



CARETA Conseil & Formations

Nouveau catalogue de formation

2025-2026



05 65 35 61 59

info@careta-conseil.fr

<http://www.careta-conseil.fr/>

Un nouveau chapitre pour Careta

Formation & Conseil en 2026

Quand j'ai créé Careta en 2022, j'avais une conviction : les compétences sont un patrimoine précieux qui mérite d'être révélé, préservé et transmis. Quatre ans plus tard, cette vision s'affirme et s'enrichit. **Ce nouveau catalogue marque un tournant.**

Il est le fruit de quatre années d'écoute attentive de notre territoire occitan, de demandes spécifiques qui nous ont poussés à innover, à créer du sur-mesure.

Nous abandonnons le concept "Silver Talents-Bien vieillir" pour embrasser une approche plus large, plus juste. Car les transitions professionnelles concernent tous les âges, et la transmission des savoirs n'attend pas la retraite.

Notre mission se décline désormais en trois axes clairs :

- **Révéler les talents** à travers nos bilans de compétences
- **Préserver les savoirs** avec nos formations à la transmission
- **Valoriser les compétences comportementales** et notamment la communication entre pairs
- **Accompagner toutes les transitions** qu'elles soient choisies ou subies

Chaque formation de ce catalogue répond aux besoins réels remontés du terrain : entreprises confrontées au départ de leurs experts, architectes en quête d'aisance orale, équipes multigénérationnelles en recherche d'harmonie, futurs retraités qui veulent donner du sens à cette transition...

Nous nous adaptons à notre territoire tout en restant ouverts aux nouveaux projets qui émergent.

Nous y mettons notre patte : pédagogie expérientielle, intelligence collective, théâtre-forum... Parce que pour nous, se former c'est d'abord vivre une expérience qui transforme. Nous ne promettons pas de miracle.

Nous offrons des espaces pour reprendre la main sur son parcours, pour faire ses propres choix en conscience. C'est ça, pour nous, les compétences au service de la liberté professionnelle. Ce catalogue s'adresse à ceux qui sont prêts à passer à l'action.

Et si votre besoin spécifique n'y figure pas, parlons-en : notre plus grande force, c'est de savoir créer la formation qu'il vous faut.

À bientôt pour construire ensemble vos projets.

Lucie Buée Fondatrice et dirigeante Careta Formation & Conseil



SOMMAIRE

01

Nouvelle vie à la retraite

Une journée pour transformer l'appréhension en anticipation positive

03

Communication percutante

Spécial métiers de l'architecture.

Une journée pour transformer votre peur en force de conviction

05

Premiers secours en santé mentale

Formation certifiée pour devenir secouriste en santé mentale

Deux jours pour apprendre à aider une personne en souffrance psychique

02

Transmission d'expertise

Valorisez votre parcours, soutenez la relève, libérez votre charge mentale

04

Mieux communiquer grâce à l'acting

Une journée pour transformer les tensions en collaborations fructueuses

06

Se former au bilan de compétences

Maîtriser notre méthode exclusive d'accompagnement
Formation d'intégration pour devenir consultant·e en évolution professionnelle

NOUVELLE VIE À LA RETRAITE

Anticiper sa fin de carrière et bâtir un projet équilibré

Une journée pour transformer l'appréhension en anticipation positive

Parce que la retraite ne s'improvise pas, cette formation vous donne les clés pour construire un projet de vie qui vous ressemble. Fini le vertige du vide : place à une transition maîtrisée et épanouissante.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Structurer vos démarches administratives pour un départ serein
- Identifier vos aspirations profondes pour cette nouvelle étape
- Construire un équilibre de vie qui préserve votre vitalité
- Transformer vos compétences en opportunités d'engagement
- Anticiper les changements relationnels et identitaires



PROGRAMME

Les indispensables administratifs - Décryptage sans jargon du parcours retraite, calendrier personnalisé des démarches, check-list complète pour ne rien oublier.

Vos représentations face à la retraite - Exploration ludique de vos croyances limitantes, identification de vos véritables aspirations, construction d'une vision positive et réaliste.

Les 4 piliers du bien vieillir - Gestion du temps libéré, maintien du lien social, activité physique adaptée, stimulation cognitive : votre plan d'action concret.

Votre projet de vie sur-mesure - Cartographie de vos envies et possibilités, identification des activités qui font sens, planification progressive de la transition.



NOTRE APPROCHE

Formation joyeuse et vivante où l'on ose parler de tout : besoins fondamentaux, couple, identité, santé. Pas de discours moralisateur mais des outils concrets testés avec plus de 400 futurs retraités. Intelligence collective, exercices ludiques et plan d'action personnalisé pour que chacun reparte avec SA feuille de route.

INFOS PRATIQUES



Durée : 2 jour (14 heures)



Prérequis : Aucun



Salariés à 1-5 ans du départ



Participants : 6 à 12 personnes



Formatrice : Lucie Buée ou Christelle Biato

Modalités :

- **Présentiel** à Toulouse (Occeterra), Cahors (Careta) ou sur site à la demande.
- **Distanciel** non recommandé
- Autre lieu France, Belgique et DOM -TOM sur demande

Évaluation pédagogique : QCM des acquis en fin de formation. Évaluation formative orale de l'escalier pédagogique tout au long de la progression.

Évaluation de la satisfaction : À l'issue de la formation, les stagiaires complètent un questionnaire de satisfaction permettant d'évaluer les apports de la formation. À ce jour, les données de satisfaction sont statistiquement insuffisantes pour communiquer des résultats pertinents.

Cette formation a été donnée une trentaine de fois pour des partenaires, leurs résultats de satisfaction s'avoisinent à **97% de satisfaction** (*sources CNFPT et Malakoff Humanis*).

Accessibilité : il est préférable de programmer la formation au moins un mois à l'avance. Conditions d'annulation dans les CGV de CARETA.

Accessibilité Handicap : Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour étudier ensemble les adaptations nécessaires.



Inter-entreprises : 350€ HT/jour/personne

Intra-entreprise : sur devis

Financement : OPCO, entreprise, fonds propres

Contact : 05 65 35 61 59 | info@careta-conseil.fr

Organisme certifié Qualiopi

TRANSMISSION D'EXPERTISE

Valorisez votre parcours, soutenez la relève, libérez votre charge mentale

Deux jours pour transformer vos savoirs en héritage durable

Vos années d'expérience sont un trésor. Cette formation vous donne les clés pour les transmettre efficacement, valoriser votre expertise et accompagner sereinement la montée en compétences de vos successeurs.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier et structurer vos savoirs critiques à transmettre
- Adapter votre communication aux différents profils d'apprenants
- Valoriser votre rôle de transmetteur dans l'organisation



PROGRAMME

Cartographie de vos savoirs - Identification des compétences critiques, formalisation des savoirs tacites, hiérarchisation des priorités de transmission.

Les fondamentaux de la transmission - Principes de l'andragogie, adaptation aux styles d'apprentissage, création de situations apprenantes.

Mise en pratique par le théâtre-forum - Simulation de situations réelles de transmission, gestion des résistances, ajustement de sa posture.

Plan de transmission structuré - Calendrier progressif, outils de suivi, évaluation des acquis, passage de relais sécurisé.



NOTRE APPROCHE

100% participative avec l'intégration du théâtre-forum pour mettre en scène les vraies situations de transmission. Chaque participant repart avec son plan d'action personnalisé et des outils immédiatement applicables.

Intelligence collective pour enrichir les pratiques de chacun.

INFOS PRATIQUES



Durée : 2 jours (14 heures)



Prérequis : 1 an minimum d'expérience sur le poste



Toutes personnes détenant un savoir, c'est-à-dire tout le monde !



Participants : 6 à 12 personnes



Formatrice : Lucie Buée ou Christelle Biato

Modalités :

- **Présentiel** à Toulouse (Occeterra), Cahors (Caretta) ou sur site à la demande.
- **Distanciel** possible en adaptation
- **Autre lieu** France, Belgique et DOM -TOM sur demande

Évaluation pédagogique : QCM des acquis en fin de formation. Évaluation formative orale de l'escalier pédagogique tout au long de la progression.

Évaluation de la satisfaction : À l'issue de la formation, les stagiaires complètent un questionnaire de satisfaction permettant d'évaluer les apports de la formation. À ce jour, les données de satisfaction sont statistiquement insuffisantes pour communiquer des résultats pertinents.

Accessibilité : il est préférable de programmer la formation au moins un mois à l'avance. Conditions d'annulation dans les CGV de CARETA.

Accessibilité Handicap : Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour étudier ensemble les adaptations nécessaires.



Inter-entreprises : 420€ HT/jour/personne

Intra-entreprise : sur devis

Financement : OPCO, entreprise, fonds propres

Contact : 05 65 35 61 59 | info@careta-conseil.fr

Organisme certifié Qualiopi

Communication percutante

Spécial métiers de l'architecture

Une journée pour transformer votre peur en force de conviction

Présenter un projet, défendre un budget, convaincre en réunion publique...

Dans vos métiers, l'impact de votre parole est crucial. Cette formation vous donne les techniques concrètes pour captiver votre auditoire et faire passer vos idées avec assurance.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Gérer votre stress avant et pendant une présentation
- Adapter votre discours selon vos interlocuteurs (clients, élus, équipes)
- Utiliser votre corps et votre voix pour renforcer votre impact
- Structurer efficacement vos présentations de projets
- Gérer les imprévus et objections avec aisance



PROGRAMME

Matin - Diagnostic et intelligence collective :

- Brise-glace ludique pour tester les niveaux d'aisance
- Méthode des 6 chapeaux de De Bono : identifier ensemble défis, émotions et pistes d'amélioration
- Les 7 péchés capitaux de la prise de parole (et comment les éviter)

Après-midi - Techniques et mise en pratique :

- Ancrage corporel et présence scénique : techniques issues du théâtre
- L'ascenseur impossible : pitcher son projet en 30 secondes
- Simulations en trios avec feedback bienveillant
- Mises en situation professionnelles réelles (jury, réunion publique, négociation)
- Plan d'action personnel pour continuer à progresser



NOTRE APPROCHE

70% de pratique, 30% de théorie. Formation joyeuse où l'on ose se tromper pour mieux progresser. Groupe restreint d'architectes et professionnels du bâtiment pour créer une dynamique de pairs. Techniques théâtrales adaptées à vos contextes professionnels spécifiques

INFOS PRATIQUES



Durée : 1 jour (7 heures)



Prérequis : Aucun



Architectes, urbanistes
et métiers connexes



Participants : 6 à 12 personnes



Formatrice : Lucie Buée

Modalités :

- **Présentiel** à Toulouse (Occeterra), Cahors (Careta) ou sur site à la demande.
- **Autre lieu** France, Belgique et DOM -TOM sur demande

Évaluation pédagogique : QCM des acquis en fin de formation. Évaluation formative orale de l'escalier pédagogique tout au long de la progression.

Évaluation de la satisfaction : À l'issue de la formation, les stagiaires complètent un questionnaire de satisfaction permettant d'évaluer les apports de la formation. À ce jour, les données de satisfaction sont statistiquement insuffisantes pour communiquer des résultats pertinents.

Accessibilité : il est préférable de programmer la formation au moins un mois à l'avance. Conditions d'annulation dans les CGV de CARETA.

Accessibilité Handicap : Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour étudier ensemble les adaptations nécessaires.

Livrables : Fiches techniques exercices vocaux, bibliographie, plan d'action 3 mois



Inter-entreprises : 570€ HT/personne

Intra-entreprise : 350€ HT/personne (sur devis global)

Financement : OPCO, FIF-PL pour les libéraux, entreprise

Contact : 05 65 35 61 59 | info@careta-conseil.fr

Organisme certifié Qualiopi

Mieux communiquer grâce à l'acting

Mise en situation par l'acting

Une journée pour transformer les tensions en collaborations fructueuses

Les différences générationnelles au travail : source de richesse ou de conflits ? Cette formation utilise le théâtre-forum pour dénouer les tensions et construire une vraie coopération entre générations.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre les codes et attentes de chaque génération
- Identifier les sources de tensions intergénérationnelles
- Expérimenter des solutions concrètes par la mise en situation
- Développer une communication adaptée à chaque profil
- Construire des outils de coopération durables



PROGRAMME

Décryptage des générations - Comprendre sans caricaturer les spécificités de chaque génération, leurs valeurs, modes de fonctionnement et attentes professionnelles.

Le théâtre-forum en action - Introduction aux techniques du théâtre incarné, identification collective des situations problématiques vécues, mise en scène des tensions réelles.

Transformation des pratiques - Rejouer les scènes pour tester des alternatives, expérimenter de nouvelles postures, co-construire des solutions applicables.

Care-management appliqué - Principes de bienveillance active, création d'un environnement de travail inclusif, outils pour maintenir l'harmonie au quotidien.



NOTRE APPROCHE

Formation joyeuse où l'on apprend en jouant, sans jugement. Le théâtre-forum permet de vivre les situations de l'intérieur, de tester sans risque et de trouver ensemble des solutions. Managers et collaborateurs travaillent côte à côte pour créer leur propre mode d'emploi de la coopération.

INFOS PRATIQUES



Durée : 1 jour (7 heures)



Prérequis : Aucun (pas besoin de savoir jouer !)



Équipes multigénérationnelles, managers, collaborateurs



Participants : 8 à 15 personnes



Formatrice : Caroline-Marie Cavard, doctorante en science de l'éducation et spécialiste théâtre-forum

Modalités :

- **Présentiel uniquement** (le théâtre-forum nécessite la présence physique)
- **Autre lieu** France entière, Belgique et DOM-TOM sur demande

Évaluation pédagogique : QCM des acquis en fin de formation. Évaluation formative orale de l'escalier pédagogique tout au long de la progression.

Évaluation de la satisfaction : À l'issue de la formation, les stagiaires complètent un questionnaire de satisfaction permettant d'évaluer les apports de la formation. À ce jour, les données de satisfaction sont statistiquement insuffisantes pour communiquer des résultats pertinents.

Accessibilité : il est préférable de programmer la formation au moins un mois à l'avance. Conditions d'annulation dans les CGV de CARETA.

Accessibilité Handicap : Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour étudier ensemble les adaptations nécessaires.



Inter-entreprises : 450€ HT/jour/personne

Intra-entreprise : sur devis

Financement : OPCO, entreprise, fonds propres

Contact : 05 65 35 61 59 | info@careta-conseil.fr

Organisme certifié Qualiopi

Premiers secours en santé mentale

Formation certifiée pour devenir secouriste en santé mentale

Deux jours pour apprendre à aider une personne en souffrance psychique

Les troubles de santé mentale touchent 1 personne sur 4. Cette formation vous apprend à reconnaître les signes de mal-être et à apporter une aide concrète, comme les gestes de premiers secours le font pour la santé physique.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Acquérir des connaissances de base sur les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et informer
- Mieux faire face aux comportements agressifs
- Appliquer le plan d'action AÉRER pour porter assistance



PROGRAMME

Jour 1 - Comprendre et reconnaître

- Introduction à la santé mentale et aux interventions efficaces
- Le plan d'action AERER (Approcher, Écouter, Réconforter, Encourager, Renseigner)
- La dépression : signes, symptômes et crise suicidaire
- Les troubles anxieux : comprendre et identifier

Jour 2 - Agir et accompagner

- Troubles psychotiques : reconnaître et assister lors d'une crise
- Troubles liés aux substances : usage, dépendance et situations d'urgence
- Gestion des crises : panique, traumatisme, agressivité
- Plan d'action adapté à chaque situation



NOTRE APPROCHE

Formation participative et bienveillante pour déstigmatiser la santé mentale. Alternance d'apports théoriques, mises en situation et échanges d'expériences. Vous repartirez avec la confiance nécessaire pour agir face à une personne en détresse psychologique.

INFOS PRATIQUES



Durée : 2 jours (14 heures)



Prérequis : Aucun



Tout public à
partir de 18 ans



Participants : 8 à 16 personnes



Formatrice : Gabriel Maffre (accrédité PSSM France)

Modalités :

- **Présentiel uniquement** (format imposé PSSM)
- Toulouse (Occeterra), Cahors (Caretà) ou sur site à la demande
- **Autre lieu** France, Belgique et DOM-TOM sur demande

Évaluation pédagogique : QCM des acquis en fin de formation. Évaluation formative orale de l'escalier pédagogique tout au long de la progression.

Évaluation de la satisfaction : À l'issue de la formation, les stagiaires complètent un questionnaire de satisfaction permettant d'évaluer les apports de la formation. À ce jour, les données de satisfaction sont statistiquement insuffisantes pour communiquer des résultats pertinents.

Accessibilité : il est préférable de programmer la formation au moins un mois à l'avance. Conditions d'annulation dans les CGV de CARETA.

Accessibilité Handicap : Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour étudier ensemble les adaptations nécessaires.



Inter-entreprises : 280€-380€ par personne (manuel inclus)

Intra-entreprise : sur devis

Financement : OPCO, FIFPL pour les indépendants, entreprise (CPF non mobilisable pour cette formation)

Contact : 05 65 35 61 59 | info@careta-conseil.fr

Formation agréée PSSM France - Organisme certifié Qualiopi

Se former au bilan de compétences

Maîtriser notre méthode exclusive d'accompagnement

Formation d'intégration pour devenir consultant·e en évolution professionnelle

Rejoignez notre réseau de conseillers et appropriiez-vous la méthode Careta. Une formation intensive pour garantir l'excellence et l'homogénéité de nos pratiques.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Maîtriser le cadre légal et déontologique du bilan de compétences
- Appliquer la méthode Careta dans toutes ses dimensions
- Conduire les 3 phases du bilan avec la posture adaptée
- Utiliser nos outils exclusifs d'exploration et d'analyse
- Accompagner sans imposer, en respectant l'autodétermination



PROGRAMME

Les fondamentaux - Cadre réglementaire, certification Qualiopi, éthique professionnelle, posture d'accompagnement non-directive.

La méthode Careta - Notre approche en 24h sur 3 mois, les outils exclusifs, l'articulation présentiel/distanciel.

Conduite d'entretien - Techniques d'exploration, analyse du parcours, identification des compétences et motivations.

Construction et validation du projet - Méthodologie, enquêtes métiers, plan d'action, document de synthèse.



NOTRE APPROCHE

Formation individuelle ou en petit groupe pour une transmission optimale de notre méthodologie. L'objectif : vous rendre autonome tout en garantissant la qualité et l'homogénéité des pratiques Careta.

INFOS PRATIQUES



Durée : 1 jour (7 heures)



Prérequis : Expérience en accompagnement ou RH souhaitée



Futurs consultants
Careta



Participants :
1 personne par session



Formatrice : Équipe Careta

Modalités :

- **Présentiel** à Cahors (siège Careta)

Évaluation pédagogique : Première synthèse évaluée. Évaluation formative orale de l'escalier pédagogique tout au long de la progression et sur les premiers bilans.

Évaluation de la satisfaction : À l'issue de la formation, les stagiaires complètent un questionnaire de satisfaction permettant d'évaluer les apports de la formation. À ce jour, les données de satisfaction sont statistiquement insuffisantes pour communiquer des résultats pertinents.

Accessibilité : il est préférable de programmer la formation au moins un mois à l'avance. Conditions d'annulation dans les CGV de CARETA.

Accessibilité Handicap : Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour étudier ensemble les adaptations nécessaires.



Tarif : 720€HT (Livable pédagogique incluse)
sur fond propre ou FILPL.

Financement : OPCO, FIFPL pour les indépendants, entreprise
(CPF non mobilisable pour cette formation)

Contact : 05 65 35 61 59 | info@careta-conseil.fr

Formation réservée aux futurs membres du réseau Careta après sélection.

CARETA Conseil & Formations

Révéler, accompagner, transmettre

2025-2026



Parce que chaque parcours mérite d'être clarifié, accompagné et valorisé, nous avançons à vos côtés pour construire un avenir professionnel qui vous ressemble vraiment.

05 65 35 61 59



info@careta-conseil.fr



<http://www.careta-conseil.fr/>

