



2025 - 2026

# CATALOGUE DE FORMATIONS

Confiez-nous votre projet de formation, vous serez accompagnés par nos formateurs experts. Formez-vous grâce à nos parcours de formations personnalisés.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :

**ACTION DE FORMATION**



## QUI SOMMES-NOUS ?

Poros est un organisme spécialisé dans la formation professionnelle. Vous souhaitez booster vos compétences ? Changer de métier ? Poros vous offre un panel de formations personnalisées.

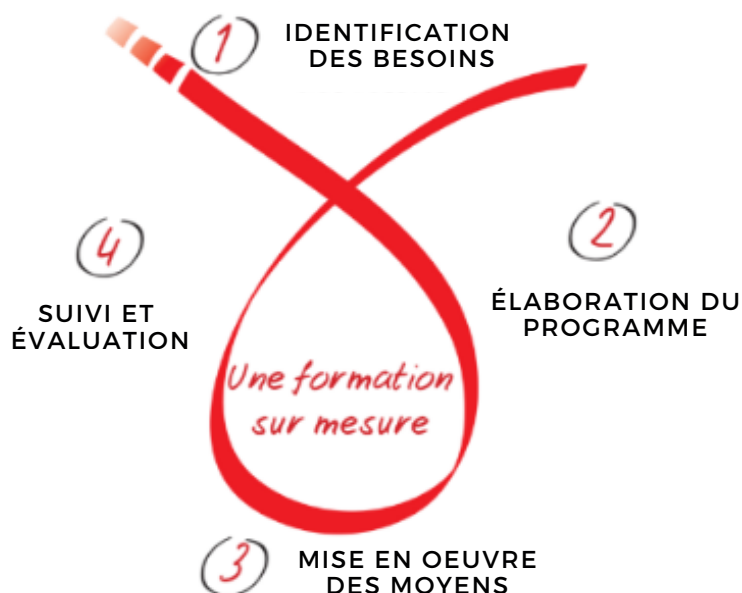
## LES ATOUTS DE POROS

Poros bénéficie d'une véritable équipe de formateurs experts, hautement diplômés. Ces consultants ont derrière eux une longue expérience acquise dans les entreprises les plus performantes. Ils ont été rigoureusement sélectionnés pour leurs connaissances pointues dans des domaines spécialisés.

- Une démarche de formation professionnelle
- Des intervenants qualifiés, et expérimentés
- Des formations sur mesure
- Le digital au cœur de l'entreprise



## NOTRE APPROCHE



# NOS FORMATIONS



WEB - MARKETING  
DIGITAL



LANGUES



BUREAUTIQUE



MARKETING -  
COMMERCE - VENTE



HYGIÈNE ET  
SÉCURITÉ



NOUVELLES TECHNO -  
IA - CYBERSÉCURITÉ



INFORMATIQUE



SOFT SKILLS



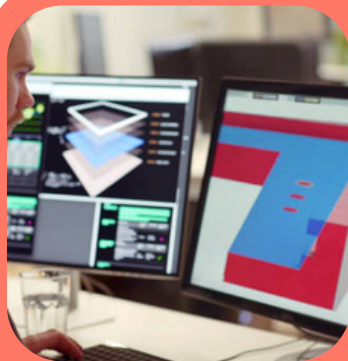
MANAGEMENT - GESTION  
DE PROJET

Nos formations sont disponibles en présentiel et distance.

# NOS FORMATIONS



INFOGRAPHIE



CAO - DAO



COMPTABILITÉ



PAIE ET RH



ASSURANCES



IMMOBILIER



RESTAURATION



SANTÉ



ESTHÉTIQUE - COIFFURE -  
MAQUILLAGE - MASSAGE

Nos formations sont disponibles en présentiel et distance.

**BOOSTEZ VOTRE PRÉSENCE EN LIGNE & BÉNÉFICIEZ D'UN ACCOMPAGNEMENT 360°**



**Gestion des réseaux sociaux**

**Social Selling**

**Gestion de la e-Réputation**

**Campagnes Social Media  
(Google Ads, Meta, ...)**

**Web marketing**

**WORDPRESS – Initiation –  
Intermédiaire – Perfectionnement**

**Création et gestion de site vitrine  
ou e-commerce**

**PRESTASHOP – e-commerce**



 ANGLAIS	 FRANÇAIS/FLE	 ALLEMAND	 PORTUGAIS	 POLONAIS
 ITALIEN	 RUSSE	 JAPONAIS	 SUÉDOIS	 ARABE
 HÉBREU	 ESPAGNOL	 CHINOIS	 GREC	 LANGUE DES SIGNES

Le Cadre européen commun de référence pour les langues (CECRL) définit des niveaux de maîtrise d'une langue étrangère en fonction de savoir-faire dans différents domaines de compétence :



Les formations en langues proposées par Poros sont disponibles pour tout niveau : Initial, intermédiaire, perfectionnement.



## MICROSOFT PACK OFFICE



WORD



EXCEL



OUTLOOK



PUBLISHER



POWERPOINT



TEAMS



ONENOTE



ACCESS





**Actions commerciales**

**Gestion de la Relation Client**

**Prospection**

**Techniques de vente**

**Efficacité commerciale**

**Marketing - Marketing international**

**Négociation commerciale**

**Merchandising**



**Allergène  
Étiquetage alimentaire**

**La méthode HACCP  
(Hazard Analysis and Critical  
Control Points)**

**Prévention des risques**

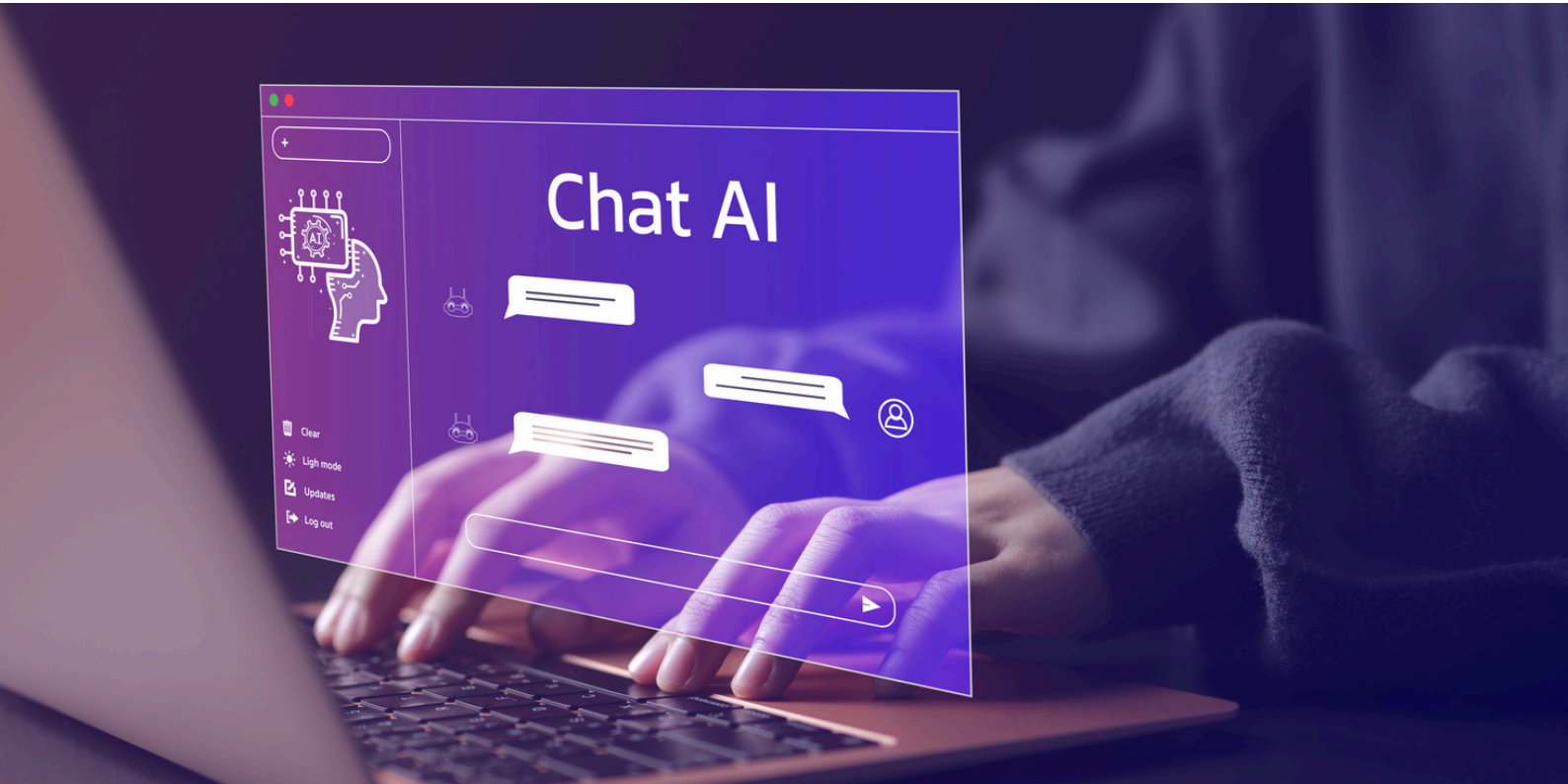
**Sauveteur secouriste du travail**

**Sécurité incendie**

**Gestes et postures**

**Habilitation électrique**

**Accessibilité handicapés**



**Intelligence Artificielle**

**Data Analysis**

**Cybersécurité**

**Midjourney (IA graphique)**

**Prompt engineering**

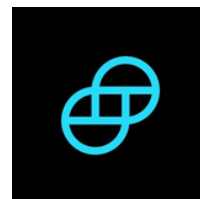
**ChatGPT - Claude - Mistral AI - Gemini**



**Chat GPT**



**Claude**



**GEMINI**



**Mistral AI**



**CSS3 – Développement web**



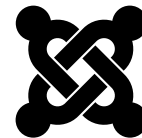
**AUTODESK REVIT BIM**



**ANGULARJS**



**JQERY**



**JOOMLA**



CodeIgniter

**CODEIGNITER**



**Personal branding**

**PNL**

**Gestion du Stress**

**Écoute active**

**Prise de parole en public**

**Développement personnel**

**Gestion du Temps**

**Coaching**



**Management - Gestion de projet**

**Gestion & résolution des conflits**

**Communication et gestion  
d'équipe**

**Stratégie de développement**

**Coaching**

**Méthode Agile**

**Conduite de réunion**

**Gestion de la Performance**



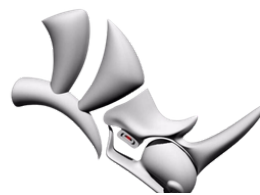
Canva



Sketchup



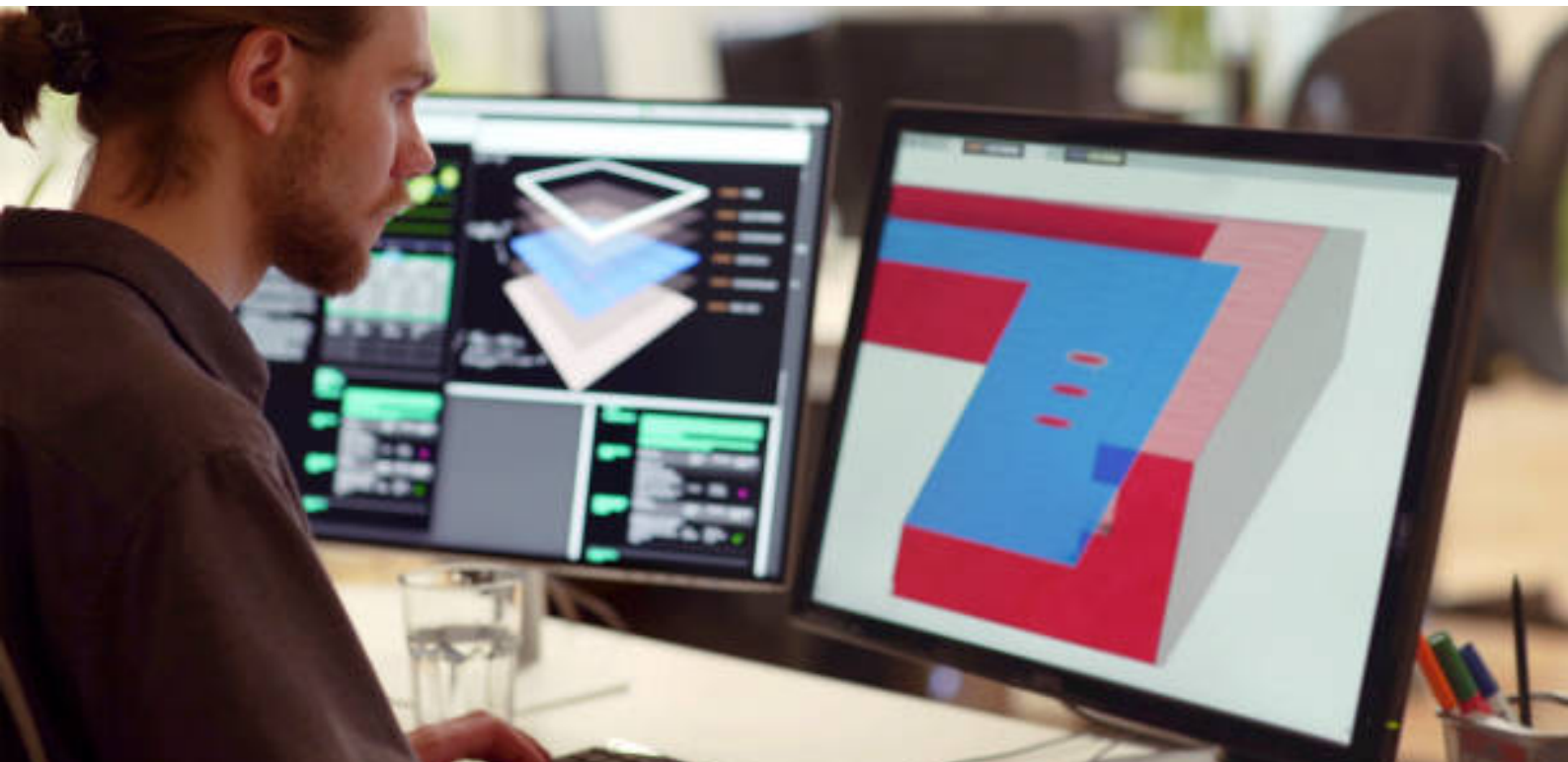
Autocad



Rhinoceros 3D



Archicad



Phot



Er



After Effects



Premiere Pro



InDesign



Flash



Flash Builder



Illustrator



Dreamweaver



Audition



Comptabilité

Gestion d'Entreprise

Gestion Financière

Fiscalité

Analyse Financière

Les normes IAS et IFRS



Open ERP  
OPEN SOURCE MANAGEMENT SOLUTION



ebp  
SOLUTIONS DE GESTION



**Ressources humaines**

**Droit du travail**

**DSN - Déclaration sociale  
nominative**

**Pratique de la paie**

**Logiciel CEGID**

**Logiciel CIEL**



**DDA – Directive de  
Distribution d'Assurances**

**Le courtage**

**Les fondamentaux de  
l'assurance**

**Assurance emprunteur,  
vie des biens**

**Information & transparence**

**Prévoyance**



**Loi ALUR**

**Droit et juridique**

**Techniques commerciales en  
Immobilier**

**Bâtiment**

**Transaction**

**Fiscalité - Banque**

**Gestion locative**

**Gestion du patrimoine  
immobilier**



Boulangerie

Pâtisserie

Cuisine

Traiteur

Pizzaiolo

Snacking

Oénologie

Mixologie des cocktails



**AFGSU 2 – Formation aux gestes et soins d’urgence**

**Nutrition et performance au travail**

**SST**

**Les addictions en milieu professionnel**

**Santé Publique et Prévention**

**Bien-être au travail**

**Prévention des risques psychosociaux**

**Premiers secours en santé mentale (PSSM)**



**Coiffure**

**Balayage et mèches**

**Chignon**

**Coloration**

**Coupes actuelles et classiques**

**Maquillage mariée**

**Maquillage permanent**

**Maquillage**

**Extension de cils**

**Microblading**

**Microneedling**

**Esthétique**

**Onglerie**

**Massage**

# ACCOMPAGNEMENT

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Nous proposons deux modalités d'apprentissage :

### **Présentiel**

- Formation en face à face ou par groupes de niveau homogènes
- Formation via PC en relation directe avec le formateur via Teams ou Zoom
- Support de Cours adaptés
- Exposés et présentation des concepts abordés
- Exercices pratiques
- Fiche de suivi et d'évaluation de la formation et du formateur

### **FOAD / E-learning**

- Utilisation de modules d'auto-formation
- Exercices pratiques
- Assistance pédagogique au stagiaire par téléphone, e-mail ou sous forme de « chat » ou de hotline téléphonique disponible sur la plateforme eLearning
- Fiches de synthèse permettant de résumer le contenu des modules suivis
- Études de cas afin de valider et de mettre en application les acquis théoriques
- Tests ou Quiz à l'issue de chaque module pour valider les acquis

Les deux modalités peuvent être combinées lors d'un même parcours de Formation (Blended), ce qui permet une plus grande autonomie de l'apprenant pour l'acquisition et l'homogénéisation des connaissances acquises ainsi que pour l'atteinte de ses objectifs et sa montée en compétence.

### **Formation Blended Learning**

Les bénéficiaires des formations assurées par POROS, seront assistés d'une part par le formateur assurant la partie présentielle et d'autre part par le responsable pédagogique de POROS, en charge du suivi des parcours FOAD.

Sur la partie présentielle, les sessions se déroulent aux dates et lieux définis avec le Formateur et permettent un accompagnement effectif du stagiaire in-situ.

Sur la partie e-Learning, le stagiaire dispose à tout moment de l'appui d'un référent et du formateur pour l'accompagner, tout au long de sa formation.



Façonnons l'excellence ensemble et confiez nous votre parcours de formation vers l'expertise.



## **POROS FORMATION**

102 Rue Jean de La Fontaine,  
75016 Paris

✉ [contact@poros-formation.fr](mailto:contact@poros-formation.fr)

🌐 [www.poros.fr](http://www.poros.fr)

☎ [01 42 85 20 55](tel:0142852055)

📱 [f](https://www.facebook.com/porosformation) [in](https://www.linkedin.com/company/porosformation) [@poros.formation](https://www.instagram.com/porosformation)