



CATALOGUE OFFICIEL 2025

# NOVA ACADEMY

by CAPSULECOM

Formation · Conformité · Performance · RNQ · OPCO

9

formations

3

pôles

OPCO

finançable

RNQ

conforme

**Dénomination** NOVA ACADEMY — SAS au capital de 1 000,00 €

**Siège** 250 rue Maryam Mirzakhani, Immeuble Terra, 34000 Montpellier, France **SIRET / RCS** 993 541 879 00017 · RCS Montpellier · 8559A

**NDA** 76 34 14584 34 — DREETS Occitanie (état : actif) **Qualiopi** Démarche Qualiopi-ready — certification en cours d'audit

## Présentation de l'organisme

Organisme de formation professionnelle du groupe Capsulecom Group (fondé en 2017).  
Entité juridiquement distincte, opérationnellement alignée sur les standards du groupe.  
Catalogue 2026 conforme au référentiel national qualité.

## Gouvernance

Gouvernance institutionnelle Capsulecom Group. Direction opérationnelle Nova Academy :  
ingénierie pédagogique, qualité et conformité au référentiel national qualité (RNQ).

## Indicateurs qualité 2026

- Dispositif qualité actif : évaluation à chaud, émargement, amélioration continue.
- Première session BMP (juin 2026) : satisfaction et assiduité à 100 %.
- Consolidation progressive des indicateurs au fil des sessions 2026.
- Résultats détaillés sur demande : [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr)

### PUBLICS ACCOMPAGNÉS

Clients du groupe, collaborateurs Capsulecom et partenaires de mission.

### MODALITÉS

Présentiel · distanciel synchrone · mixte (blended learning).

### FINANCEMENT

Prestations éligibles OPCO — accompagnement administratif sur demande.

### CONTACT

[contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr)  
[www.capsulecomgroup.com/nova-academy](http://www.capsulecomgroup.com/nova-academy)

### 9 INFORMATIONS OBLIGATOIRES PAR FORMATION (INDICATEUR 1)

Objectifs · Prérequis · Durée · Modalités · Tarifs · Contact · Méthodes · Évaluation · Accessibilité

PÔLE	RÉF.	FORMATION	P.
Santé, Sécurité & Conformité	CSE-08	Santé, Sécurité et Conditions de Travail (CSE-SSCT)	p. 4
	HACCP-12	Hygiène & Sécurité Alimentaire	p. 8
	RPS-21	Prévention des Risques Psychosociaux & QVT	p. 12
	TMS-19	Gestes, Postures & Prévention des TMS	p. 16
	TEL-23	Télétravail : Sécurité, Posture & Équilibre Pro/Perso	p. 20
Digital, Juridique & Cybersécurité	RGPD-24	Sensibilisation RGPD & Conformité Données	p. 24
	CYB-25	Cyber-Sécurité & Bonnes Pratiques Numériques	p. 28
	MAN-27	Communication Non Violente & Gestion des Conflits	p. 32
Management & Communication	BMP	Les Bases du Management de Proximité	p. 36

## CSE-08 Santé, Sécurité et Conditions de Travail (CSE-SSCT)

Santé, Sécurité & Conformité

21 h  3 jours

Durée

3 à 15

Effectif

65 €/h

Taux horaire

1 365 € HT

Référence

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les missions et responsabilités du CSE en matière de santé et sécurité.
- Maîtriser les obligations légales issues du Code du travail (L.2315-18).
- Prévenir les risques professionnels et améliorer les conditions de travail.

### Programme détaillé

- 1. Rôle, missions et fonctionnement du CSE.
- 2. Obligations légales de prévention et de sécurité.
- 3. Évaluation et analyse des risques professionnels.
- 4. Communication et traitement des alertes.
- 5. Mise en place d'un plan d'action SSCT.

### Les + Nova Academy

- Éligible OPCO (obligations légales CSE).

## CSE-08 □ Santé, Sécurité et Conditions de Travail (CSE-SSCT)

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 1 □ Objectifs de la formation

- Identifier les missions et responsabilités du CSE en matière de santé et sécurité.
- Maîtriser les obligations légales issues du Code du travail (L.2315-18).
- Prévenir les risques professionnels et améliorer les conditions de travail.

### 2 □ Prérequis

Aucun ; accessible à tous les membres élus du CSE dès 11 salariés.

### 3 □ Durée

21 h · 3 jours (21 heures)

### 4 □ Modalités et délais d'accès

Inscription sur demande via le formulaire de contact ([capsulecomgroup.com/contact](https://capsulecomgroup.com/contact)) ou par e-mail à [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr). Accès possible dans un délai moyen de 7 à 15 jours avant le début de la session.

### 5 □ Conditions tarifaires

À partir de 65 € net de taxe / h / stagiaire (exonéré de TVA). Montant de référence : 1 365 € HT / stagiaire (21 h × 65 €/h). Devis intra-entreprise sur demande.

## CSE-08 □ Santé, Sécurité et Conditions de Travail (CSE-SSCT)

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 6 □ Contact

[contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr) · [www.capsulecomgroup.com/nova-academy](http://www.capsulecomgroup.com/nova-academy) · [www.capsulecomgroup.com/contact](http://www.capsulecomgroup.com/contact)

### 7 □ Méthodes pédagogiques

Présentiel, distanciel synchrone (classe virtuelle) ou mixte : apports théoriques, études de cas, ateliers participatifs, jeux de rôles et supports numériques.

### 8 □ Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis par QCM et/ou mises en situation, suivi de l'assiduité (émargement), questionnaire de satisfaction à chaud.

### 9 □ Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Étude de vos besoins avec notre réseau de partenaires pour co-construire les aménagements nécessaires. Contact : [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr).

### Sanction de la formation

Attestation de fin de formation nominative mentionnant les compétences visées et la durée de la session.

## CSE-08 □ Santé, Sécurité et Conditions de Travail (CSE-SSCT)

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

Public visé & effectif

Membres élus du CSE (tous secteurs) · 3 à 15 stagiaires par session

RÉCAPITULATIF TARIFAIRE

À partir de 65 € / h / stagiaire (HT, exonéré TVA) · Référence : 1 365 € HT / stagiaire · Devis personnalisé sur demande

## HACCP-Hygiène & Sécurité Alimentaire

Santé, Sécurité & Conformité

14 h  2 jours

Durée

4 à 12

Effectif

55 €/h

Taux horaire

770 € HT

Référence

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre et appliquer la méthode HACCP (réglementation européenne).
- Identifier les risques de contamination et les points critiques (CCP).
- Mettre en place un plan de maîtrise sanitaire conforme.

### Programme détaillé

- 1. Réglementation CE 852/2004.
- 2. Les 7 principes HACCP et leur application.
- 3. Hygiène du personnel et du poste de travail.
- 4. Traçabilité, enregistrements et autocontrôles.
- 5. Études de cas et simulations de contrôle.

### Les + Nova Academy

- Conformité DGAL — modèles PMS et check-lists.

## HACCP-12 ☐ Hygiène & Sécurité Alimentaire

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 1 ☐ Objectifs de la formation

- Comprendre et appliquer la méthode HACCP (réglementation européenne).
- Identifier les risques de contamination et les points critiques (CCP).
- Mettre en place un plan de maîtrise sanitaire conforme.

### 2 ☐ Prérequis

Aucun ; accessible à tout personnel manipulant des denrées alimentaires.

### 3 ☐ Durée

14 h · 2 jours (14 heures)

### 4 ☐ Modalités et délais d'accès

Inscription sur demande via le formulaire de contact ([capsulecomgroup.com/contact](https://capsulecomgroup.com/contact)) ou par e-mail à [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr). Accès possible dans un délai moyen de 7 à 15 jours avant le début de la session.

### 5 ☐ Conditions tarifaires

À partir de 55 € net de taxe / h / stagiaire (exonéré de TVA). Montant de référence : 770 € HT / stagiaire (14 h × 55 €/h). Devis intra-entreprise sur demande.

## HACCP-12 ☐ Hygiène & Sécurité Alimentaire

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 6 ☐ Contact

[contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr) · [www.capsulecomgroup.com/nova-academy](http://www.capsulecomgroup.com/nova-academy) · [www.capsulecomgroup.com/contact](http://www.capsulecomgroup.com/contact)

### 7 ☐ Méthodes pédagogiques

Présentiel, distanciel synchrone (classe virtuelle) ou mixte : apports théoriques, études de cas, ateliers participatifs, jeux de rôles et supports numériques.

### 8 ☐ Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis par QCM et/ou mises en situation, suivi de l'assiduité (émargement), questionnaire de satisfaction à chaud.

### 9 ☐ Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Étude de vos besoins avec notre réseau de partenaires pour co-construire les aménagements nécessaires. Contact : [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr).

### Sanction de la formation

Attestation de fin de formation nominative mentionnant les compétences visées et la durée de la session.

## HACCP-12 □ Hygiène &amp; Sécurité Alimentaire

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

## Public visé &amp; effectif

Tout personnel manipulant des denrées alimentaires · 4 à 12 stagiaires par session

## RÉCAPITULATIF TARIFAIRE

À partir de 55 € / h / stagiaire (HT, exonéré TVA) · Référence : 770 € HT / stagiaire · Devis personnalisé sur demande

## RPS-21 Prévention des Risques Psychosociaux & QVT

Santé, Sécurité & Conformité

14 h ☐ 2 jours

Durée

4 à 12

Effectif

75 €/h

Taux horaire

1 050 € HT

Référence

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les facteurs de RPS (stress, isolement, surcharge, conflits).
- Comprendre les obligations légales de l'employeur (L.4121-2).
- Mettre en œuvre une démarche de prévention intégrée au DUERP.

### Programme détaillé

- 1. Comprendre les RPS : définitions, causes et conséquences.
- 2. Diagnostic collectif et signaux faibles.
- 3. Élaboration d'un plan d'action QVT.
- 4. Écoute, communication et médiation.
- 5. Cas pratiques : gestion de conflit ou de crise.

### Les + Nova Academy

- Recommandations CARSAT et INRS intégrées.

## RPS-21 □ Prévention des Risques Psychosociaux & QVT

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 1 □ Objectifs de la formation

- Identifier les facteurs de RPS (stress, isolement, surcharge, conflits).
- Comprendre les obligations légales de l'employeur (L.4121-2).
- Mettre en œuvre une démarche de prévention intégrée au DUERP.

### 2 □ Prérequis

Aucun ; accessible aux managers, RH, élus CSE et encadrants.

### 3 □ Durée

14 h · 2 jours (14 heures)

### 4 □ Modalités et délais d'accès

Inscription sur demande via le formulaire de contact ([capsulecomgroup.com/contact](https://capsulecomgroup.com/contact)) ou par e-mail à [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr). Accès possible dans un délai moyen de 7 à 15 jours avant le début de la session.

### 5 □ Conditions tarifaires

À partir de 75 € net de taxe / h / stagiaire (exonéré de TVA). Montant de référence : 1 050 € HT / stagiaire (14 h × 75 €/h). Devis intra-entreprise sur demande.

## RPS-21 □ Prévention des Risques Psychosociaux & QVT

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 6 □ Contact

[contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr) · [www.capsulecomgroup.com/nova-academy](http://www.capsulecomgroup.com/nova-academy) · [www.capsulecomgroup.com/contact](http://www.capsulecomgroup.com/contact)

### 7 □ Méthodes pédagogiques

Présentiel, distanciel synchrone (classe virtuelle) ou mixte : apports théoriques, études de cas, ateliers participatifs, jeux de rôles et supports numériques.

### 8 □ Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis par QCM et/ou mises en situation, suivi de l'assiduité (émargement), questionnaire de satisfaction à chaud.

### 9 □ Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Étude de vos besoins avec notre réseau de partenaires pour co-construire les aménagements nécessaires. Contact : [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr).

### Sanction de la formation

Attestation de fin de formation nominative mentionnant les compétences visées et la durée de la session.

## RPS-21 □ Prévention des Risques Psychosociaux & QVT

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### Public visé & effectif

Managers, RH, élus CSE et encadrants · 4 à 12 stagiaires par session

### RÉCAPITULATIF TARIFAIRE

À partir de 75 € / h / stagiaire (HT, exonéré TVA) · Référence : 1 050 € HT / stagiaire · Devis personnalisé sur demande

## TMS-19 Gestes, Postures & Prévention des TMS

Santé, Sécurité & Conformité

7h  1 jour

Durée

4 à 10

Effectif

60 €/h

Taux horaire

420 € HT

Référence

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques liés aux postures et mouvements répétitifs.
- Prévenir les TMS par l'adaptation du poste et des gestes.
- Appliquer les obligations de prévention (R4541-8).

### Programme détaillé

- 1. Origine des troubles musculosquelettiques.
- 2. Évaluation des risques posturaux.
- 3. Techniques de manutention et d'économie d'effort.
- 4. Exercices pratiques de correction gestuelle.
- 5. Actions correctives et prévention durable.

### Les + Nova Academy

- Ateliers pratiques et fiches mémos gestuelles.

## TMS-19 ☐ Gestes, Postures & Prévention des TMS

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 1 ☐ Objectifs de la formation

- Identifier les risques liés aux postures et mouvements répétitifs.
- Prévenir les TMS par l'adaptation du poste et des gestes.
- Appliquer les obligations de prévention (R4541-8).

### 2 ☐ Prérequis

Aucun ; accessible à tout salarié concerné.

### 3 ☐ Durée

7 h · 1 jour (7 heures)

### 4 ☐ Modalités et délais d'accès

Inscription sur demande via le formulaire de contact ([capsulecomgroup.com/contact](https://capsulecomgroup.com/contact)) ou par e-mail à [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr). Accès possible dans un délai moyen de 7 à 15 jours avant le début de la session.

### 5 ☐ Conditions tarifaires

À partir de 60 € net de taxe / h / stagiaire (exonéré de TVA). Montant de référence : 420 € HT / stagiaire (7 h × 60 €/h). Devis intra-entreprise sur demande.

## TMS-19 ☐ Gestes, Postures & Prévention des TMS

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 6 ☐ Contact

[contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr) · [www.capsulecomgroup.com/nova-academy](http://www.capsulecomgroup.com/nova-academy) · [www.capsulecomgroup.com/contact](http://www.capsulecomgroup.com/contact)

### 7 ☐ Méthodes pédagogiques

Présentiel, distanciel synchrone (classe virtuelle) ou mixte : apports théoriques, études de cas, ateliers participatifs, jeux de rôles et supports numériques.

### 8 ☐ Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis par QCM et/ou mises en situation, suivi de l'assiduité (émargement), questionnaire de satisfaction à chaud.

### 9 ☐ Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Étude de vos besoins avec notre réseau de partenaires pour co-construire les aménagements nécessaires. Contact : [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr).

### Sanction de la formation

Attestation de fin de formation nominative mentionnant les compétences visées et la durée de la session.

## TMS-19 □ Gestes, Postures & Prévention des TMS

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### Public visé & effectif

Salariés exposés à des gestes répétitifs ou au port de charges · 4 à 10 stagiaires par session

### RÉCAPITULATIF TARIFAIRE

À partir de 60 € / h / stagiaire (HT, exonéré TVA) · Référence : 420 € HT / stagiaire · Devis personnalisé sur demande

## TEL-23 Télétravail : Sécurité, Posture & Équilibre Pro/Perso

Digital, Juridique & Cybersécurité

7h ☐ 1 jour

Durée

4 à 12

Effectif

60 €/h

Taux horaire

420 € HT

Référence

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques : isolement, fatigue, cybersécurité, ergonomie.
- Aménager un poste sûr et conforme (ANI 2017 + L.4121-2).
- Maintenir l'équilibre pro/perso en situation distante.

### Programme détaillé

- 1. Cadre légal et responsabilités de l'employeur.
- 2. Ergonomie du poste et hygiène visuelle.
- 3. Gestion du temps, pauses et déconnexion numérique.
- 4. Prévention de l'isolement et lien social.
- 5. Sécurité informatique en télétravail.

### Les + Nova Academy

- Check-list ergonomique et charte de télétravail type.

## TEL-23 □ Télétravail : Sécurité, Posture & Équilibre Pro/Perso

Indicateur 1 — 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 1 □ Objectifs de la formation

- Identifier les risques : isolement, fatigue, cybersécurité, ergonomie.
- Aménager un poste sûr et conforme (ANI 2017 + L.4121-2).
- Maintenir l'équilibre pro/perso en situation distante.

### 2 □ Prérequis

Aucun ; ouvert à tout salarié ou manager en télétravail.

### 3 □ Durée

7 h · 1 jour (7 heures)

### 4 □ Modalités et délais d'accès

Inscription sur demande via le formulaire de contact ([capsulecomgroup.com/contact](https://capsulecomgroup.com/contact)) ou par e-mail à [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr). Accès possible dans un délai moyen de 7 à 15 jours avant le début de la session.

### 5 □ Conditions tarifaires

À partir de 60 € net de taxe / h / stagiaire (exonéré de TVA). Montant de référence : 420 € HT / stagiaire (7 h × 60 €/h). Devis intra-entreprise sur demande.

## TEL-23 □ Télétravail : Sécurité, Posture & Équilibre Pro/Perso

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 6 □ Contact

[contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr) · [www.capsulecomgroup.com/nova-academy](http://www.capsulecomgroup.com/nova-academy) · [www.capsulecomgroup.com/contact](http://www.capsulecomgroup.com/contact)

### 7 □ Méthodes pédagogiques

Présentiel, distanciel synchrone (classe virtuelle) ou mixte : apports théoriques, études de cas, ateliers participatifs, jeux de rôles et supports numériques.

### 8 □ Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis par QCM et/ou mises en situation, suivi de l'assiduité (émargement), questionnaire de satisfaction à chaud.

### 9 □ Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Étude de vos besoins avec notre réseau de partenaires pour co-construire les aménagements nécessaires. Contact : [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr).

### Sanction de la formation

Attestation de fin de formation nominative mentionnant les compétences visées et la durée de la session.

## TEL-23 □ Télétravail : Sécurité, Posture &amp; Équilibre Pro/Perso

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

## Public visé &amp; effectif

Salariés et managers en télétravail · 4 à 12 stagiaires par session

## RÉCAPITULATIF TARIFAIRE

À partir de 60 € / h / stagiaire (HT, exonéré TVA) · Référence : 420 € HT / stagiaire · Devis personnalisé sur demande

## RGPD-24 Sensibilisation RGPD & Conformité Données

Digital, Juridique & Cybersécurité

7 h  1 jour

Durée

3 à 12

Effectif

80 €/h

Taux horaire

560 € HT

Référence

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes du RGPD (Règlement UE 2016/679).
- Identifier les risques liés au traitement des données.
- Mettre en œuvre les bonnes pratiques de conformité.

### Programme détaillé

- 1. Enjeux du RGPD dans l'entreprise.
- 2. Données personnelles, DPO, sous-traitant, salarié.
- 3. Droits des personnes et obligations de l'employeur.
- 4. Sécurité numérique et confidentialité.
- 5. Cas pratiques : e-mails, CRM, cloud, sous-traitance.

### Les + Nova Academy

- Grille d'auto-évaluation RGPD sectorielle.

## RGPD-24 □ Sensibilisation RGPD & Conformité Données

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 1 □ Objectifs de la formation

- Comprendre les principes du RGPD (Règlement UE 2016/679).
- Identifier les risques liés au traitement des données.
- Mettre en œuvre les bonnes pratiques de conformité.

### 2 □ Prérequis

Aucun ; adapté à tout public manipulant des données personnelles.

### 3 □ Durée

7 h · 1 jour (7 heures)

### 4 □ Modalités et délais d'accès

Inscription sur demande via le formulaire de contact ([capsulecomgroup.com/contact](https://capsulecomgroup.com/contact)) ou par e-mail à [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr). Accès possible dans un délai moyen de 7 à 15 jours avant le début de la session.

### 5 □ Conditions tarifaires

À partir de 80 € net de taxe / h / stagiaire (exonéré de TVA). Montant de référence : 560 € HT / stagiaire (7 h × 80 €/h). Devis intra-entreprise sur demande.

## RGPD-24 □ Sensibilisation RGPD & Conformité Données

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 6 □ Contact

[contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr) · [www.capsulecomgroup.com/nova-academy](http://www.capsulecomgroup.com/nova-academy) · [www.capsulecomgroup.com/contact](http://www.capsulecomgroup.com/contact)

### 7 □ Méthodes pédagogiques

Présentiel, distanciel synchrone (classe virtuelle) ou mixte : apports théoriques, études de cas, ateliers participatifs, jeux de rôles et supports numériques.

### 8 □ Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis par QCM et/ou mises en situation, suivi de l'assiduité (émargement), questionnaire de satisfaction à chaud.

### 9 □ Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Étude de vos besoins avec notre réseau de partenaires pour co-construire les aménagements nécessaires. Contact : [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr).

### Sanction de la formation

Attestation de fin de formation nominative mentionnant les compétences visées et la durée de la session.

## RGPD-24 □ Sensibilisation RGPD &amp; Conformité Données

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

## Public visé &amp; effectif

Tous publics accédant à des données personnelles · 3 à 12 stagiaires par session

## RÉCAPITULATIF TARIFAIRE

À partir de 80 € / h / stagiaire (HT, exonéré TVA) · Référence : 560 € HT / stagiaire · Devis personnalisé sur demande

## CYB-25 Cyber-Sécurité & Bonnes Pratiques Numériques

Digital, Juridique & Cybersécurité

7 h ☐ 1 jour

Durée

3 à 12

Effectif

95 €/h

Taux horaire

665 € HT

Référence

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les menaces (phishing, ransomware, vol de données).
- Adopter les bons réflexes pour sécuriser poste et accès.
- Mettre en place une culture cybersécurité (recommandations ANSSI).

### Programme détaillé

- 1. Introduction et typologie des menaces.
- 2. Gestion des mots de passe et des accès.
- 3. Sécurisation du poste et du réseau domestique.
- 4. Réagir face à une attaque : premiers réflexes.
- 5. Politique interne de sensibilisation.

### Les + Nova Academy

- Conforme aux recommandations ANSSI.

## CYB-25 □ Cyber-Sécurité & Bonnes Pratiques Numériques

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 1 □ Objectifs de la formation

- Identifier les menaces (phishing, ransomware, vol de données).
- Adopter les bons réflexes pour sécuriser poste et accès.
- Mettre en place une culture cybersécurité (recommandations ANSSI).

### 2 □ Prérequis

Maîtrise des usages informatiques de base.

### 3 □ Durée

7 h · 1 jour (7 heures)

### 4 □ Modalités et délais d'accès

Inscription sur demande via le formulaire de contact ([capsulecomgroup.com/contact](https://capsulecomgroup.com/contact)) ou par e-mail à [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr). Accès possible dans un délai moyen de 7 à 15 jours avant le début de la session.

### 5 □ Conditions tarifaires

À partir de 95 € net de taxe / h / stagiaire (exonéré de TVA). Montant de référence : 665 € HT / stagiaire (7 h × 95 €/h). Devis intra-entreprise sur demande.

## CYB-25 ☐ Cyber-Sécurité & Bonnes Pratiques Numériques

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 6 ☐ Contact

[contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr) · [www.capsulecomgroup.com/nova-academy](http://www.capsulecomgroup.com/nova-academy) · [www.capsulecomgroup.com/contact](http://www.capsulecomgroup.com/contact)

### 7 ☐ Méthodes pédagogiques

Présentiel, distanciel synchrone (classe virtuelle) ou mixte : apports théoriques, études de cas, ateliers participatifs, jeux de rôles et supports numériques.

### 8 ☐ Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis par QCM et/ou mises en situation, suivi de l'assiduité (émargement), questionnaire de satisfaction à chaud.

### 9 ☐ Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Étude de vos besoins avec notre réseau de partenaires pour co-construire les aménagements nécessaires. Contact : [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr).

### Sanction de la formation

Attestation de fin de formation nominative mentionnant les compétences visées et la durée de la session.

## CYB-25 □ Cyber-Sécurité & Bonnes Pratiques Numériques

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### Public visé & effectif

Dirigeants et collaborateurs de TPE-PME · 3 à 12 stagiaires par session

### RÉCAPITULATIF TARIFAIRE

À partir de 95 € / h / stagiaire (HT, exonéré TVA) · Référence : 665 € HT / stagiaire · Devis personnalisé sur demande

## MAN-27 Communication Non Violente & Gestion des Conflits

Management & Communication

14 h ☐ 2 jours

Durée

3 à 10

Effectif

85 €/h

Taux horaire

1 190 € HT

Référence

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les sources de tension et leurs mécanismes.
- Développer une communication assertive et bienveillante.
- Acquérir les outils de résolution de conflit (CNV).

### Programme détaillé

- 1. Origines et typologies de conflits.
- 2. Les 4 étapes de la Communication Non Violente.
- 3. Écoute active et reformulation constructive.
- 4. Gestion des émotions en contexte professionnel.
- 5. Jeux de rôles et simulations de situations réelles.

### Les + Nova Academy

- Autodiagnostic comportemental et fiches CNV (OSBD).

## MAN-27 □ Communication Non Violente & Gestion des Conflits

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 1 □ Objectifs de la formation

- Identifier les sources de tension et leurs mécanismes.
- Développer une communication assertive et bienveillante.
- Acquérir les outils de résolution de conflit (CNV).

### 2 □ Prérequis

Aucun ; adapté aux managers et collaborateurs en interaction directe.

### 3 □ Durée

14 h · 2 jours (14 heures)

### 4 □ Modalités et délais d'accès

Inscription sur demande via le formulaire de contact ([capsulecomgroup.com/contact](https://capsulecomgroup.com/contact)) ou par e-mail à [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr). Accès possible dans un délai moyen de 7 à 15 jours avant le début de la session.

### 5 □ Conditions tarifaires

À partir de 85 € net de taxe / h / stagiaire (exonéré de TVA). Montant de référence : 1 190 € HT / stagiaire (14 h × 85 €/h). Devis intra-entreprise sur demande.

## MAN-27 ☐ Communication Non Violente & Gestion des Conflits

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 6 ☐ Contact

[contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr) · [www.capsulecomgroup.com/nova-academy](http://www.capsulecomgroup.com/nova-academy) · [www.capsulecomgroup.com/contact](http://www.capsulecomgroup.com/contact)

### 7 ☐ Méthodes pédagogiques

Présentiel, distanciel synchrone (classe virtuelle) ou mixte : apports théoriques, études de cas, ateliers participatifs, jeux de rôles et supports numériques.

### 8 ☐ Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis par QCM et/ou mises en situation, suivi de l'assiduité (émargement), questionnaire de satisfaction à chaud.

### 9 ☐ Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Étude de vos besoins avec notre réseau de partenaires pour co-construire les aménagements nécessaires. Contact : [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr).

### Sanction de la formation

Attestation de fin de formation nominative mentionnant les compétences visées et la durée de la session.

## MAN-27 □ Communication Non Violente &amp; Gestion des Conflits

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

## Public visé &amp; effectif

Managers, encadrants et collaborateurs · 3 à 10 stagiaires par session

## RÉCAPITULATIF TARIFAIRE

À partir de 85 € / h / stagiaire (HT, exonéré TVA) · Référence : 1 190 € HT / stagiaire · Devis personnalisé sur demande

## BMP Les Bases du Management de Proximité

Management & Communication

7h ☐ 1 jour

Durée

1 à 12

Effectif

90 €/h

Taux horaire

630 € HT

Référence

### Objectifs pédagogiques

- Mesurer les spécificités de l'encadrement opérationnel.
- S'approprier les casquettes du manager de proximité.
- Mobiliser les leviers de motivation (SONCAS).
- Maîtriser un entretien de recadrage assertif (OSBD).

### Programme détaillé

- 1. Poste et posture du manager opérationnel.
- 2. Moteurs de la motivation : leviers SONCAS.
- 3. Gestion des écarts : entretien de recadrage (OSBD).
- 4. Dynamique d'équipe : cadrer et animer les réunions.

### Les + Nova Academy

- Programme détaillé en annexe PDF dédiée.

## BMP □ Les Bases du Management de Proximité

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 1 □ Objectifs de la formation

- Mesurer les spécificités de l'encadrement opérationnel.
- S'approprier les casquettes du manager de proximité.
- Mobiliser les leviers de motivation (SONCAS).
- Maîtriser un entretien de recadrage assertif (OSBD).

### 2 □ Prérequis

Aucun ; accessible à tout collaborateur en management ou en passe de le devenir.

### 3 □ Durée

7 h · 1 jour (7 heures)

### 4 □ Modalités et délais d'accès

Inscription sur demande via le formulaire de contact ([capsulecomgroup.com/contact](https://capsulecomgroup.com/contact)) ou par e-mail à [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr). Accès possible dans un délai moyen de 7 à 15 jours avant le début de la session.

### 5 □ Conditions tarifaires

À partir de 90 € net de taxe / h / stagiaire (exonéré de TVA). Montant de référence : 630 € HT / stagiaire (7 h × 90 €/h). Devis intra-entreprise sur demande.

## BMP 6 Les Bases du Management de Proximité

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### 6 Contact

[contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr) · [www.capsulecomgroup.com/nova-academy](http://www.capsulecomgroup.com/nova-academy) · [www.capsulecomgroup.com/contact](http://www.capsulecomgroup.com/contact)

### 7 Méthodes pédagogiques

Présentiel, distanciel synchrone (classe virtuelle) ou mixte : apports théoriques, études de cas, ateliers participatifs, jeux de rôles et supports numériques.

### 8 Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis par QCM et/ou mises en situation, suivi de l'assiduité (émargement), questionnaire de satisfaction à chaud.

### 9 Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Étude de vos besoins avec notre réseau de partenaires pour co-construire les aménagements nécessaires. Contact : [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr).

### Sanction de la formation

Attestation de fin de formation nominative mentionnant les compétences visées et la durée de la session.

## BMP ▢ Les Bases du Management de Proximité

Indicateur 1 – 9 informations obligatoires du public (Qualiopi)

### Public visé & effectif

Dirigeants, managers, chefs d'équipe · 1 à 12 stagiaires par session

Annexe : Programme\_de\_formation-BMP-s.pdf

RÉCAPITULATIF TARIFAIRE

À partir de 90 € / h / stagiaire (HT, exonéré TVA) · Référence : 630 € HT / stagiaire · Devis personnalisé sur demande

Calcul de référence : durée × taux horaire par stagiaire. Devis personnalisé selon effectif, modalité et financement avant inscription.

RÉF.	FORMATION	DURÉE	€/H	TOTAL HT
CSE-08	Santé, Sécurité et Conditions de Travail (CSE-	21 h	65 €	1 365 €
HACCP-12	Hygiène & Sécurité Alimentaire	14 h	55 €	770 €
RPS-21	Prévention des Risques Psychosociaux & QVT	14 h	75 €	1 050 €
TMS-19	Gestes, Postures & Prévention des TMS	7 h	60 €	420 €
TEL-23	Télétravail : Sécurité, Posture & Équilibre Pr	7 h	60 €	420 €
RGPD-24	Sensibilisation RGPD & Conformité Données	7 h	80 €	560 €
CYB-25	Cyber-Sécurité & Bonnes Pratiques Numériques	7 h	95 €	665 €
MAN-27	Communication Non Violente & Gestion des Confl	14 h	85 €	1 190 €
BMP	Les Bases du Management de Proximité	7 h	90 €	630 €

Fourchette : 55 € à 95 € / h / stagiaire. Financement OPCO : accompagnement sur demande. Documents : CGV 2026 · Règlement intérieur 2026.

### CONTACT FORMATION

E-mail : [contact@capsulecom-nova.fr](mailto:contact@capsulecom-nova.fr)

E-mail groupe : [contact@capsulecomgroup.com](mailto:contact@capsulecomgroup.com)

Site : [www.capsulecomgroup.com/nova-academy](http://www.capsulecomgroup.com/nova-academy)

Formulaire : [www.capsulecomgroup.com/contact](http://www.capsulecomgroup.com/contact)

### ADRESSE POSTALE

250 rue Maryam Mirzakhani, Immeuble Terra, 34000  
Montpellier, France

### LIENS UTILES

Réclamations : [www.capsulecomgroup.com/reclamations](http://www.capsulecomgroup.com/reclamations)

Accessibilité handicap : [www.capsulecomgroup.com/accessibilite-handicap](http://www.capsulecomgroup.com/accessibilite-handicap)

Site groupe : [www.capsulecomgroup.com](http://www.capsulecomgroup.com)

**Former, c'est anticiper. Accompagner, c'est construire.**

NOVA ACADEMY — la formation comme levier de performance.