



THE PRINCESSES OF TOMORROW

Des femmes fortes
pour des communautés durables





7. Description des formations

Formations courtes certifiantes

- Acquérir des connaissances
- Entraînement complet : cours
- généralistes, cours professionnels, stage
- Certification
- Accompagnement sur le marché du travail

Sensibilisation à l'hygiène (15 jours)



Objectif :

Sensibiliser et instruire les femmes à l'hygiène du quotidien pour éviter : Contaminations, intoxications alimentaires et infections.

Programme :

- Propreté de la maison
- Sécurité et prévention
- Hygiène collective
- Hygiène de la nourriture
- Hygiène du corps
- Comportement social et éthique

Apprentissage de la langue française



Objectif :

Permettre aux apprenants d'acquérir ou de renforcer les bases de la langue française afin de favoriser leur autonomie, leur insertion sociale et professionnelle, et leur capacité à communiquer efficacement à l'oral et à l'écrit.

Programme :

- Compréhension orale
- Expression orale
- Lecture et compréhension écrite
- Expression écrite
- Grammaire et vocabulaire
- Communication pratique
- Evaluation et certification

Self Défense (2 mois - 3 niveaux)



Objectif :

Permettre aux femmes d'acquérir des techniques de self-défense physiques et mentales afin de renforcer leur sécurité, leur confiance en elles et leur autonomie au quotidien.

Programme :

- Niveau 1 - Bases et prévention
- Niveau 2 - Techniques intermédiaires
- Niveau 3 : Mise en situation et autonomie



7. Description des formations

Formations longues certifiantes et diplômantes

- Cours théoriques : langues, informatique, mathématiques, physique ...
- Cours professionnels : pratique et l'éthique professionnelle

La Beauté : Métier de l'esthétique et de la coiffure (CAP 2 ans)



Objectif :

La titulaire du **C.A.P Métier de la coiffure** est une professionnelle qualifiée dans :

- Les techniques de base d'hygiène et de soins capillaires, de coupe, de mise en forme, de coloration, de coiffage sur une clientèle féminine et masculine
- L'accueil de la clientèle
- Le conseil et la vente de service et de produits.

Programme :

- Respect de la réglementation et les normes en vigueur.
- Adopter des comportements et des attitudes conformes, en vue de garantir l'hygiène, la santé et la sécurité de tous.
- Utiliser des produits capillaires conformes à la réglementation.
- Utiliser des outils informatiques et des logiciels professionnels.
- Adopter une démarche respectueuse de l'environnement.

La Beauté : Métier de l'esthétique et de la coiffure (CAP 2 ans)



Objectif :

Le titulaire du **C.A.P. Esthétique Cosmétique Parfumerie** est un professionnel qualifié compétent dans les différentes techniques de soins esthétiques et de maquillage. Il est aussi capable de conseiller et de vendre

Des prestations de services, des produits de soins esthétiques, de maquillage, d'hygiène et de parfumerie dans le but d'entretenir, d'embellir la peau et les phanères.

Programme :

- Organisation et gestion : gestion des rendez-vous ; gestion des stocks ; gestion du poste de
- Travail ; gestion des encaissements.
- Exécution : réalisation de soins esthétiques du visage au décolleté ; réalisation d'épilation
- (Jambe, visage, aisselles, maillot) ; réalisation de prestation bronzage UV ; réalisation d'un
- Maquillage visage et décolleté ; réalisation de soins esthétiques et de maquillages des
- Mains et des pieds.
- Conseil et vente : accueil, prise en charge et prise de congé du ou de la cliente ; conseil et
- Vente de produits et/ou de prestations ; mise en valeur des produits et/ou des prestations.

7. Description des formations

Formations longues certifiantes et diplômantes

- Cours théoriques : langues, informatique, mathématiques, physique ...
- Cours professionnels : pratique et l'éthique professionnelle

Commercialisation et service en hôtel-café-restaurant (CAP 2 ans)



Objectif :

La titulaire du **CAP occupe un poste dans le secteur des CHE (Hôtel, café-brasserie, restaurant).**

Elle contribue à l'accueil et au bien-être d'une clientèle :

- Elle réalise des prestations de service en hôtel, café-brasserie, restaurant et met en œuvre les techniques spécifiques à l'activité,
- Elle contribue à la commercialisation des prestations,
- Elle respecte les procédures d'hygiène et de sécurité en vigueur, sa pratique professionnelle est respectueuse de l'environnement,
- Elle contribue au bon fonctionnement de l'entreprise.

Programme :

Techniques professionnelles :

- Mise en place de la salle (dressage des tables, décoration, hygiène).
- Accueil, conseil et prise de commande des clients.
- Service à table, au bar et en buffet (plats, boissons, room service).
- Préparation et service des boissons chaudes, froides et cocktails simples.
- Encaissement, facturation, gestion des réservations.

Commercialisation et relation client :

- Techniques de vente et de communication.
- Adaptation de l'offre aux besoins des clients.
- Présentation et argumentation des menus et cartes.
- Fidélisation de la clientèle.

Connaissances de l'environnement professionnel :

- Organisation d'un hôtel ou restaurant.
- Notions de gestion (stock, coût, marges).
- Respect des règles d'hygiène et de sécurité (HACCP).
- Développement durable dans le secteur HCR.

7. Description des formations

Formations longues certifiantes et diplômantes

→ Cours théoriques : langues, informatique, mathématiques, physique ...

→ Cours professionnels : pratique et l'éthique professionnelle

Restauration (CAP 2 ans)



La titulaire du **CAP Cuisine** occupe un poste dans tous types de cuisines. Sous l'autorité d'un responsable :

- Elle contribue à la satisfaction de la clientèle de l'entreprise ;
- Elle assure la production culinaire, sa distribution en mettant en œuvre les techniques spécifiques à
- L'activité ;
- Elle respecte les procédures d'hygiène et de sécurité en vigueur ; sa pratique professionnelle est
- Respectueuse de l'environnement ;
- Elle contribue au bon fonctionnement de l'entreprise.

Programme :

Techniques de base en cuisine

- Découpes des légumes, viandes et poissons
- Techniques de cuisson : à l'eau, à la vapeur, rôti, sauté, frit, etc.
- Réalisation des fonds, sauces et liaisons

Réalisation de préparations culinaires

- Entrées froides et chaudes
- Plats principaux (viandes, poissons, légumes)
- Garnitures, potages et accompagnements
- Desserts simples

Organisation et production en cuisine

- Planification du travail
- Gestion du temps et des ressources
- Respect des fiches techniques et des quantités

Hygiène, sécurité et environnement professionnel

- Règles HACCP (hygiène alimentaire)
- Entretien du poste de travail et des équipements
- Sécurité en cuisine

Approvisionnement et gestion des stocks

- Réception et stockage des marchandises
- Contrôle qualité des produits
- Lutte contre le gaspillage

Communication et travail en équipe

- Relations avec l'équipe en cuisine
- Communication avec la salle et le client dans certains contextes

Connaissance de l'environnement professionnel

- Organisation d'un établissement de restauration
- Déontologie et posture professionnelle

7. Description des formations

Formations longues certifiantes et diplômantes

- Cours théoriques : langues, informatique, mathématiques, physique ...
- Cours professionnels : pratique et l'éthique professionnelle

BTP (CAP 2 ans)



Le CAP du secteur BTP a pour objectif de former des ouvriers qualifiés du bâtiment, capables de réaliser les travaux courants de construction, d'aménagement ou de finition dans le respect des normes techniques, de sécurité et de qualité :

- Développer des compétences techniques liées à un métier spécifique du BTP (maçon, carreleur, peintre, etc.).
- Apprendre à préparer, organiser et exécuter un chantier dans un cadre professionnel.
- Favoriser l'insertion professionnelle rapide dans le secteur de la construction.
- Initier aux notions de prévention des risques, respect de l'environnement, et travail en équipe.
- Poser les bases pour une poursuite d'études (Bac pro, mentions complémentaires)

Programme :

- Lecture de plans, croquis, schémas de construction.
- Implantation et traçage sur chantier.
- Utilisation et entretien des outils et matériels de chantier.
- Sécurité, hygiène et environnement sur chantier.

7. Description des formations

Formations longues certifiantes et diplômantes

- Cours théoriques : langues, informatique, mathématiques, physique ...
- Cours professionnels : pratique et l'éthique professionnelle

Electricité (CAP 2 ans)



Le CAP Électricien a pour objectif de former des professionnels capables de réaliser des installations électriques, d'assurer la mise en service, le dépannage et la maintenance des équipements électriques, aussi bien dans les bâtiments résidentiels, tertiaires que dans le secteur industriel. À l'issue de la formation, l'élève est capable de :

- Lire et interpréter des plans et schémas électriques.
- Mettre en œuvre des réseaux de distribution d'énergie (courants forts et faibles).
- Installer et raccorder des appareillages électriques.
- Appliquer les normes de sécurité, notamment la réglementation NFC 15-100.
- Contrôler, diagnostiquer et remettre en état une installation.
- Travailler en autonomie ou en équipe, en lien avec d'autres corps de métiers du bâtiment

Programme :

- Installation électrique : pose de chemins de câbles, gaines, conduits, tableaux, disjoncteurs, prises, éclairage.
- Câblage et raccordement : appareillages, moteurs, équipements de sécurité.
- Lecture de plans et normes : schémas unifilaires, multifilaires, symboles normalisés.
- Mise en service et vérification : tests de continuité, d'isolement, mesures électriques.
- Dépannage : identification des pannes, remplacement de composants, sécurité.
- Sécurité électrique : habilitations, gestes et postures, prévention des risques.

7. Description des formations

Formations longues certifiantes et diplômantes

- Cours théoriques : langues, informatique, mathématiques, physique ...
- Cours professionnels : pratique et l'éthique professionnelle

Mécanique (CAP 2 ans)



Le titulaire du **CAP maintenance des véhicules** est amené à exercer son activité de service dans tous les domaines de la maintenance des véhicules :

- Dans les entreprises qui dépendent des réseaux des constructeurs ;
- Dans les entreprises qui traitent les véhicules toutes marques ;
- Dans les services de maintenance des entreprises de transport ;
- Dans les services de maintenance de flottes de véhicules.

Programme :

- Diagnostic de pannes simples : identification des dysfonctionnements mécaniques, électriques et électroniques.
- Entretien courant : vidange, remplacement de filtres, contrôle des niveaux, pneumatiques, etc.
- Remplacement de pièces : freins, embrayage, distribution, éléments de suspension...
- Intervention sur les systèmes électriques : batterie, éclairage, démarrage, alternateur.
- Utilisation d'outils de diagnostic électronique.
- Lecture de plans et schémas techniques.
- Respect des règles d'hygiène, de sécurité et de protection de l'environnement.

7. Description des formations

Formations longues certifiantes et diplômantes

- Cours théoriques : langues, informatique, mathématiques, physique ...
- Cours professionnels : pratique et l'éthique professionnelle

Plomberie (CAP 2 ans)



La formation en CAP vise à préparer les apprenants à exercer le métier de plombier installateur, capable d'intervenir sur des installations sanitaires (eau, évacuation, appareils sanitaires) et thermiques (chauffage, production d'eau chaude).

Programme :

- Lecture de plans et schémas techniques.
- Traçage, façonnage et assemblage de tubes (cuivre, PER, multicouche, PVC, etc.).
- Pose d'équipements sanitaires : lavabos, douches, WC, chauffe-eau, etc.
- Installation de réseaux de chauffage : radiateurs, chaudières, tuyauterie.
- Techniques de brasure, soudure, sertissage, collage.
- Mise en service et contrôles de fonctionnement.
- Maintenance et dépannage simple des installations.
- Application des normes d'hygiène, sécurité et environnement.



THE PRINCESSES OF TOMORROW - 5 allée Semper Virens 44470 Carquefou
SIREN : 923 820 542 - APE 9499Z - theprincesses.oftomorrow@outlook.com -
06.67.59.33.49