7-11	12-16	30-4			22-26		17-21	
Docker : Mise en oeuvre	Visio	3 jours	2 290 €	29-31	24-26	26-28	22-24	21-23	18-20	21-23		8-10	1-3		1-3
Docker : Administration Avancée	Visio	2 jours	1 650 €		6-7		3-4			3-4		25-26		20-21	

Réseaux	Mode	Durée	Tarif	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Les réseaux - Les fondamentaux	Visio	4 jours	2 890 €	6-9	3-6	3-6	22-25	12-15	23-26	21-24		8-11		3-6	
TCP / IP	Visio	4 jours	2 690 €	6-9	17-20			12-15		15-18			6-9		

Technique IT

DÉVELOPPEMENT/ DEVELOPPEMENT WEB	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
PHP - Développement d'applications web	Mixte	4 jours	2 450 €	20-23		10-13		12-15		21-24			13-16		
JavaScript - Les fondamentaux	Mixte	3 jours	1 990 €		24-26			19-21		15-17		8-10	27-29		
HTML5, CSS3 & JavaScript - Les fondamentaux	Mixte	5 jours	3 090 €		10-14	24-28		12-16		7-11			20-24		
Python - Programmation Objet		5 jours	3 090 €	27-31	24-28	24-28	14-18	12-16	23-27	21-25		1-5		3-7	

ITIL	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
ITIL V4 Foundation - IT Service Management Certification	Mixte	3 jours	2 290 €	27-29	24-26		14-16	5-7	2-4			8-10	13-15	24-26	

BASES DE DONNÉES	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
SQL Server - Administrer une infrastructure de Bases de données	Mixte	5 jours	3 190 €		24-28		14-18		16-20				13-17		
Ecrire des requêtes Transact SQL	Mixte	5 jours	3 190 €		10-14	31-04		12-16					06-10		



RELATIONS HUMAINES

L'humain au coeur de nos formations Relations Humaines

Parce que le premier outil de travail est nous même !!

Chez CIT Formation, nous croyons que la clé d'un développement efficace réside dans le comportement humain.

Notre méthode s'articule autour d'une démarche en 3 étapes clés :

CONNAISSANCE DE SOI

1

Questionnaire en ligne : étude de son fonctionnement, de son Talent et de ses axes de développement

ENTRETIEN INDIVIDUEL

2

En classe virtuelle, entretien individuel de 1h30 avec un formateur expert : Prendre conscience et évaluer ses modes de fonctionnement, identifier ses besoins spécifiques pour personnaliser la formation

UNE FORMATION CIBLÉE

3

S'approprier tous les concepts et outils en fonction de son profil pour une conduite au changement initiée pendant la formation

Nos atouts

- + Un travail sur soi pour un ancrage rapide et efficace des savoirs
- + Une forte individualisation
- + Un processus de changement pendant la formation
- + Un ROI constaté immédiatement

Management

MANAGEMENT	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	
Parcours manager	Presentiel	9 jours	4 660 €													Nous consulter
Spécial dirigeant : Mise sur votre talent pour booster la performance de votre entreprise	Presentiel	2 jours	1 160 €													Nous consulter
Révéler son talent de manager	Presentiel	3 jours	1 660 €			20-21-27			12-13-19					13-14-20		
Manager son équipe en intelligence collective	Presentiel	2 jours	1 160 €				03-04		26-27					27-28		
Management transversal	Presentiel	3 jours	1 660 €													Nous consulter
Changement/Adaptation - Mobiliser l'énergie autour du changement	Presentiel	3 jours	1 660 €													Nous consulter
Anticiper & gérer les conflits	Presentiel	2 jours	1 160 €				10-11			03-04						04-05
L'entretien comme outil de diagnostic	Presentiel	1 jour	500 €					15		07						09
Réussir ses entretiens de recrutement	Presentiel	2 jours	1 000 €													Nous consulter
Manager une équipe projet	Presentiel	3 jours	1 660 €			11-12-19			24-25-30				30-01-08			
Risques psycho-sociaux et qualité au travail	Presentiel	2 jours	1 160 €													Nous consulter
Les pratiques et techniques de Co-développement professionnel	Presentiel	1.5 jours	750 €													Nous consulter

SOFT SKILLS - EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Favoriser une communication positive	Mixte	2 jours	1 160 €			12-13			23-24				15-16		8-9
Savoir gérer son stress de manière durable	Mixte	2 jours	1 160 €		3-4			5-6	26-27			29-30		27-28	
Manager et organiser la diversité de son activité	Mixte	2 jours	1 000 €					15-16				23-24			1-2
Optimiser son temps & gagner en efficacité	Mixte	2 jours	1 000 €			10-11			12-13				13-14	24-25	
Animer une réunion	Mixte	1 jour	500 €	27-28			7-8			1-2		8-9		17-18	
Communication non violente	Mixte	2 jours	1 160 €		13-14		17-18						6-7		

COMMUNICATION ÉCRITE ET ORALE	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Prise de parole en public	Mixte	2 jours	1 000 €			24-25			12-13			16-17			18-19
Prise de parole en public - Technique Théâtrale	Mixte	2 jours	1 000 €						Nous consulter						
Améliorer ses écrits professionnels	Mixte	2 jours	1 000 €						Nous consulter						
Ecrire des emails corrects & efficaces	Mixte	1 jour	500 €						Nous consulter						
Réaliser une prise de note efficace avec le Mind Mapping	Mixte	2 jours	1 000 €		3-4		7-8		5-6			25-26			8-9

Développement personnel

Développement personnel	Mode	Durée	Tarif	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Développer sa capacité d'adaptation & sa performance par une meilleure connaissance de soi	Mixte	1 jour	660 €			21			13					14	
Développer son assertivité & la confiance en soi	Mixte	2 jours	1 160 €		20-21		14-15		12-13			25-26			4-5



COMPÉTENCES MÉTIERS



Booster votre expertise pour relever les enjeux de demain !

Dans un monde professionnel en perpétuelle évolution, maîtriser des compétences métiers transversales est essentiel pour rester performant et engagé.

Chez CIT Formation, nous avons étoffé notre catalogue pour vous offrir des formations innovantes et alignées avec les besoins actuels des entreprises :

- **Commerce** : Développez votre impact commercial.
Relation clients, prospection, négociation ou encore vente, nos formations vous aident à transformer chaque interaction en opportunité de succès
- **Enjeux RSE** : Devenez acteur du changement.
Initiez-vous aux démarches de durabilité, devenez référent RSE ou explorez l'achat responsable et la CRSD pour bâtir un avenir durable
- **Gestion de projets** : Menez vos projets vers la réussite.
Apprenez à conduire et gérer efficacement vos projets tout en maîtrisant le management d'équipes projet
- **Qualité de Vie au Travail** : Placez le bien-être au cœur de la performance.
Découvrez comment mettre en œuvre une démarche QVT, prévenir les risques psychosociaux ou sensibiliser vos équipes au droit à la déconnexion et au respect des autres
- **Formation & Tutorat** : Transmettez vos savoirs avec impact.
Formez-vous pour devenir un formateur accompli ou accompagnez vos collaborateurs avec efficacité grâce à notre programme de tutorat

Compétences métiers

PERFORMANCE COMMERCIALE	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Cultiver et professionnaliser sa relation client	Mixte	2 jours	1 000 €			17-18			16-17				9-10		
Savoir augmenter et convaincre	Mixte	2 jours	1 000 €		27-28				2-3					6-7	
Négociation commerciale pour non commerciaux	Mixte	2 jours	1 000 €		24-25			12-13					2-3		
Techniques de prospection	Mixte	2 jours	1 000 €						Nous consulter						
Techniques de vente	Mixte	2 jours	1 000 €						Nous consulter						
Négociations Fournisseurs - Achats	Mixte	2 jours	1 000 €			17-18			16-17				9-10		

ENJEUX RSE	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
S'immerger dans la réflexion RSE	Mixte	1 jour	500 €			12		14				17		5	
Comment concrétiser une démarche de durabilité (RSE)	Mixte	2 jours	1 000 €				03-04		12-13				06-07		01-02
Référent RSE : piloter la dynamique RSE en mobilisant l'intelligence collective	Mixte	2 jours	1 000 €						Nous consulter						
L'analyse du cycle de vie (ACV) - Eco-conception	Mixte	2 jours	1 000 €						Nous consulter						
S'initier à la CSRD	Mixte	2 jours	1 000 €						Nous consulter						

Compétences métiers

GESTION DE PROJET	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Conduire et gérer un projet - Méthodologie	Mixte	2 jours	1 000 €			6-7			23-24				13-14		
Management de projet	Mixte	3 jours	1 660 €						Nous consulter						

QVCT	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Comprendre et mettre en oeuvre la démarche QVCT	Mixte	1 jour	500 €			12		14				17		5	
Prévenir le harcèlement et sensibiliser les collaborateurs	Mixte	1 jour	500 €				03		12				06		01
Droit à la déconnexion - Enjeux et mise en place	Mixte	1 jour	500 €						Nous consulter						
Risques Psycho-Sociaux et qualité de vie	Mixte	2 jours	1 160 €						Nous consulter						

FORMATION ET TUTORAT	MODE	DURÉE	TARIF	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
Tutorat - Transmettre la compétence	Mixte	3 jours	1 660 €												
Formation de formateur - Réussir ses actions de formation	Mixte	4 jours	2 160 €			3-4-12			23-24-30				06-07-13		

