



# CALENDRIER DES STAGES EN INTER ENTREPRISE 2025 - CAP ELAN FORMATION

| BUREAUTIQUE  |       |       |       |            |       |          |            |       |       |          |          |                 |       |             |
|--|-------|-------|-------|------------|-------|----------|------------|-------|-------|----------|----------|-----------------|-------|-------------|
| INTITULÉ DU STAGE  | Durée | JANV  | FEV   | MARS       | AVRIL | MAI      | JUIN       | JUILL | AOUT  | SEPT     | OCT      | NOV             | DEC   | TARIF TOTAL |
| WORD Initiation  | 2j    | 06-07 |       | 31/3 - 1/4 |       | 05-06    | 30/6 - 1/7 |       |       | 08-09    |          | 03-04           |       | 640 €       |
| WORD Intermédiaire   | 2j    | 27-28 |       | 24-25      |       |          | 02-03      | 22-23 |       | 29-30    |          | 18-19           |       | 640 €       |
| WORD Perfectionnement  | 2j    |       | 03-04 | 31/3 - 1/4 |       |          | 16-17      |       | 28-29 |          | 06-07    |                 | 01-02 | 640 €       |
| EXCEL Initiation   | 2j    | 13-14 |       | 10-11      |       | 14-15    |            | 07-08 |       | 15-16    |          | 10-12           |       | 640 €       |
| EXCEL Intermédiaire  | 2j    | 30-31 |       | 27-28      |       |          | 05-06      | 24-25 |       |          | 02-03    | 20-21           |       | 640 €       |
| EXCEL Perfectionnement   | 2j    |       | 10-11 |            | 07-08 |          | 23-24      |       | 04-05 |          | 13-14    |                 |       | 640 €       |
| POWERPOINT   | 2j    | 20-21 |       | 17-18      |       | 21-22    |            | 15-16 |       | 22-23    |          | 24-25           |       | 640 €       |
| EXCEL - Tableaux de bords et indicateurs de performance                                    | 2j    |       |       | 03-04      |       |          |            |       |       | 11-12    |          |                 |       | 640 €       |
| OFFICE 365 - Teams - Utilisateur   | 1j    |       |       |            | 28    |          |            |       |       |          | 10       |                 |       | 390 €       |
| OFFICE 365 - One Drive - Utilisateur   | 1j    |       |       |            | 29    |          |            |       |       |          |          | 07              |       | 390 €       |
| MS PROJECT Initiation  | 3j    |       |       |            |       | 05-06-12 |            |       |       |          |          | 17-18-24        |       | 1 350 €     |
| EXCEL - VBA Initiation   | 3j    |       |       | 20-21-28   |       |          |            |       |       | 18-19-26 |          |                 |       | 1 350 €     |
| OFFICE 365 - Sharepoint - Utilisateur  | 2j    |       |       |            | 22-23 |          |            |       |       |          | 16-17    |                 |       | 780 €       |
| Power BI - les fondamentaux  | 3j    |       |       |            |       | 19-20-26 |            |       |       |          |          | 27-28/11 - 5/12 |       | 1 950 €     |
| Microsoft Power Apps - Automate - développer des applications et automatiser les processus | 3j    |       |       | 13-14-21   |       |          |            |       |       |          | 09-10-17 |                 |       | 1 950 €     |

| AUDIOVISUEL                   |       |                |             |             |       |          |             |             |      |                 |             |             |     |             |
|-------------------------------|-------|----------------|-------------|-------------|-------|----------|-------------|-------------|------|-----------------|-------------|-------------|-----|-------------|
| INTITULÉ DU STAGE             | Durée | JANV           | FEV         | MARS        | AVRIL | MAI      | JUIN        | JUILL       | AOUT | SEPT            | OCT         | NOV         | DEC | TARIF TOTAL |
| Smartphone                    | 2j    | 29-30          |             |             |       | 28/5-2/6 |             |             |      | 25-26           |             |             |     | 900 €       |
| Première pro initiation       | 4j    |                | Du 7 au 12  |             |       |          | Du 11 au 16 |             |      |                 | Du 6 au 9   |             |     | 1 800 €     |
| Première pro perfectionnement | 5j    |                |             | Du 5 au 11  |       |          |             | Du 7 au 11  |      |                 |             | Du 3 au 7   |     | 2 250 €     |
| After Effects initiation      | 4j    |                | Du 14 au 19 |             |       |          | Du 18 au 23 |             |      |                 | Du 13 au 16 |             |     | 1 800 €     |
| After Effects intermédiaire   | 5j    |                |             | Du 12 au 18 |       |          |             | Du 15 au 21 |      |                 |             | Du 10 au 17 |     | 2 250 €     |
| Prise de vue vidéo initiation | 4j    | Du 31/1 au 5/2 |             |             |       |          | Du 3 au 6   |             |      | Du 29/9 au 2/10 |             |             |     | 1 800 €     |

| WEBMARKETING DEVELOPPEMENT WEB |       |      |     |                |          |     |      |             |      |      |     |             |          |             |
|--------------------------------|-------|------|-----|----------------|----------|-----|------|-------------|------|------|-----|-------------|----------|-------------|
| INTITULÉ DU STAGE              | Durée | JANV | FEV | MARS           | AVRIL    | MAI | JUIN | JUILL       | AOUT | SEPT | OCT | NOV         | DEC      | TARIF TOTAL |
| Rédiger des contenus web       | 1j    |      |     | 13             |          |     |      | 01          |      |      |     | 10          |          | 450 €       |
| HTML5 CSS3                     | 4j    |      |     | Du 17 au 20    |          |     |      | Du 3 au 8   |      |      |     | Du 13 au 18 |          | 1 800 €     |
| Wordpress                      | 4j    |      |     | Du 24 au 27    |          |     |      | Du 10 au 16 |      |      |     | Du 20 au 25 |          | 1 800 €     |
| Référencement                  | 3j    |      |     | Du 31/3 au 2/4 |          |     |      | 18-21-22    |      |      |     |             |          | 1 350 €     |
| Réseaux sociaux                | 3j    |      |     |                | 04-07-08 |     |      | 24-25-28    |      |      |     |             | 03-04-05 | 1 350 €     |
| Réaliser une Newsletter        | 1j    |      |     |                | 09       |     |      | 29          |      |      |     |             | 08       | 450 €       |

COÛT DE LA CERTIFICATION TOSA : 50€ TTC par logiciel

Toutes nos dates sont maintenues sous condition de 2 participants inscrits minimum

CAP ÉLAN FORMATION - 84 Boulevard de la Corderie 13007 Marseille - Tél : 04 86 01 20 50 – Mail : [contact@capelanformation.fr](mailto:contact@capelanformation.fr) – [www.capelanformation.fr](http://www.capelanformation.fr)

ZC/STAGES INTER

V2-01/2025-



# CALENDRIER DES STAGES EN INTER ENTREPRISE 2025 - CAP ELAN FORMATION

| INFOGRAPHIE - PAO                        |       |             |          |          |             |                     |       |          |      |             |          |     |     |             |
|--|-------|-------------|----------|----------|-------------|---------------------|-------|----------|------|-------------|----------|-----|-----|-------------|
| INTITULÉ DU STAGE                        | Durée | JANV        | FEV      | MARS     | AVRIL       | MAI                 | JUIN  | JUILL    | AOUT | SEPT        | OCT      | NOV | DEC | TARIF TOTAL |
| Culture design et histoire du graphisme  | 2j    | 02-03       |          |          | 10-11       |                     |       |          |      | 01-02       |          |     |     | 900 €       |
| Créer une charte graphique               | 2j    |             |          | 03-04    |             |                     | 19-20 |          |      |             | 29-30    |     |     | 900 €       |
| Illustrator initiation                   | 4j    | Du 8 au 13  |          |          | Du 16 au 22 |                     |       |          |      | Du 5 au 10  |          |     |     | 1 800 €     |
| Illustrator perfectionnement             | 3j    |             | 11-12-13 |          |             | 27-28 mai - 02 juin |       |          |      |             | 09-10-13 |     |     | 1 350 €     |
| Photoshop initiation                     | 4j    | Du 15 au 20 |          |          | Du 24 au 29 |                     |       |          |      | Du 12 au 17 |          |     |     | 1 800 €     |
| Photoshop perfectionnement               | 3j    |             | 04-05-06 |          |             | 20-21-22            |       |          |      |             | 02-03-06 |     |     | 1 350 €     |
| Photoshop retouche photographie          | 2j    | 22-23       |          | 26-27    |             |                     |       | 17-18    |      |             |          |     |     | 900 €       |
| Colorimétrie et calibrage dans Photoshop | 1j    |             | 10       |          |             | 26                  |       |          |      |             | 08       |     |     | 450 €       |
| Acrobat Pro                              | 1j    | 29          |          |          |             | 14                  |       |          |      | 26          |          |     |     | 450 €       |
| InDesign initiation                      | 4j    | Du 22 au 27 |          |          |             | Du 05 au 12         |       |          |      | Du 19 au 24 |          |     |     | 1 800 €     |
| InDesign perfectionnement                | 2j    |             | 17-18    |          |             |                     | 04-05 |          |      |             | 15-16    |     |     | 900 €       |
| InDesign Epub perfectionnement           | 2j    |             | 20-21    |          |             |                     | 10-11 |          |      |             | 20-21    |     |     | 900 €       |
| Lightroom initiation                     | 2j    | 16-17       |          | 20-21    |             |                     | 13-16 | 10-11    |      |             | 23-24    |     |     | 900 €       |
| Mise en page de publicité                | 1j    |             |          | 05       |             |                     | 23    |          |      |             | 30       |     |     | 450 €       |
| Prise de vue photo                       | 3j    | 13-14-15    |          | 17-18-19 |             |                     |       | 07-08-09 |      |             |          |     |     | 1 350 €     |
| Droit à l'image                          | 1j    | 31          |          |          |             | 16                  |       |          |      | 30          |          |     |     | 450 €       |

| CAO / DAO               |       |             |             |                |       |                |             |             |                |             |                 |                  |             |             |
|-------------------------|-------|-------------|-------------|----------------|-------|----------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|
| INTITULÉ DU STAGE       | Durée | JANV        | FEV         | MARS           | AVRIL | MAI            | JUIN        | JUILL       | AOUT           | SEPT        | OCT             | NOV              | DEC         | TARIF TOTAL |
| AUTOCAD initiation      | 5j    | Du 6 au 10  |             | Du 3 au 7      |       | 05-06-07-12-13 |             | Du 1 au 7   |                |             |                 | Du 3 au 7        |             | 2 250 €     |
| REVIT et BIM initiation | 5j    | Du 13 au 17 |             | Du 10 au 14    |       | Du 14 au 20    |             | Du 8 au 15  |                | Du 8 au 12  |                 | Du 12 au 18      |             | 2 250 €     |
| Sketchup pro initiation | 5j    | Du 20 au 24 |             | Du 17 au 21    |       | Du 21 au 27    |             | Du 16 au 22 |                | Du 15 au 19 |                 | Du 19 au 25      |             | 2 250 €     |
| Archicad BIM            | 5j    |             | Du 3 au 7   | Du 31/3 au 4/4 |       |                |             | Du 10 au 16 | Du 30/7 au 5/8 |             | Du 29/9 au 3/10 |                  | Du 3 au 9   | 2 250 €     |
| Solidwork               | 5j    |             | Du 10 au 14 |                |       |                | Du 17 au 23 |             | Du 6 au 12     |             | Du 6 au 10      |                  | Du 10 au 16 | 2 250 €     |
| Blender 3D initiation   | 5j    | Du 27 au 31 |             | Du 24 au 28    |       |                | Du 2 au 6   | Du 23 au 29 |                | Du 22 au 26 |                 | Du 26/11 au 2/12 |             | 2 250 €     |

Toutes nos dates sont maintenues sous condition de 2 participants inscrits minimum

CAP ÉLAN FORMATION - 84 Boulevard de la Corderie 13007 Marseille - Tél : 04 86 01 20 50 – Mail : [contact@capelanformation.fr](mailto:contact@capelanformation.fr) – [www.capelanformation.fr](http://www.capelanformation.fr)

V2-01/2025- ZC/ STAGES INTER



# CALENDRIER DES STAGES EN INTER ENTREPRISE 2025 - CAP ELAN FORMATION

## MANAGEMENT ET EFFICACITE PROFESSIONNELLE / RESSOURCES HUMAINES / QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

| INTITULÉ DU STAGE  | Durée | JANV | FEV | MARS        | AVRIL      | MAI   | JUIN  | JUILL | AOUT | SEPT        | OCT         | NOV      | DEC      | TARIF TOTAL |
|--|-------|------|-----|-------------|------------|-------|-------|-------|------|-------------|-------------|----------|----------|-------------|
| Management d'équipe  | 3j    |      |     |             | 24-25-30   |       |       |       |      | 16-18-29    |             |          | 01-02-08 | 1 590 €     |
| Gestion des conflits   | 2j    |      |     |             | 03-04      |       |       |       |      |             | 13-14       |          |          | 1 060 €     |
| S'organiser et gagner en sérénité  | 2j    |      |     | 03-04       |            |       |       |       |      | 15-16       |             |          |          | 1 060 €     |
| Communiquer avec éloquence   | 2j    |      |     |             | 22-23      |       |       |       |      |             |             | 03-04    |          | 1 060 €     |
| Formation de formateurs  | 4j    |      |     | 17-18-24-25 |            |       |       |       |      |             | 16-17-23-24 |          |          | 2 120 €     |
| Préparer sa retraite   | 2j    |      |     |             |            | 12-13 |       |       |      |             |             |          | 08-09    | 1 060 €     |
| Accueil public Langue des signes française   | 3j    |      |     | 21-27-28    |            |       |       |       |      |             |             | 14-20-21 |          | 1 590 €     |
| Manager par l'intelligence émotionnelle  | 2j    |      |     |             | 29/4 - 6/5 |       |       |       |      | 30/9 - 7/10 |             |          |          | 1 060 €     |
| Droit à la déconnexion   | 1j    |      |     |             |            |       | 10    |       |      |             |             | 17       |          | 530 €       |
| Gérer la relation client au quotidien  | 2j    |      |     |             |            |       | 02-03 |       |      |             |             |          | 04-05    | 1 060 €     |
| Mesurer la satisfaction clients  | 2j    |      |     |             | 24-25      |       |       |       |      | 22-23       |             |          |          | 1 060 €     |
| Prévention des risques psychosociaux   | 2j    |      |     | 06-07       |            |       |       |       |      |             |             | 06-07    |          | 1 060 €     |
| Qualité de vie au travail :<br>ATELIER 1 : Evacuer les tensions physiques et mentales au travail<br>& ATELIER 2 : Optimiser son temps en se relaxant | 1j    |      |     | 03          |            |       |       |       |      | 26          |             |          |          | 530 €       |
| ATELIER 3 : Se prémunir du stress et des tensions en milieu professionnel<br>& ATELIER 4 : Aborder sa demi journée de manière plus sereine en 10 min | 1j    |      |     |             | 22         |       |       |       |      |             | 02          |          |          | 530 €       |
| IA générative : avoir les bonnes pratiques   | 2j    |      |     |             |            |       | 15-16 |       |      |             |             | 24-25    |          | 1 300 €     |

## DROIT SOCIAL - PARTENARIAT AVEC LE CABINET CAPSTAN AVOCATS

| INTITULÉ DU STAGE                       | Durée | JANV | FEV | MARS       | AVRIL | MAI | JUIN       | JUILL | AOUT | SEPT       | OCT | NOV | DEC        | TARIF TOTAL |
|---|-------|------|-----|------------|-------|-----|------------|-------|------|------------|-----|-----|------------|-------------|
| Tout savoir sur les actualités sociales | 1/2j  |      |     | 31 (matin) |       |     | 23 (matin) |       |      | 08 (matin) |     |     | 12 (matin) | 720 €       |

Toutes nos dates sont maintenues sous condition de 2 participants inscrits minimum

CAP ÉLAN FORMATION - 84 Boulevard de la Corderie 13007 Marseille - Tél : 04 86 01 20 50 – Mail : [contact@capelanformation.fr](mailto:contact@capelanformation.fr) – [www.capelanformation.fr](http://www.capelanformation.fr)

V2-01/2025- ZC/ STAGES INTER