

# Catalogue de formation 2026



**RDH** *conseil*  
Demain se construit aujourd'hui



**Conseil aux organisations de l'économie sociale et solidaire et les petites entreprises  
tout en valorisant la richesse humaine, avec ou sans différence.**



Durée	Tarif indicatif	Intervenant	Nombre de participants
7 heures	455 € HT (546 € TTC) 65 € HT (78 € TTC) de l'heure	RDH Conseil	5 à 12 personnes

### Objectif général :

Acquérir les compétences nécessaires pour comprendre les enjeux, utiliser les bonnes pratiques et les ressources disponibles

### Prérequis :

. Maîtrise de Windows, maîtrise de la suite Microsoft Office (à partir de 2019) : Word, PowerPoint.

### Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables :

A l'issue de la formation, le/la stagiaire est capable de :

- Comprendre la notion de compensation et d'accessibilité adaptée aux usages du numérique
- Comprendre les incidences des différents types de handicaps dans l'utilisation du numérique
- Identifier les solutions de compensation et les ressources mobilisables
- Pouvoir adapter un contenu pédagogique pour faciliter l'accessibilité en fonction du handicap.

### Public concerné :

Professionnel de la formation, chargé d'ingénierie, formateurs, référents de parcours, référent pédagogique amené à travailler avec le numérique comme support.

### Contenus :

- . Accueil et introduction
- . L'accessibilité numérique : ses enjeux, ses ressources et les bonnes pratiques
- . Mise en application des bonnes pratiques dans la suite Microsoft Office.

### Méthodes mobilisées :

. Grille d'analyse et d'auto-diagnostic, apports méthodologiques et théoriques, exercices et mises en situation, format participatif et ludique pour favoriser l'ancrage, animation fondée sur les vertus de l'intelligence collective.

### Modalités d'évaluation :

. Questionnaire d'auto-positionnement, mise en situation, des exercices pratiques, quizz des acquis, échange de pratiques, questionnaire d'auto-évaluation.

### Modalités d'inscription et délai d'accès :

- . L'inscription se fait directement auprès de [gilles.ridel@rdhconseil.fr](mailto:gilles.ridel@rdhconseil.fr) – 06 44 98 06 39.
- . Des sessions peuvent être mises en place à la demande, sous un délai de 4 semaines.
- . Dans le cas d'une prise en charge OPCO, les délais entre la demande d'inscription et le démarrage de la session est alors de 45 jours minimum.

### Ressources pédagogiques :

- . Un support de formation au format numérique est remis au stagiaire
- . Un questionnaire à 3 et 6 mois est réalisé pour ancrer les acquis de la formation.

### Matériel pédagogique :

- . L'intégralité du matériel pédagogique (paperboard, vidéo-projection, livret et support de formation) est fourni par le prestataire.
- . Les stagiaires sont invités à apporter leurs propres outils informatiques

### Modalités d'organisation :

- . La formation est proposée en présentiel et distanciel, en intra ou inter (Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe)

### Accessibilité des personnes en situation de handicap :

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

### Accès aux formations :

À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname :

**Carine Julien / [of@coopaname.coop](mailto:of@coopaname.coop)**

Durée	Tarif indicatif	Intervenant	Nombre de participants
7 heures	455 € HT (546 € TTC) 65 € HT (78 € TTC) de l'heure	RDH Conseil	5 à 12 personnes

### Objectif général :

S'approprier la mission de référent handicap, afin de prendre en compte les besoins d'une personne en situation de handicap à toutes les étapes de son parcours

### Prérequis :

- . Pas de prérequis

### Objectifs opérationnels, pédagogiques évaluable :

- . Comprendre les missions du référent handicap
- . Savoir se positionner en interne, en externe et auprès de la personne en situation de handicap
- . Acquérir une méthodologie en matière d'adaptation pédagogique et de compensation du handicap.

### Public concerné :

Collaborateur/collaboratrice volontaire pour exercer la mission de Référent Handicap

### Contenus :

- . Accueil et introduction
- . Comprendre et s'approprier le rôle du référent handicap
- . Réflexion sur les pratiques existantes et co-construction de bonne pratique
- . Vidéo d'illustration
- . Cas pratique autour de la posture à adopter

### Méthodes mobilisées :

- . Grille d'analyse et d'auto-diagnostic, apports méthodologiques et théoriques, exercices et mises en situation, format participatif et ludique pour favoriser l'ancrage, animation fondée sur les vertus de l'intelligence collective.

### Modalités d'évaluation :

- . Questionnaire d'auto-positionnement, mise en situation, des exercices pratiques, quizz des acquis, échange de pratiques, questionnaire d'auto-évaluation.

### Modalités d'inscription et délai d'accès :

- . L'inscription se fait directement auprès de [gilles.ridel@rdhconseil.fr](mailto:gilles.ridel@rdhconseil.fr) – 06 44 98 06 39.
- . Des sessions peuvent être mises en place à la demande, sous un délai de 4 semaines.
- . Dans le cas d'une prise en charge OPCO, les délais entre la demande d'inscription et le démarrage de la session est alors de 45 jours minimum.

### Ressources pédagogiques :

- . Un support de formation au format numérique est remis au stagiaire
- . Un questionnaire à 3 et 6 mois est réalisé pour ancrer les acquis de la formation.

### Matériel pédagogique :

- . L'intégralité du matériel pédagogique (paperboard, vidéo-projection, livret et support de formation) est fourni par le prestataire.
- . Les stagiaires sont invités à apporter leurs propres outils informatiques

### Modalités d'organisation :

- . La formation est proposée en présentiel, en intra ou inter (*Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe*)

### Accessibilité des personnes en situation de handicap :

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

### Accès aux formations :

À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname :

**Carine Julien / [of@coopaname.coop](mailto:of@coopaname.coop)**

Durée	Tarif indicatif	Intervenant	Nombre de participants
14 heures	910€ HT (1092 € TTC) 65 € HT (78 € TTC) de l'heure	RDH Conseil	5 à 12 personnes

### Objectif général :

Reprendre le contrôle de son temps et des priorités au travail pour prendre soin de soi

### Prérequis :

. Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

### Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables :

- Diagnostiquer votre gestion du temps et comprendre les enjeux pour votre santé, et engagé le changement.
- Maîtriser l'organisation et la hiérarchisation des tâches.
- Le pouvoir du non, et les leviers de gestion des interrupteurs et voleurs de temps identifiés.
- Assurer une gestion des échéances et charges avec efficacité, le choix des bons outils
- Stratégie pour éliminer les distractions et renforcer son attention.
- Vivre le moment présent, pour être en capacité d'utiliser ses capacités cognitives.
- Le pouvoir et les biens faits d'une délégation maîtrisée.
- Un indicateur de votre gestion du temps au travail : Vos émotions.

### Public concerné :

. Tout.e professionnel.Le souhaitant améliorer sa gestion du temps au travail.

### Contenus :

- . Bilan d'évaluation pour comprendre son rapport au temps
- . Comprendre les enjeux pour votre santé de la gestion du temps et des priorités au travail
- . Définir et s'approprier une stratégie pour reprendre le contrôle de son temps et de ses priorités
- . Les facteurs clés de réussite de gestion du temps
- . Structurer et indicateur progrès
- . Mise en œuvre d'une stratégie alignée sur soi pour engager le changement

### Méthodes mobilisées :

. Grille d'analyse et d'auto-diagnostic , apports méthodologiques et théoriques, exercices et mises en situation, format participatif et ludique pour favoriser l'ancrage, animation fondée sur les vertus de l'intelligence collective.

### Modalités d'évaluation :

Questionnaire d'auto-positionnement, mise en situation, des exercices pratiques, quizz des acquis, échange de pratiques, questionnaire d'auto-évaluation.

### Modalités d'inscription et délai d'accès :

- . L'inscription se fait directement auprès de [gilles.ridel@rdhconseil.fr](mailto:gilles.ridel@rdhconseil.fr) – 06 44 98 06 39.
- . Des sessions peuvent être mises en place à la demande, sous un délai de 4 semaines.
- . Dans le cas d'une prise en charge OPCO, les délais entre la demande d'inscription et le démarrage de la session est alors de 45 jours minimum.

### Ressources pédagogiques :

- . Un support de formation au format numérique est remis au stagiaire
- . Un livret est remis au stagiaire afin de rédiger sa feuille de route personnelle
- . Un questionnaire à 3 et 6 mois est réalisé pour ancrer les acquis de la formation.

### Matériel pédagogique :

- . L'intégralité du matériel pédagogique (paperboard, vidéo-projection, livret et support de formation) est fourni par le prestataire.
- . Les stagiaires sont invités à apporter leurs propres outils informatiques

### Modalités d'organisation :

- . La formation est réalisée sur deux journées consécutives de 7h
- . La formation est proposée en présentiel, en intra ou inter (*Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe*).

### Accessibilité des personnes en situation de handicap :

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

### Accès aux formations :

À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname :

**Carine Julien / [of@coopaname.coop](mailto:of@coopaname.coop)**

**Durée**

3.5 heures

**Tarif indicatif**

210 € HT (252 € TTC)  
70 € HT (84 € TTC) de l'heure

**Intervenant**

RDH Conseil

**Nombre de participants**

5 personnes

**Objectif général :**

Comprendre et s'approprier le processus du Co-développement.

**Prérequis :**

. Pas de prérequis.

**Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables :**

- . Connaître les fondements du co-développement
- . Expérimenter la démarche de co-développement pour l'appliquer
- . Identifier les bonnes pratiques et les impasses dans l'animation d'un atelier de co-développement.

**Public concerné :**

. Collaborateur/collaboratrice volontaire susceptible d'utiliser la méthode dans ses animations.

**Contenus :**

- . Présentation de processus
- . Les bonnes pratiques et les impasses
- . Mise en situation.

**Méthodes mobilisées :**

. Grille d'analyse et d'auto-diagnostic, apports méthodologiques et théoriques, exercices et mises en situation, format participatif et ludique pour favoriser l'ancrage, animation fondée sur les vertus de l'intelligence collective.

**Modalités d'évaluation :**

. Questionnaire d'auto-positionnement, mise en situation, des exercices pratiques, quizz des acquis, échange de pratiques, questionnaire d'auto-évaluation.

### Modalités d'inscription et délai d'accès :

- . L'inscription se fait directement auprès de [gilles.ridel@rdhconseil.fr](mailto:gilles.ridel@rdhconseil.fr) – 06 44 98 06 39.
- . Des sessions peuvent être mises en place à la demande, sous un délai de 4 semaines.
- . Dans le cas d'une prise en charge OPCO, les délais entre la demande d'inscription et le démarrage de la session est alors de 45 jours minimum.

### Ressources pédagogiques :

- . Un support de formation au format numérique est remis au stagiaire
- . Un questionnaire à 3 et 6 mois est réalisé pour ancrer les acquis de la formation.

### Matériel pédagogique :

- . L'intégralité du matériel pédagogique (paperboard, vidéo-projection, livret et support de formation) est fourni par le prestataire.
- . Les stagiaires sont invités à apporter leurs propres outils informatiques

### Modalités d'organisation :

- . La formation est proposée en présentiel et distanciel, en intra ou inter (Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe)

### Accessibilité des personnes en situation de handicap :

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

### Accès aux formations :

À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname :

**Carine Julien / [of@coopaname.coop](mailto:of@coopaname.coop)**

Durée	Tarif indicatif	Intervenant	Nombre de participants
24 heures	1833 € HT (2200 € TTC)	RDH Conseil	1 personne

### Objectifs généraux :

Le bilan Horizon inclusif permet à une personne en situation de handicap d'atteindre les prérequis nécessaires à définir un projet professionnel en tenant compte des caractéristiques personnelles (motivations, compétences, freins, restrictions...) et l'environnement (marché de l'emploi...).

- . Favoriser l'accès aux formations qualifiantes, certifiantes, diplômantes y compris l'alternance
- . Favoriser le retour à l'emploi
- . Construire un plan d'action pour mettre en œuvre un ou plusieurs métiers préalablement validés.

### Prérequis :

Sans condition de diplôme, la personne doit savoir lire et écrire le français.

### Objectifs pédagogiques :

- . Enclencher une dynamique professionnelle tout en développant le sentiment d'efficacité personnelle
- . Extraire de sa situation personnelle et professionnelle les points d'appui pour s'engager dans une démarche de changement
- . Repérer ses hard-skills et soft-skills, ainsi que ses aptitudes professionnelles
- . Conscientiser ses valeurs et ses croyances limitantes
- . Mettre en lumière ses intérêts professionnels, ses motivations et ses priorités
- . Mieux connaître le marché de l'emploi local et les métiers recherchés et en tension
- . Construire et élaborer un projet professionnel avec plusieurs pistes réalisables (en prenant en compte sa situation personnelle)
- . Identifier les compétences à acquérir et les besoins de formation
- . Communiquer plus facilement sur son parcours, ses projets et sa situation personnelle
- . Evaluer la faisabilité de son projet (enquêtes métiers, stages via une PMSMP ou un essai encadré, visites centres de formation)
- . Construire et formaliser d'un plan action sur la base des confrontations de terrain.

### Public concerné :

- . Pour les salariées des entreprises en arrêt de travail ou en accident du travail avec un risque d'inaptitude médicale avec un risque de licenciement
- Pour les salariées des entreprises adaptées et les entreprises adaptées de travail temporaire

- Les personnes bénéficiant d'une reconnaissance administrative de travailleur handicapé inscrit à France Travail.

### **Contenus :**

- . La phase préliminaire : entretien préalable gratuit avec le bénéficiaire
- . La phase d'investigation : Identification des connaissances, des expériences métiers, des intérêts et des compétences afin d'aider le bénéficiaire à définir un projet professionnel ou de formation.
- . La phase de conclusion : Exploiter et organiser les informations récoltées dans le but de formaliser un projet professionnel réaliste et réalisable pour le stagiaire.

### **Méthodes mobilisées à travers plusieurs séquences :**

**Séquence 1** : Entretien de positionnement /contractualisation.

**Séquence 2** : Évaluer ses aptitudes, compétences, intérêts en vue d'un nouveau projet professionnel.

**Séquence 3** : Identification des compétences à acquérir (transférables, transversales et complémentaires).

**Séquence 4** : Appréhender et inclure son handicap dans son projet professionnel.

**Séquence 5** : Découverte du marché du travail local/analyse des fiches de postes/métiers dans l'entreprise.

**Séquence 6** : Élaboration d'un nouveau projet professionnel /ou élaboration d'une stratégie de maintien au poste de travail.

**Séquence 7** : Identification des besoins en formation et des modalités d'accès à la formation.

**Séquence 8** : Evaluation de la faisabilité du projet.

**Séquence 10** : Construction et formalisation du plan d'action.

### **Modalités d'accompagnements :**

Questionnaires et tests de personnalité, d'intérêts professionnels et extra-professionnels, des valeurs professionnelles, entretiens individuels et coaching, exploration et analyse des compétences...

### **Modalités d'inscription et délai d'accès :**

. Auprès du centre de bilan de compétences de Coopaname : <https://formation.coopaname.coop/bilan-de-competence/>, Ou directement auprès de RDH conseil : [gilles.ridel@rdhconseil.fr](mailto:gilles.ridel@rdhconseil.fr) – 06 44 98 06 39

. Eligible au CPF, OPCO et entreprise et particulier.

### **Ressources pédagogiques :**

. Un livret de suivi est remis aux intérimaires

. Un questionnaire de suivi post formation des stagiaires est réalisé à 6 mois.

### **Matériel pédagogique :**

. L'intégralité du matériel pédagogique (livret et support d'accompagnement) est fournie par le prestataire.

### **Modalités d'organisation :**

. Bilan de 24 h « 8 séances x 2 h en RDV et 8 h de test & lecture » réalisé sur 3 mois en présentiel et/ou distanciel ou hybride. Selon vos besoins, votre disponibilité.



## Présentation

# RDH Conseil qui est engagé pour l'intérêt général en construisant aujourd'hui le monde de demain

Pour atteindre cet **objectif** et **répondre aux besoins des organisations**, RDH Conseil intervient auprès des organisations sur différentes thématiques d'ordre **organisationnel**, de **management** et **gestion des équipes**, d'**ingénierie de projet** et d'**entrepreneuriat** avec une question centrale, la place de l'**individu** dans les organisations **porteuse** ou **non d'un handicap ou d'une maladie**.

Pour cela, RDH Conseil a développé des **actions de formation** pour vous accompagner à faire **évoluer les compétences** de vos collaborateurs afin de **donner toutes les chances à votre politique** de formation et d'emploi de **se déployer de manière efficace et collaborative**.

Nous vous formons en mettant **nos compétences** et **notre expertise** au service de **vos besoins**, en **présentiel** ou en **distanciel**. **Chaque intervention** fait l'objet d'une **implication** et d'une **détermination totales** avec une **disponibilité** de chaque instant. Plus qu'un partenariat, c'est un **mandat** qui **engage** pleinement la **responsabilité de RDH Conseil**.

Au quotidien l'**éthique** et les **valeurs humaines** guident notre **engagement** dans **nos activités** et **nos relations partenariats** pour **construire aujourd'hui le monde de demain**, un **monde plus juste et solidaire**.

Gilles RIDEL



# RDH conseil

Demain se construit aujourd'hui

381 route de la paire  
26730 La Baume d'Hostun

📞 06.44.98.06.39

@ gilles.ridel@rdhconseil.fr

RDH Conseil, une marque portée par :

