

FORMATION CONTINUE
PROFESSIONNELLE
PROGRAMME **2025**

POUR LES BÉNÉFICIAIRES

Formation continue professionnelle pour les bénéficiaires

Programme 2025

Cette année encore, les EPI vous proposent un programme de formation qui, nous l'espérons, saura répondre aux souhaits du plus grand nombre. Vous engager dans une formation c'est développer vos compétences, mais également partager avec d'autres personnes. N'hésitez pas à en parler avec vos référentes et référents. Nous vous encourageons vivement à profiter de cette opportunité qui vous est offerte de développer vos compétences et de rencontrer vos collègues venant d'autres horizons et d'autres sites.

Cursus obligatoire des collaboratrices et collaborateurs en emploi adapté

Nous avons gardé l'essentiel. Le cursus obligatoire se compose désormais des 5 formations suivantes :

1. Je travaille aux EPI
2. Comment préserver ma santé
3. Cybersécurité
4. Promotion de la bienveillance, non à la maltraitance
5. Sécurité au travail

Cette année le catalogue s'étoffe de quelques nouveautés

Nous vous proposons une formation sur le cyberharcèlement. Vous apprendrez comment éviter les dangers des médias sociaux et comment vous protéger.

Nous avons aussi une formation «La politique pour débutants» pour vous expliquer comment fonctionne la politique en Suisse.

Enfin, notre formation «Sensibilisation à la CDPH» vous permettra de mieux comprendre les droits des personnes en situation de handicap.

Formations internes en connaissances générales et santé bien-être

L'ensemble du catalogue de formation est ouvert aux bénéficiaires. Cependant certains cours peuvent comporter des prérequis d'inscription en fonction du thème abordé et du niveau de développement proposé.

Formations « métier »

Les formations ciblées sur des compétences « métier » très spécifiques sont organisées à la demande, en fonction des inscriptions reçues au préalable ou sur demande des ateliers concernés. Elles seront mises en place dès que nécessaire.

Ne manquez pas de vous y inscrire avec l'aide de vos référentes et référents si vous avez besoin de vous perfectionner !

Formations-actions : peuvent être mises en place à tout moment selon les besoins

N'hésitez pas à nous faire part des besoins en formation que vous pourriez identifier dans votre pratique professionnelle. Nous étudierons les dispositifs pour y répondre.

Vous l'aurez compris, c'est grâce à une collaboration soutenue que nous pourrons mettre en place une offre de formation qui réponde aux attentes de chacune et chacun.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà beaucoup de plaisir dans ces moments privilégiés que sont les formations !

Modalité d'inscription

Modalités d'inscription :

Les bénéficiaires des EPI ont de nombreux moyens à leur disposition pour prendre connaissance des offres de formation, demander des informations complémentaires et s'inscrire aux cours.

Elles et ils peuvent :

- Consulter les catalogues diffusés au sein des EPI
- S'adresser à leurs référentes et référents socioprofessionnels
- S'adresser à leurs référentes ou référents socio-éducatifs
- Consulter l'Intranet ou le site internet des EPI : **www.epi.ge.ch**
- Contacter le secrétariat de la formation continue des bénéficiaires au **022 949 03 47**

Les inscriptions se font à l'aide de l'Epidoc 0212 disponible sur l'intranet des EPI.

Pour les personnes externes, les inscriptions peuvent se faire :

- par téléphone au **022 949 03 47**
- par e-mail : **formation.emploiadapte@epi.ge.ch**

Frais de formation :

Pour les participantes et participants externes aux EPI, les frais d'inscription sont les suivants :

- CHF 50.– par demi-journée de formation
- CHF 150.– au maximum pour les formations de plus de 3 demi-journées

Formations externes:

Toute demande de formation externe sera étudiée, pour autant qu'elle réponde à un objectif professionnel. Nous sommes à votre disposition pour vous soutenir dans la réalisation de votre projet de formation et pour vous accompagner tout au long de celui-ci.

Les demandes se font à l'aide de l'Epidoc 0290 disponible sur l'intranet des EPI.

Confirmation d'inscription et convocation:

Les confirmations d'inscription sont transmises par e-mail aux référentes et référents des bénéficiaires des EPI.

Pour les participantes et participants externes, une confirmation d'inscription leur est envoyée. Le paiement du montant de la formation est à effectuer à réception de la facture.

Absence:

En cas d'absence, la participante, le participant, doit avertir au plus vite le secrétariat de la formation des bénéficiaires.

Confidentialité:

Pour créer un climat de confiance indispensable à l'apprentissage, ce qui est dit ou entendu pendant la formation est soumis au principe de confidentialité.

Renseignements:

Formation pour les bénéficiaires:
Secteur Formation et développement RH
formation.emploiadapte@epi.ge.ch
Tél. 022 949 03 47

Principes pédagogiques

Principes pédagogiques :

Notre catalogue de formation s'inscrit dans une volonté de participer au courant actuel de la formation pour adultes et développe une approche spécifique pour répondre à l'ensemble des besoins en formation des bénéficiaires des EPI.

Nous demandons à nos formatrices et formateurs d'intégrer les éléments suivants pour construire leurs interventions :

- Partir des connaissances des participantes et participants
- Adapter la formation aux personnes présentes
- Favoriser une intégration des connaissances transmises
- Articuler des temps d'acquisition personnelle et de travail collectif
- Développer une pédagogie adaptée, pour les personnes qui ont besoin de messages adaptés.

Nous désirons que tous les bénéficiaires puissent profiter des formations en connaissances générales.

C'est pourquoi :

- Elles offrent un contenu adapté
- Elles privilégient des supports graphiques pour la transmission de connaissances
- Elles utilisent un langage accessible
- Elles s'appuient sur des éléments concrets (exemples, mises en situation)
- Elles proposent des étapes simples dans la progression ou la compréhension des messages

Table des matières

FORMATIONS OBLIGATOIRES

Je travaille aux EPI.....	12
Comment préserver ma santé	13
Cybersécurité	14
Promotion de la bientraitance, non à la maltraitance	15
Sécurité au travail	16

FORMATIONS CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Améliorer son niveau de français débutant (Niv. 1).....	20
Améliorer son niveau de français intermédiaire (Niv. 2).....	21
Cours de calcul	22
Cyberharcèlement (NOUVEAU).....	23
Informatique : initiation	24
Informatique : niveau avancé.....	25
La politique pour débutants (NOUVEAU)	26
Le développement durable dans mon quotidien	27
Premiers secours	28
Préparer ma retraite	29
Sensibilisation à la CDPH (NOUVEAU)	30
Tout ce que j'aimerais savoir sur ma fiche de salaire....	31

FORMATIONS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Apprendre la distance relationnelle	34
Coaching en style, mon look	35
Communication non violente CNV	36
Créer des relations agréables au quotidien	37
Estime de soi	38
Manger équilibré	39
Oser prendre la parole	40
Savoir gérer son stress.....	41
Vivre en harmonie avec ses émotions	42

FORMATIONS MÉTIER À LA DEMANDE

Au cœur du bois.....	46
Création d’emballages cadeaux originaux	47
Savoir manipuler le transpalette.....	48
Soudure sur acier procédé MAG.....	49
Techniques d’accueil.....	50
Utilisation d’un transpalette à timon (gerbeur)	51
Utilisation d'une tablette graphique.....	52

FORMATIONS EXTERNES

Pour rappel, toute demande de formation externe sera étudiée, pour autant qu’elle réponde à un objectif professionnel.

Je travaille aux EPI

Objectif de la formation

Acquérir les informations de base utiles à mon emploi aux EPI et savoir où aller les chercher.

Contenu de la formation

Comprendre la mission des EPI.

Découvrir les activités des EPI et les différents métiers des ateliers.

Connaître mes droits et mes devoirs ainsi que toutes les informations utiles.

Méthode

Présentation et échanges avec les participantes et les participants.

Rencontre et apéro dinatoire avec la direction de service.

Animation

M. Denis Romagnoli et M. Antoine Cornut, maîtres d'atelier aux Services socioprofessionnels, et un membre de la direction.

Prérequis

Aucun.

Durée

4 h 30 avec le repas

Lieu

Site de la Pallanterie

Ch. de la Pallanterie 10

1252 Meinier

Salle Salève, 3^e étage

Jeudi 6 mars
et mardi 7 octobre 2025
de 8 h 30 à 13 h

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

25 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Comment préserver ma santé?

Objectif de la formation

Sensibiliser à la notion de santé et aux comportements favorables à son maintien.

Contenu de la formation

Trouver le bon équilibre, dans ma vie professionnelle et personnelle, pour conserver une bonne santé.

Conseils et astuces sur: l'hygiène de vie, l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, l'alcool et le tabac, le stress, les loisirs.

Méthode

Présentation et échanges avec les participantes et participants.

Animation

Mme Virginie Mouty et Mme Nelly Tayeb, socio-éducatrices aux Services socio-éducatifs des EPI.

Prérequis

Compréhension du français.

Durée

3 h

Lieu

Site de la Pallanterie

Ch. de la Pallanterie 10

1252 Meinier

Salle Mont-Blanc, 3^e étage

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Les vendredis 21 février
et 19 septembre 2025
de 9 h à 12 h

Cybersécurité

Objectif de la formation

Développer des connaissances sur les enjeux liés à la protection des données.

Contenu de la formation

Récolte d'information: techniques permettant à une personne malveillante de récolter des informations sur les collaboratrices et collaborateurs d'une entreprise.

Ingénierie sociale: principales techniques utilisées en ingénierie sociale pour manipuler une collaboratrice ou un collaborateur.

Vecteur d'infiltration de code malveillant: exemples de techniques pouvant être utilisées afin d'infiltrer un code malveillant.

Cheval de Troie: ce poste présentera aux participantes et participants ce qu'est, et ce que permet de faire un cheval de Troie.

Méthode

La formation sera présentée sous la forme de 4 postes thématiques sur lesquels les participantes et les participants approcheront les principaux éléments de sensibilisation face à une attaque de type ingénierie sociale.

Animation

Formatrice et formateur de la société Kyos.

Prérequis

Travailler sur un poste qui implique l'utilisation d'un ordinateur.

Durée

4 h

Lieu

Site de La Combe
route d'Hermance 63
1245 Collonge-Bellerive
Salle Polyvalente, 1^{er} sous-sol

Vendredi 14 février 2025
de 8 h à 12 h
Jeudi 18 septembre 2025
de 13 h à 17 h

Transport

Bus E, arrêt Bois-Caran

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Promotion de la bientraitance, non à la maltraitance !

Objectif de la formation

Réfléchir sur la bientraitance et la maltraitance.
Développer un environnement de travail favorisant la bientraitance pour toutes et tous.
Savoir reconnaître la maltraitance.
Oser parler pour éviter des situations de maltraitance pour soi et pour l'autre.
Connaître le dispositif mis en place aux EPI.

Contenu de la formation

Réfléchir sur les concepts de bientraitance et de maltraitance.

Méthode

Présentation, échanges et discussions avec les participantes et participants.

Animation

Mme Fabienne FINAT, responsable de l'Espace Dialogue,
M. Antoine CORNUT, maître de réadaptation aux Services socioprofessionnels des EPI.

Prérequis

Compréhension du français.

Durée

1 h 30

Lieu

Site de La Combe,
Route d'Hermance 63
1245 Collonge-Bellerive
Salle Polyvalente, 1^{er} sous-sol
Site de la Pallanterie
Chemin de la Pallanterie 10
1252 Meinier
Salle Salève, 3^e étage

Transport

Bus E, arrêt Bois-Caran
Site de la Pallanterie, Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

20 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Lundi 3 novembre 2025
de 13 h 30 à 15 h,
la Pallanterie
Mardi 4 novembre de 10 h
à 11 h 30, la Combe

Sécurité au travail

Objectif de la formation

Sensibiliser les bénéficiaires à la sécurité dans les ateliers.

Contenu de la formation

Connaître l'organisation interne en matière de sécurité incendie.

Méthode

Exposé.

Présentation du matériel de protection individuelle.

Explication des règles de comportements de sécurité.

Animation

M. Laurent Constant, consultant en protection incendie.

Prérequis

Aucun.

Durée

3 h

Lieu

Site de la Pallanterie

Ch. de la Pallanterie 10

1252 Meinier

Salle Mont-Blanc, 3^e étage

Les jeudis 22 mai 2025
et 9 octobre 2025
de 9 h à 12 h

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant chaque cours

Améliorer son niveau de français intermédiaire (Niveau 1)

Objectif de la formation

Développer ses compétences de base en français pour contribuer à son intégration sociale et/ou professionnelle.

Améliorer ses connaissances de base de la langue française à l'oral et à l'écrit pour progresser dans sa communication personnelle.

Gagner en confiance en soi, autant professionnellement que personnellement grâce à une meilleure maîtrise du français.

Niveau 1: pour les personnes au début de l'apprentissage de la lecture et/ou du vocabulaire à l'oral.

Contenu de la formation

Expression et vocabulaire usuels, étude de mots/phrases, graphie, conversation.

Méthode

Exercices pratiques d'expression orale et écrite, de compréhension en lecture, sur la base de supports professionnels et de culture générale.

Animation

Mme Sophie Brandon, formatrice pour adultes de l'association Actifs.

Prérequis

Pouvoir s'exprimer et se faire comprendre en français; décoder les syllabes.

Durée

1 h 30 hebdomadaire

Lieu

Bâtiment des Charmettes
Place des Charmettes 3
1227 Carouge

Les jeudis, hors vacances scolaires, du 6 février au 22 mai et du 28 août au 18 décembre 2025 de 8 h 45 à 10 h 15

Transport

Tram 12, arrêt Carouge-Marché. Tram 15, arrêt Industrielle
Bus 21, arrêt Tours-de-Carouge. Bus 11, arrêt Gavard

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Améliorer son niveau de français intermédiaire (Niveau 2)

Objectif de la formation

Développer ses compétences de base en français pour contribuer à son intégration sociale et/ou professionnelle.

Améliorer ses connaissances de base de la langue française à l'oral et à l'écrit pour progresser dans sa communication personnelle.

Gagner en confiance en soi, autant professionnellement que personnellement grâce à une meilleure maîtrise du français.

Niveau 2 : pour les personnes ayant déjà une fluidité en lecture et à l'oral.

Contenu de la formation

Etude de mots/phrases et de textes simples

Grammaire, orthographe, syntaxe et conjugaison

Conversation.

Méthode

Exercices pratiques d'expression orale et écrite, de compréhension en lecture, sur la base de supports professionnels et de culture générale.

Animation

Mme Sophie Brandon, formatrice pour adultes de l'association Actifs.

Prérequis

Avoir des connaissances dans la construction de phrases simples à l'écrit et savoir lire de manière fluide.

Durée

1 h 30 hebdomadaire

Lieu

Bâtiment des Charmettes

Place des Charmettes 3

1227 Carouge

Transport

Tram 12, arrêt Carouge-Marché. Tram 15, arrêt Industrielle

Bus 21, arrêt Carouge-Tours. Bus 11, arrêt Gavard

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Les jeudis, hors vacances scolaires, du 6 février au 22 mai et du 28 août au 18 décembre 2025 de 10h30 à 12h

Cours de calcul

Objectif de la formation

Acquérir des outils de base pour effectuer des calculs simples et comprendre des tableaux et des graphiques.

Contenu de la formation

Etude des nombres et des opérations de base (addition, soustraction, multiplication, division) pour pouvoir mesurer, peser, payer, calculer la monnaie.

Lecture de tableaux et de graphiques.

Transformation des unités (litres, mètres).

Utilisation de fractions et de pourcentages.

Un objectif professionnel à atteindre sera défini avec le maître ou la maîtresse d'atelier au moment de l'inscription.

Méthode

Approche personnalisée favorisant l'interactivité, exercices individuels.

Mise en commun des résultats pour rechercher la meilleure solution.

Animation

Mme Françoise Savoy, formatrice d'adultes de l'association Actifs.

Prérequis

Bonne compréhension des consignes.

Envie de comprendre l'utilisation des chiffres.

Durée

1 h hebdomadaire

Lieu

Bâtiment des Charmettes

Place des Charmettes 3

1227 Carouge

Les mercredis, hors vacances scolaires, du 5 février au 21 mai et du 3 septembre au 17 décembre 2025 de 9 h à 10 h 30

Transport

Tram 12, arrêt Carouge-Marché. Tram 15, arrêt Industrielle

Bus 21, arrêt Carouge-Tours. Bus 11, arrêt Gavard

Nombre de participantes et participants

6 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Cyberharcèlement **NOUVEAU**

Objectif de la formation

Sensibiliser aux risques liés à l'usage des médias sociaux.

Contenu de la formation

Protection de la vie privée, identité numérique et diffusion d'informations personnelles.

Harcèlement, incivilités, mauvaises rencontres.

Jeux vidéo et réseaux sociaux (usage abusif et/ou excessif).

Méthode

Présentation et échanges avec les participantes et les participants.

Animation

M. Gaetan VAN BEEK,
formateur pour l'association « Cybercoach »

Prérequis

Compréhension du français

Durée

3 heures

Lieu

A définir

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

2 semaines avant le cours

Dates et horaires à définir

Informatique: initiation

Objectif de la formation

Pouvoir utiliser un ordinateur dans ses fonctions de base.

Contenu de la formation

Connaître son ordinateur.

Se familiariser avec le clavier et la souris.

Initiation au traitement de texte.

Découverte des principaux logiciels (Word, Excel, Outlook).

Méthode

Exposé et mise en pratique avec des exercices.
Accompagnement individualisé.

Animation

Formateur IFAGE.

Prérequis

Savoir lire et écrire.

Avoir accès à un ordinateur.

Avoir les capacités motrices pour utiliser une souris.

Duré

5 matinées consécutives de 3h00

Lieu

IFAGE

Place des Augustins 19
1205 Genève

Du lundi 16 juin au
vendredi 20 juin 2025
de 9 h à 12 h

Transport

Bus G au départ de Rive

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Informatique: niveau avancé

Objectif de la formation

Consolider les connaissances de base en informatique, pouvoir utiliser Word, Excel et Outlook dans le cadre de son travail pour des tâches simples.

Contenu de la formation

Le contenu du cours sera affiné et s'adaptera au rythme, compétences et attentes des participantes et participants.

Approfondissement et développement dans l'utilisation des fonctionnalités de Word, Excel et Outlook.

Cette année la part belle sera donnée à Excel, avec l'apprentissage des calculs simples, les filtres, la mise en forme, liste déroulante ainsi que les interactions avec Word comme le publipostage et la préparation d'étiquettes.

Méthode

Méthode pédagogique participative reposant sur une implication personnelle des participantes et participants.

Animation

M. Pierre-Alain Wyss-Chodat, formateur IFAGE.

Prérequis

Avoir suivi un cours d'initiation.

Durée

8x 2 h15

Lieu

IFAGE

Place des Augustins 19

1205 Genève

les mercredis du 29 octobre
au 17 décembre 2025
de 13 h 30 à 15 h 45

Transport

Tram 12, 18, arrêt Augustins

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

La politique pour débutants

NOUVEAU

Objectif de la formation

Connaitre le fonctionnement politique en Suisse.

Contenu de la formation

Le fonctionnement politique en Suisse.

Comprendre pourquoi et comment voter.

Méthode

Présentation et échanges avec les participantes et les participants.

Animation

Mme Sandra Rigotti, maîtresse d'atelier aux Services socioprofessionnels des EPI, et personne ressource participation citoyenne.

Prérequis

Compréhension du français.

Durée

2h

Lieu

Site de la Pallanterie
Ch. de la Pallanterie 10
1252 Meinier
Salle Mont-Blanc, 3^e étage

Jeudi 27 mars 2025
Jeudi 30 octobre 2025
de 9 h à 12 h

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Le développement durable dans mon quotidien

Objectif de la formation

Donner des informations permettant de comprendre ce qu'est le développement durable.

Faire le lien avec nos comportements dans le travail et la vie de tous les jours.

Contenu de la formation

Comprendre les enjeux du développement durable.

Questionner les difficultés à changer nos comportements.

Méthode

Pas de grande présentation ennuyeuse, mais une manière de jouer et réfléchir ensemble.

Un jeu pour comprendre les problèmes à résoudre au niveau de la planète.

Comprendre les impacts de nos actions dans notre vie de tous les jours.

Comment changer de comportement.

Repérer les actions concrètes à mettre en place.

Animation

Maurizio Notarangelo, chef de secteur Ecologic et microtechnique aux Services socioprofessionnels des EPI.

Prérequis

Bonne compréhension du français.

Pouvoir déchiffrer des informations visuelles.

Durée

3h

Lieu

Site de la Pallanterie
Ch. de la Pallanterie 10
1252 Meinier

Mercredi 8 octobre 2025
de 9h à 12h

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Premiers secours

Objectif de la formation

Savoir ce qu'il faut faire en cas d'urgence médicale.

Contenu de la formation

Savoir protéger.

Reconnaître les signes d'une urgence vitale.

Donner l'alarme.

Effectuer les gestes d'urgence, y compris utiliser un défibrillateur.

Savoir réagir en cas de brûlure ou d'intoxication.

Méthode

Brefs exposés, échanges et exercices interactifs.

Animation

M. Laurent Constant, Emergency First Response Instructor Trainer (EFRIT).

Prérequis

Bon niveau de compréhension du français.

Durée

2h

Obtention

Attestation de participation (EFR-CPR-AED)

Lieu

Site de la Pallanterie

Ch. de la Pallanterie 10

1252 Meinier

Salle Mont-Blanc, 3^e étage

Jeudi 9 octobre 2025
de 13 h 30 à 15 h 30

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 semaine avant le début du cours

Préparer ma retraite

Objectif de la formation

Etre informé-e et préparer sa retraite.

Connaître les changements financiers liés à cette nouvelle situation.

Contenu de la formation

Comment se fait le passage à l'AVS, les éléments qui conditionnent les revenus de l'AVS / AI.

Réflexion sur le changement de rythme et d'activité.

Méthode

Exposé théorique.

Réponses aux questions des participantes et participants.

Animation

Mmes Martine Challand et Suzana Almeida
assistantes sociales aux EPI
et Mme Françoise Beuchat-Vailleau.

Prérequis

Avoir une bonne compréhension du français.

Se poser des questions par rapport à sa retraite.

Durée

3 h

Lieu

Site de la Pallanterie

Ch. de la Pallanterie 10

1252 Meinier

Salle Mont-Blanc, 3^e étage

Jeudi 2 octobre 2025
de 9 h à 12 h

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

8 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Sensibilisation à la CDPH

NOUVEAU

Objectif de la formation

Connaître les différents principes de la Convention des Droits des Personnes en situation de Handicap (CDPH).

Contenu de la formation

Basé sur le livret de formation « Droits des personnes en situation de handicap »

Convention des Nations Unies (ASA Handicap mental)

Méthode

Présentation et échanges avec participantes et participants.

Animation

Mme Sandra Rigotti, maîtresse d'atelier aux Services socioprofessionnels des EPI, et personne ressource participation citoyenne.

Prérequis

Compréhension du français.

Durée

2h

Lieu

Site de la Pallanterie
Ch. de la Pallanterie 10
1252 Meinier
Salle Mont-Blanc, 3^e étage

Jeudi 13 novembre 2025
de 9h à 11h

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Tout ce que j'aimerais savoir sur ma fiche de salaire

Objectif de la formation

Comprendre le décompte d'une fiche de salaire.
Comprendre la prévoyance professionnelle (2^e pilier).
Comprendre la prévoyance privée facultative (3^e pilier).

Contenu de la formation

Présentation et explication des différentes rubriques de paie sur une fiche de salaire.

Méthode

Présentation avec support Powerpoint.
Réponses aux questions des participantes et participants.

Animation

Mme Céline Melcarne et M. Olivier Chiapello, gestionnaires salaires aux Services ressources humaines des EPI.

Prérequis

Aucun.

Durée

2 h

Lieu

Site de la Pallanterie
Ch. de la Pallanterie 10
1252 Meinier
Salle Salève, 3^e étage

Les jeudis 10 avril
et 4 décembre 2025
de 13 h30 à 15 h30

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Apprendre la distance relationnelle

Objectif de la formation

Apprendre à mieux gérer la relation à l'autre, comment acquérir de la distance affective.

Contenu de la formation

Apprendre à mettre une distance réelle ou affective pour mieux maîtriser ses émotions dans la relation. Apprendre à respecter la distance relationnelle et les limites de chacune et chacun.

Méthode

Théorie suivie d'exercices de prise de distance, basée sur la relation et l'échange.

Exposé adapté des principes avec explications et exercices pratiques.

Pour les exercices pratiques, le port d'une tenue confortable est demandé.

Animation

Mme Christel Nigg, psychologue.

Prérequis

Aucun.

Durée

3 h

Lieu

Site de la Pallanterie

Ch. de la Pallanterie 10

1252 Meinier

Salle Mont-Blanc, 3^e étage

Le mercredi 12 février 2025
de 9 h à 12 h

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Coaching en style, mon look

Objectif de la formation

Transformer son image et prendre confiance en soi.
Apprendre à équilibrer ses tenues.
Révéler une image valorisante de soi.

Contenu de la formation

Votre palette de couleur, votre style, votre silhouette et vos accessoires.
Conseil beauté.
Faire ressortir votre personnalité par la coiffure.
Cours d'auto-maquillage.
Harmoniser la barbe avec votre visage.

Méthode

1^{er} module de 3 h suivi d'un modules d'1 h 30,
Atelier pratique.
Support: dossiers.

Animation

Mme Carole Bienfait, coach en style.

Prérequis

Aucun.

Durée

2 x 3 h et 1 x 1 h 30

Lieu

Site de La Combe
Route d'Hermance 63
1245 Collonge-Bellerive
Salle Polyvalente 1^{er} sous-sol

Transport

Bus E, arrêt Bois-Caran

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant chaque cours

Les mardis 3 et 10 juin
2025 de 9h à 12h

La communication non violente ou CNV

Objectif de la formation

La communication non violente permet une communication plus vraie et favorise l'établissement de relations saines et positives avec les autres. Elle contribue à rendre la vie de celles et ceux qui la pratiquent plus agréable et plus belle.

Contenu de la formation

Définition, principales facettes.

Pratique de l'écoute active : écouter pour comprendre nos interlocutrices et interlocuteurs.

L'empathie ou l'art de se mettre à la place des autres.

La CNV pour partager nos ressentis et nous protéger.

La CNV pour éviter les malentendus et les conflits.

Méthode

Quelques conseils pratiques : éviter de critiquer, de juger.

Les outils à utiliser comme la bienveillance, le silence.

Les formes de la CNV : verbale, non verbale (notre attitude parle !).

Les étapes de la CNV : nommer les faits, exprimer ses sentiments, formuler une demande.

Les principaux obstacles à la CNV et comment les éviter.

Oser s'exprimer, savoir se protéger, recettes pour éviter de culpabiliser.

Faire passer un message avec efficacité et fermeté.

Animation

M. Michel Bloch, consultant en communication.

Prérequis

Aucun.

Durée

2 x 3 h

Lieu

Site de la Pallanterie

Ch. de la Pallanterie 10, 1252 Meinier

Salle Mont-Blanc, 3^e étage

Les mardis
16 et 23 septembre 2025
de 9 h à 12 h

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant chaque cours

Créer des relations agréables au quotidien

Objectif de la formation

Favoriser des relations professionnelles et personnelles agréables.

Donner des outils pour désamorcer les tensions et faciliter une bonne communication.

Comprendre l'impact des messages verbaux et non-verbaux.

Contenu de la formation

Comment développer une attitude facilitant la communication ?

Comment désamorcer les tensions quand je sens que cela devient difficile ?

Savoir écouter et poser de bonnes questions.

Apprendre à gérer son temps et comment gérer les situations difficiles.

Pratiquer l'empathie qui est l'art de se mettre à la place des autres.

Développer son aptitude à relativiser pour rester ZEN.

Méthode

Exposé, exemples pratiques et mise en situation.

Animation

M. Michel Bloch, consultant en communication.

Prérequis

Aucun.

Durée

2 x 3 h

Lieu

Site de la Pallanterie

Ch. de la Pallanterie 10

1252 Meinier

Salle Mont-Blanc, 3^e étage

Les mercredis
26 mars et 9 avril 2025
de 9 h à 12 h

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Estime de soi

Objectif de la formation

Développer des stratégies pour renforcer l'estime de soi.

Identifier et renforcer vos points forts.

Augmenter la confiance en soi.

Contenu de la formation

Apprendre à reconnaître sa valeur et ses forces.

Améliorer la perception de ses capacités.

Maîtriser ses émotions et ses pensées afin d'augmenter son estime de soi et sa confiance en soi.

Méthode

Basée sur la relation et l'échange.

Exposé adapté des principes avec explications et exercices pratiques.

Pour les exercices pratiques, le port d'une tenue confortable est demandé.

Animation

Mme Christel Nigg, psychologue.

Prérequis

Aucun.

Durée

2 x 3 h

Lieu

Site de la Pallanterie

Ch. de la Pallanterie 10

1252 Meinier

Salle Mont-Blanc, 3^e étage

Les mercredis
21 et 28 mai 2025
de 9h à 12h

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 semaine avant le début du cours

Manger équilibré

Objectif de la formation

Savoir à quoi sert chaque groupe d'aliments.
Savoir comment équilibrer son alimentation sur une journée.

Contenu de la formation

Présentation de l'alimentation équilibrée en partant de la pyramide alimentaire et des groupes d'aliments.
Comment composer un repas, une journée équilibrée.
Comment éviter le grignotage et retrouver la satiété.

Mise en pratique le troisième jour avec un cours de cuisine.

Méthode

Exposé à l'aide d'aliments factices, d'une pyramide alimentaire.
Confection d'une collation simple, équilibrée et facile le dernier jour.

Animation

Mme Céline Pabion, diététicienne
et M. Stéphane Poncet,
chef de cuisine au Restaurant l'Épicure
pour la partie pratique.

Prérequis

Aucun.

Durée

2 x 2 h et 1 x 2 h 30 pour la mise en pratique

Lieu

Site de la Pallanterie
Ch. de la Pallanterie 10
1252 Meinier
Salle Mont-Blanc, 3^e étage

Les vendredis 26 septembre
et 3 octobre 2025
de 9 h à 11 h et le vendredi
10 octobre de 14 h à 16 h 30

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Oser prendre la parole

Atelier d'improvisation théâtrale

Objectif de la formation

Oser parler et exprimer ses idées dans le cadre professionnel ou privé, augmenter la confiance en soi et l'échange avec les autres au moyen des techniques d'improvisation théâtrale.

Contenu de la formation

Exploration des techniques de l'improvisation théâtrale pour atteindre les objectifs de cette formation : échauffement, pose de la voix, postures, mimes, jeux, etc. Développer d'autres compétences par le biais des exercices : acceptation de l'autre et bienveillance à son égard, confiance en soi, dédramatisation de l'échec par exemple.

Méthode

Utilisation des techniques de l'improvisation théâtrale et mise en lien avec la vie quotidienne.

Animation

M. Adrien Laplana, travailleur social et champion du monde d'improvisation.

Prérequis

Capacité d'expression et envie de s'exprimer.

Durée

8 x 1 h 30

Lieu

Centre de l'Espérance
8, rue de la Chapelle
1207 Genève

Les mercredis 16 avril,
7, 14 et 21 mai
et 4, 11, 18 et 25 juin 2025
de 13 h 30 à 15 h

Transport

Bus 9, 25, 61, arrêt Place des Eaux-Vives
Tram 12, arrêt Terrassière ou Villereuse

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Savoir gérer mon stress

Objectif de la formation

Apprendre à mieux gérer son stress, en abaissant son niveau de tension et d'émotivité dans le but de retrouver sa sérénité et sa lucidité.

Contenu de la formation

Comprendre comment je fonctionne, comment sentir mon corps.

Comprendre pourquoi je stresse.

Apprendre à me détendre, à sortir du stress et à repérer les situations qui me stressent.

Méthode

Basée sur la relation et l'échange.

Exposé adapté des principes avec explications et exercices pratiques.

Travail personnalisé avec les participantes et les participants.

Pour les exercices pratiques, le port d'une tenue confortable est demandé.

Animation

Mme Christel Nigg, psychologue.

Prérequis

Aucun.

Durée

2 x 3 h

Lieu

Site de la Pallanterie
Ch. de la Pallanterie 10
1252 Meinier
Salle Mont-Blanc, 3^e étage

Les mercredis
24 septembre
et 1^{er} octobre 2025
de 9 h à 12 h

Transport

Bus G, arrêt Pallanterie

Nombre de participantes et participants

10 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Vivre en harmonie avec ses émotions

Objectifs de la formation

Favoriser une approche des émotions qui permette d'identifier les ressentis et de canaliser l'énergie émotionnelle.

S'approprier les outils nécessaires pour vivre les situations potentiellement perturbantes avec calme et pondération.

Contenu de la formation

Le fonctionnement des émotions.

L'identification du ressenti émotionnel.

Le repérage des situations potentiellement perturbatrices.

Les techniques d'apaisement.

La prise de distance.

Méthode

Cours essentiellement construit sur la pratique, de nombreux exercices seront proposés aux participantes et participants dans une démarche progressive d'appropriation.

Après une très brève explication théorique, les participantes et participants seront invités à s'exprimer sur leur vécu et à expérimenter les outils proposés en fonction des situations auxquelles elles et ils sont confrontés.

Animation

Mme Françoise de Senarclens, formatrice d'adultes.

Prérequis

Aucun.

Durée

3 x 3h

Lieu

Site de La Combe

Route d'Hermance 63

1245 Collonge-Bellerive

Salle Polyvalente 1^{er} sous-sol

Les vendredis 9,
16 et 23 mai 2025
de 9h à 12h

Transport

Bus E, arrêt Bois-Caran

Nombre de participantes et participants

8 personnes maximum

Délai d'inscription

1 mois avant le début du cours

Formations
« métier » sur demande



«Au cœur du bois»

Objectif de la formation

Prendre connaissance de ce qu'est notre environnement et le développement durable.
Reconnaître les essences de bois les plus utilisées à l'Atelier menuiserie.
Avoir une idée générale sur l'exploitation du bois et de ses dérivés.

Contenu de la formation

La forêt, fonction et développement durable.
Identifier les différentes essences de bois.
Connaître les différents composants et les procédés de fabrication.
Quels matériaux pour quelles utilisations.

Méthode

Partie théorique.
Présentation d'échantillons des différentes essences de bois et leurs composants.
Exercices d'application.

Animation

M. Cédric Lutz et M. André Ravel, maîtres d'atelier aux Services socioprofessionnels des EPI.

Prérequis

Etre à l'aise dans une salle de formation.

Durée

3h30

Cours organisé sur demande

N'hésitez pas à prendre contact avec le secteur formation et développement RH pour transmettre les demandes ou pour toute information à ce sujet.
formation.emploiadapte@epi.ge.ch
022 949 03 47

Création d'emballages cadeaux originaux

Objectif de la formation

Apprendre à créer de beaux paquets cadeaux originaux.

Contenu de la formation

Apprendre ou consolider vos acquis pour emballer des cadeaux carrés, ronds et de formes plus compliquées.

Découvrir de petites astuces simples pour décorer de manière originale vos paquets cadeaux.

Méthode

Exercices pratiques avec des objets familiers des Boutiques Epsetera et le matériel de base qui est utilisé.

Animation

Mme Nicole Rohr, administratrice des magasins Rohr.

Prérequis

Aucun.

Durée

2 x 3 h

Lieu

Boutique Epsetera Carouge
Rue Saint-Joseph 29
1227 Carouge

Cours organisé sur demande

N'hésitez pas à prendre contact avec le secteur formation et développement RH pour transmettre les demandes ou pour toute information à ce sujet.
formation.emploiadapte@epi.ge.ch

022 949 03 47

Savoir manipuler le transpalette

Objectif de la formation

Savoir utiliser un transpalette.

Connaître les règles de sécurité liées à son utilisation.

N.B: Seuls les bénéficiaires ayant suivi avec succès cette formation seront habilités à utiliser le transpalette.

Contenu de la formation

Explication des normes de sécurité.

Manipulation du transpalette.

Réponses aux questions des participantes et participants.

Méthode

Support illustré de photos.

Travaux pratiques.

Mises en situation.

Animation

M. Abdelhakim Cherufa, assistant socioprofessionnel aux Services socioprofessionnels des EPI.

Prérequis

Bonne compréhension orale du français.

Bonne orientation spatiale.

Capacité à supporter la station debout.

Pas de limitation physique.

Chaussures de sécurité obligatoires à demander aux référentes et référents avant la formation.

Durée

3h

Cours organisé sur demande

N'hésitez pas à prendre contact avec le secteur formation et développement RH pour transmettre les demandes ou pour toute information à ce sujet.

formation.emploiadapte@epi.ge.ch

022 949 03 47

Soudure sur acier - Procédé MAG

Objectif de la formation

Apprendre les bases théoriques de la soudure.
Utiliser un poste à souder semi-automatique dans un atelier de serrurerie.

Contenu de la formation

Explication du procédé de soudure.
Rôle et production de l'arc électrique, les gaz, les applications, notions de sécurité.
Initiation pratique à la soudure, démonstration, entraînement.

Méthode

Explications théoriques, échanges, questions/réponses, mise en situation pratique en atelier et exercices accompagnés.

Animation

M. Marc Bonnet, maître d'atelier
aux Services socioprofessionnels des EPI.

Prérequis

Supporter la position debout statique, maîtrise de soi, résistance aux bruits.

Durée

3 h 30

Cours organisé sur demande

N'hésitez pas à prendre contact avec le secteur
formation et développement RH
pour transmettre les demandes
ou pour toute information à ce sujet.
formation.emploiadapte@epi.ge.ch
022 949 03 47

Techniques d'accueil

Objectif de la formation

Savoir accueillir la cliente ou le client.
Comprendre sa demande.
Savoir la ou le diriger et l'accompagner.

Contenu de la formation

Réussir l'accueil de la cliente ou du client, avoir la bonne attitude, agir de manière professionnelle.
Poser les bonnes questions et savoir prendre des messages.
Soigner son langage et sa tenue, ranger son poste de travail.
Présenter avantageusement les produits des EPI.

Méthode

Exposés théoriques, présentation d'outils, exercices pratiques et jeux de rôles.

Animation

M. Steeven Laureau, maître d'atelier
aux Services socioprofessionnels des EPI.

Prérequis

Avoir une bonne compréhension du français.

Cours organisé sur demande

N'hésitez pas à prendre contact avec le secteur
formation et développement RH
pour transmettre les demandes
ou pour toute information à ce sujet.
formation.emploiadapte@epi.ge.ch

022 949 03 47

Utilisation d'un transpalette à timon (gerbeur)

Objectif de la formation

Etre capable d'utiliser de manière autonome un transpalette à timon (gerbeur).

Contenu de la formation

Connaissance théorique du matériel.
Apprentissage pratique de conduite avec un transpalette à timon (gerbeur).

Méthode

Partie théorique commune, pratique individuelle, restitution finale.

Animation

Entreprise Manutention et Chariots SA
Centre de formation
Av. Auguste-François Dubois 37
1217 Meyrin

Prérequis

Avoir une bonne compréhension du français.

Cours organisé sur demande

N'hésitez pas à prendre contact avec le secteur formation et développement RH pour transmettre les demandes ou pour toute information à ce sujet.
formation.emploiadapte@epi.ge.ch
022 949 03 47

