



2024

# NOTRE CATALOGUE DE FORMATIONS



Notre organisme de formation est spécialisé dans les métiers de l'architecture d'intérieur. Nous vous proposons des formations en lien avec notre domaine d'expertise pour que des personnes en recherche de reconversion aient toutes les armes en main pour déterminer si ce choix de vie leur convient, ou tout simplement pour apprendre à appréhender son environnement dans le but de vivre mieux dans un environnement adapté.

J'aime à citer cette phrase de Le Corbusier "l'architecture c'est une tournure d'esprit et non un métier"

*Catherine Nicola*



Nos 2 formations en architecture d'intérieur tout public

Bien chez soi en télétravail

le métier d'architecte d'intérieur en 3 actes



# NOTRE FORMATION "BIEN ETRE CHEZ SOI EN TELETRAVAIL"

Bien-être Chez Soi : Transformez  
Votre Télétravail en Une Expérience  
Épanouissante !  
Êtes-vous prêt à découvrir le secret  
pour équilibrer votre vie  
professionnelle et personnelle tout  
en travaillant depuis le confort de  
votre foyer ? Notre formation en  
"Bien-être Chez Soi en Télétravail"  
est conçue pour vous aider à créer  
un environnement de travail idéal  
qui favorise votre épanouissement  
personnel et professionnel.



FORMATION 2023/2024

le bien être  
chez soi en  
télétravail

Le télétravail est devenu la norme, mais il peut être un défi pour de nombreuses personnes. Entre les distractions à la maison, la pression professionnelle et le manque de temps pour prendre soin de soi, il est facile de se sentir dépassé. C'est là que notre formation intervient pour vous guider vers une transformation positive.

# OBJECTIF DE LA FORMATION



Notre formation en "Bien-être Chez Soi en Télétravail" est conçue pour vous aider à créer un environnement de travail idéal qui favorise votre épanouissement personnel et professionnel.



## le déroulé de la formation



### OBJECTIFS

Ce que vous apprendrez avec notre formation :

1. Créez Votre Espace de Travail Idéal : Découvrez comment aménager un bureau à domicile qui stimule la concentration et la créativité. Optimisez votre espace pour une productivité maximale.
2. Gestion du Temps et Équilibre Vie Professionnelle-Vie Personnelle : Maîtrisez les techniques de gestion du temps pour éviter le burn-out, ainsi que des stratégies pour établir des limites claires entre travail et vie personnelle.
3. Relations et Communication : Améliorez votre communication avec vos collègues à distance et apprenez à maintenir des relations saines.





## PUBLICS

la formation en "Bien-être Chez Soi en Télétravail" est destinée à toutes les personnes qui souhaitent maximiser leur confort, leur productivité et leur bien-être tout en travaillant depuis chez elles. Elle offre des compétences essentielles pour faire face aux défis du télétravail tout en améliorant la qualité de vie.

Sont également concernées par notre formation les personnes à mobilité réduite  
Personne à handicap auditif, DYS, TDAH, ...

## PRÈS REQUIS

- Aucune expérience préalable en bien-être n'est requise : La formation est conçue pour les débutants, de sorte que vous n'avez pas besoin d'avoir une expérience préalable en bien-être ou en télétravail pour en bénéficier.
- Capacité à s'auto-organiser : Le télétravail nécessite souvent une plus grande autonomie. Avoir des compétences en gestion du temps et en organisation personnelle peut faciliter votre succès.

## DUREE

- 2 jours soit 14 heures

## TYPE

- Formation en présentiel

## PÉRIODE DE RÉALISATION

- la formation se fait sur 2 jours continus
- 2 sessions par mois les 1er mardi et mercredi et les derniers samedi et dimanche de chaque mois



# programme

Le contenu de l'action de formation concourant au développement des compétences est explicité ci-dessous

2 journées de formation sont organisées en 4 sessions de ½ journées afin de répondre à ces objectifs :

Construire au long de ces 2 journées de formation, un espace de bien être chez soi ayant pour but de maximiser leur confort, leur productivité et leur bien-être. Offrir des compétences essentielles pour faire face aux défis du télétravail tout en améliorant la qualité de vie.

## Jour 1

- Les enjeux d'une bonne organisation de travail
- Analyser son environnement
- Les règles d'or du Feng Shui

## Jour 2

- Les clés du rangement
- Fluidifier la circulation de l'espace
- La psychologie des couleurs au service d'une meilleure efficacité

Les 2 journées sont ponctuées d'exercices pratiques.



Au cours de la réalisation de l'action, des supports de cours digitalisés sont mis à la disposition du Stagiaire, sur une clé USB

Le suivi de l'exécution de l'action de formation, sera effectué au moyen de travaux que le Stagiaire devra réaliser chez lui et en cours.

Les exercices et travaux à effectuer par le Stagiaire prendront la forme de questionnaires ou mises en situation professionnelle. Ceux-ci devront être réalisés tout au long de la période de réalisation de l'action de formation.

À l'issue de la formation, les Stagiaires recevront une attestation de formation de la part de Catherine Nicola. Celle-ci sera envoyée par courrier à l'issue de la formation.

Conception pédagogique de la formation

Les compétences et qualifications du formateur :

Le parcours de formation a été conçu par des professionnels, à savoir : Catherine Nicola architecte d'intérieur RNCP diplômée de l'ESAM Design et chef d'entreprise d'une agence d'architecture d'intérieur depuis 2008 et Lauranne Barthélémy spécialiste du Bien être, et du feng shui depuis plus de 10 ans.

Modalités d'assistance du stagiaire lors de la séquence de formation réalisée : Catherine Nicola responsable des mentors dédiés aux parcours de formation

Nos périodes de formations : 1er Mardi et Mercredi ainsi que dernier samedi et dimanche de chaque mois à l'exclusion du mois de Juillet.

Prix de la formation : 800,00€HT

Organisme de formation non assujetti à la TVA



# le métier d'architecte d'intérieur en 3 actes

Intitulé de l'action de formation :  
Etablir un diagnostic, réaliser un avant projet  
sommaire (APS) et constituer un dossier de  
consultation des entreprises (DCE) en vue de la  
décoration d'un bien immobilier



## OBJECTIF DE LA FORMATION

Vous permettre sur deux jours d'être  
capable de comprendre les attentes  
des maitres d'ouvrage, prévoir  
l'aménagement d'un bien immobilier,  
faire face aux entreprises en  
présentant un cahier des charges  
crédible.

## le déroulé de la formation

### OBJECTIFS

Acquérir les connaissances et les  
prérequis obligatoires afin de préparer  
et de rédiger un cahier des charges en  
vue de la rénovation et décoration d'un  
bien immobilier. Le cahier des charges  
est un document permettant à un  
prestataire spécialisé d'estimer et de  
réaliser l'ensemble des travaux de  
second oeuvre et d'aménagement  
demandés.





## PUBLICS

Toute personne désireuse d'approfondir ses connaissances techniques dans le domaine de l'architecture d'intérieur et la décoration.

Personnes en reconversion professionnelle, Etudiants en quête d'une filiaire ou souhaitant valider son engagement futur  
Toute personne en charge d'une mission de décoration.

Personnes à mobilité réduite

Personne à handicap auditif, DYS, TDAH, ...

## PRÈS REQUIS

- Sens artistique, esthétique
- Gout pour le travail en équipe
- Capacité d'adaptation
- Sens de l'écoute
- Bonne maîtrise de l'outil informatique
- Créativité
- Flexibilité
- Rigueur
- Bonne organisation
- Esprit d'analyse et de synthèse

## DUREE

- 2 jours soit 14 heures

## TYPE

- Formation en présentiel

## PÉRIODE DE RÉALISATION

- la formation se fait sur 2 jours continus
- 1 session par mois les 1er mardis et mercredi de chaque mois.

## LOGICIEL REQUIS

- SKETCHUP Les rendus 3D vous permettent de simuler une image de rendu pour avoir un aperçu concret de votre aménagement, un logiciel 2D de plan Archifacile et Canva. Tous ces logiciels sont gratuits et utilisables en ligne.



# programme

Le contenu de l'action de formation concourant au développement des compétences est explicité ci-dessous

2 journées de formation sont organisées en 4 sessions de ½ journées afin de répondre à ces objectifs :  
Construire au long de ces 2 journées de formation, un brief précis et complet sur un sujet réel prédéfini à l'avance : ici le brief pour la rénovation d'un bien immobilier existant.

Demi-journée 1 : apprentissage théorique

Module 0 : Présentation de l'agenda de la formation et les objectifs, présentation du stagiaire et évaluation de ses niveaux de compétence – 30 minutes

Module 1 : comprendre le travail d'un architecte d'intérieur et d'un décorateur – 1h 30 mn

Module 2 : présenter les éléments techniques du lieu à transformer (Loi carrez, plan de masse) – 30 minutes

Module 3 : définir et évaluer la faisabilité – 1h

Demi-journée 2 : apprentissage pratique

Exercice 1 : réalisation du plan de l'existant – 1h 30 mn

Exercice 2 : réaliser les mood-board et les planches matériaux – 1h

Exercice 3 : Construire un planning de projet – 1h





Demi-journée 3 : apprentissage théorique

Module 4 : définir et organiser les contenus à présenter au maître d'ouvrage – 1h 30 mn

Module 5 : définir et prioriser les différentes étapes de la mise en œuvre travaux – 1h

Module 6 : établir le DCE -1h

Demi-journée 3 : apprentissage théorique

Module 4 : définir et organiser les contenus à présenter au maître d'ouvrage – 1h 30 mn

Module 5 : définir et prioriser les différentes étapes de la mise en œuvre travaux – 1h

Module 6 : établir le DCE -1h

Demi-journée 4 : apprentissage pratique

Exercice 1 : réaliser le plan projeté – 1h

Exercice 2 : lister les matériaux – 1h

Exercice 3 : regrouper l'ensemble des matériaux dans un document commun et lister les quantités pour livrer un budget complet – 1h

Module 7 : Synthèse finale, debrief des 2 journées de formation – 30 mn

A l'issue de la formation, le formateur debriefera le travail de synthèse finale réalisé par le stagiaire pour indiquer les axes d'améliorations pour les futurs projets concernant le même sujet.



Au cours de la réalisation de l'action, des supports de cours digitalisés sont mis à la disposition du Stagiaire, sur une clé USB

Le suivi de l'exécution de l'action de formation, sera effectué au moyen de travaux que le Stagiaire devra réaliser sur ordinateur sur des logiciels tiers gratuit.

Les exercices et travaux à effectuer par le Stagiaire prendront la forme de questionnaires ou mises en situation professionnelle. Ceux-ci devront être réalisés tout au long de la période de réalisation de l'action de formation.

À l'issue de la formation, les Stagiaires recevront une attestation de formation de la part de Catherine Nicola. Celle-ci sera envoyé par courrier à l'issue de la formation.

Conception pédagogique de la formation

Les compétences et qualifications du formateurs :

Le parcours de formation a été conçu par un professionnel du secteur, à savoir : Catherine Nicola architecte d'intérieur RNCP diplômée de l'ESAM Design et chef d'entreprise d'une agence d'architecture d'intérieur depuis 2008.

Modalités d'assistance du stagiaire lors de la séquence de formation réalisée : Catherine Nicola responsable des mentors dédiés aux parcours de formation

Nos périodes de formations : 1er Mardi et Mercredi de chaque mois à l'exclusion des périodes d'été Juin Juillet et Août.

Prix de la formation : 1300,00€HT

Organisme de formation non assujetti à la TVA



# Nos meilleurs ambassadeurs sont nos stagiaires.

Nos stagiaires sont les plus à même de parler de nos formations.

- Le taux de satisfaction des bénéficiaires : 4,5/5
- Le taux d'interruption des formations : 0
- Le taux d'absentéisme : 0
- Pourcentage de réussite globale aux évaluations : 90%
- Le taux d'obtention du certificat : 100%

## programme à venir

Nos prochaines formations 2023

**Décoration d'intérieur : de l'idée à la réalisation**  
objectif :

Concevoir et modéliser en CAO la maquette numérique 3D d'un aménagement intérieur de bâtiment d'habitation

- Capacité, à partir d'un cahier des charges ou d'un plan, de modéliser sur logiciel CAO 3D les parties intérieures d'un bâtiment, d'importer ou modifier des objets et données BIM, et d'exporter des rendus réalistes

**Décoration d'intérieur : le bien être dans l'habitat**  
objectif :

définir les espaces en fonction des usages;

Intégrer les notions de haute qualité environnementale dans la conception de l'habitat

Du bon usage des couleurs pour une harmonie intérieure.

