



CATALOGUE DES FORMATIONS

2025

NOS FORMATIONS 2025

01 **Travailler chez soi : bien-être et productivité**

02 **Se projeter dans le métier d'architecte d'intérieur : mode d'emploi**

Découvrir le métier d'architecte d'intérieur : bases et réalités

03 **L'IA au service de la gestion administrative**

Choisir son IA et apprendre à créer ses assistants personnels.



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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



01 **Travailler chez soi : Bien-être et productivité**

Bien-être chez soi : transformez le travail à domicile en une expérience épanouissante !

Êtes-vous prêt à découvrir le secret pour équilibrer votre vie professionnelle et personnelle tout en travaillant depuis le confort de votre foyer ?

Notre formation “Travailler chez soi : bien-être et productivité” est conçue pour vous aider à créer un environnement de travail idéal qui favorise votre épanouissement personnel et professionnel.

À l’issue de cette formation, vous saurez :

aménager un espace de travail ergonomique et apaisant, structurer ses journées en télétravail de manière fluide et adaptée à son rythme, utiliser des outils simples pour mieux s’organiser, prévenir la dispersion, et retrouver une dynamique de travail positive, constructive et durable.

OBJECTIFS DE LA FORMATION



Notre formation est conçue pour vous aider à créer un environnement de travail idéal qui favorise votre épanouissement personnel et professionnel. Travailler chez soi peut être un défi pour de nombreuses personnes; entre les distractions à la maison, la pression professionnelle et le manque de temps pour prendre soin de soi; il est facile de se sentir dépassé. C'est là que notre formation intervient pour vous guider vers une transformation positive.

Objectifs de la formation :

- Concevoir un espace de travail à domicile favorisant le bien-être et l'efficacité.
- Apprendre à optimiser l'espace, les couleurs et les matériaux pour un environnement harmonieux et fonctionnel.
- Acquérir des compétences pratiques pour organiser, décorer et personnaliser son espace de travail.

LE DÉROULÉ DE LA FORMATION:

Ce que vous apprendrez avec notre formation : Créez votre espace de travail idéal - Découvrez comment aménager un bureau à domicile qui stimule la concentration et la créativité - Optimisez votre espace pour une productivité maximale.

1. Gestion du temps et équilibre vie professionnelle - vie personnelle : maîtrisez les techniques de gestion du temps pour éviter le burn-out, ainsi que des stratégies pour établir des limites claires entre travail et vie personnelle.
2. Relations et communication : améliorez votre communication avec vos collègues à distance et apprenez à maintenir des relations saines.

PUBLIC

La formation est destinée à toutes les personnes qui souhaitent maximiser leur confort, leur productivité et leur bien-être tout en travaillant depuis chez elles. Elle offre des compétences essentielles pour faire face aux défis du télétravail tout en améliorant la qualité de vie. Sont également concernées par notre formation les personnes à mobilité réduite, les personnes présentant un handicap auditif, DYS, TDAH, ...

PRÉREQUIS

Aucune expérience préalable en bien-être ou en décoration n'est requise. La formation est conçue pour les débutants.

Capacité à s'organiser : le télétravail nécessite souvent une plus grande autonomie. Avoir des compétences en gestion du temps et en organisation personnelle peut faciliter votre succès, que vous soyez entrepreneur ou salarié.

DURÉE ET MODALITÉ

Formation de 15 heures en distanciel à raison de une séance d'1 heure et 7 séances de 2 heures 2 sessions par semaines pendant 4 semaines à partir de 4 participants.

En présentiel à raison de 2 journées consécutives de 7.30h les premiers mardi et mercredi de chaque mois en individuel ou en groupe jusqu'à 8 personnes



PROGRAMME DÉTAILLÉ :

Session 1 (1h) : Introduction et diagnostic initial

- Présentation de la formation et des objectifs.
- Évaluation individuelle des besoins et contraintes de chaque participant.

Session 2 (2h) : Organisation et planification

- Comprendre les enjeux d'un espace de travail bien organisé.
- Analyse de son environnement et identification des zones clés.
- Création d'un plan d'aménagement fonctionnel.

Session 3 (2h) : Optimisation des espaces

- Fluidifier la circulation et créer un environnement propice au travail.
- Les bases du rangement pour maximiser l'efficacité.



Session 4 (2h) : Psychologie des couleurs et ambiance

- Comprendre l'impact des couleurs sur la concentration et l'humeur.
- Choix des palettes adaptées à son espace et son style personnel.

PROGRAMME DÉTAILLÉ :

Session 5 (2h) : Bien-être et méthodes de travail

- Introduction aux règles essentielles du Feng Shui.
- Intégrer des éléments naturels pour une atmosphère apaisante.

Session 6 (2h) : Aménagement pratique

- Identifier les éléments indispensables : mobilier, éclairage, accessoires.
- Les erreurs à éviter dans l'organisation de son espace.

Session 7 (2h) : Décoration et personnalisation

- Moodboards et choix des matériaux : du concept à la réalisation.
- Adapter l'espace à ses besoins professionnels et personnels.



Session 8 (2h) : Synthèse et mise en pratique

- Évaluation des acquis :
- QCM de validation + projet final (plan d'aménagement personnalisé) + débriefing individuel et collectif.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation 100 % en ligne, en direct live disponible en replay.

- Exercices pratiques et supports pédagogiques accessibles en ligne.
- Accompagnement personnalisé avec retours sur les projets des participants.

Durée totale : 15 heures
Prix de la formation : 850 € (non assujetti à la TVA).

Formation en présentiel sur 2 jours.

- Exercices pratiques et supports pédagogiques accessibles en ligne.
- Accompagnement personnalisé avec retours sur les projets des participants.

Durée totale : 14 heures
Prix de la formation : 1200 € (non assujetti à la TVA).



À qui s'adresse cette formation ?

Travailleurs indépendants, freelances, et salariés en télétravail.

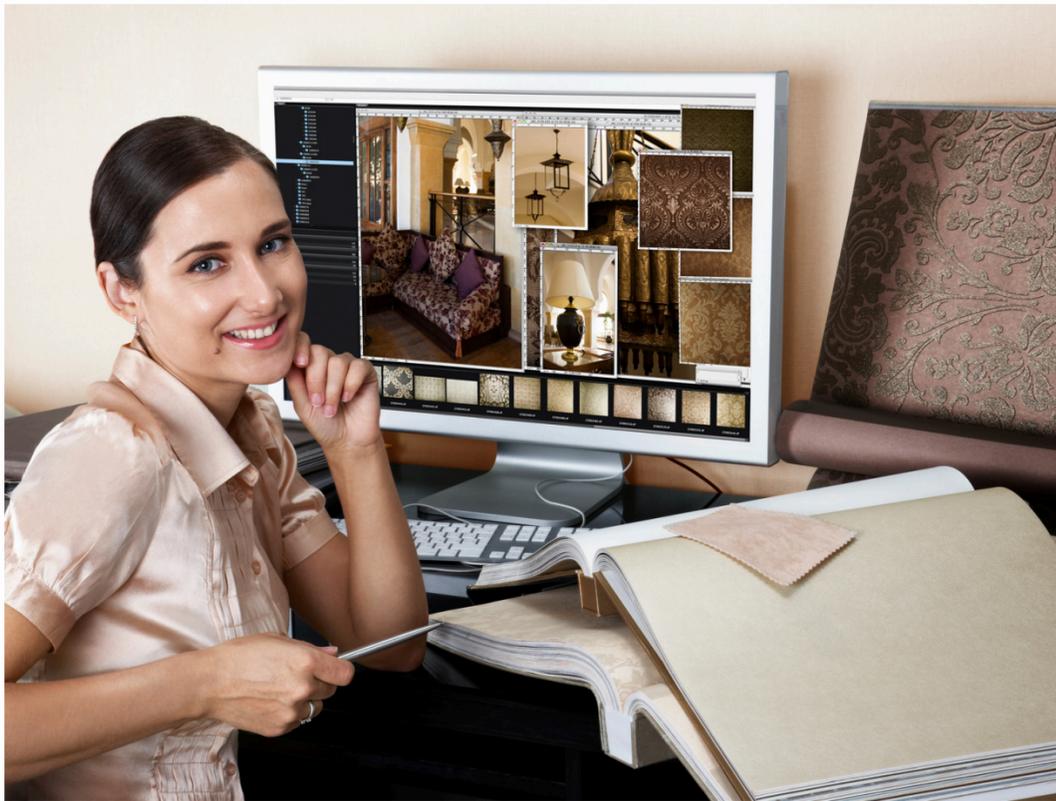
Toute personne souhaitant améliorer son cadre de travail à domicile

*selon les cas une prise en charge de la formation peut-être envisagée (n'hésitez pas à nous écrire)

02

Se projeter dans le métier d'architecte d'intérieur : mode d'emploi

Découvrir le métier d'architecte d'intérieur : bases et réalités



- Vous rêvez de devenir architecte d'intérieur, mais vous vous demandez si ce métier est fait pour vous ?
 - Vous êtes tout juste diplômé et souhaitez structurer votre activité ?
- Plongez dans l'univers captivant de cette profession et découvrez tout ce qu'elle implique, de ses bases techniques à ses réalités pratiques.

Grâce à notre formation, vous apprendrez à :

- **Comprendre les attentes des maîtres d'ouvrage.**
- **Structurer un projet d'aménagement avec clarté.**
- **Identifier les compétences clés nécessaires pour réussir dans ce métier exigeant.**
- **Que vous soyez en pleine reconversion professionnelle ou curieux(se) d'explorer votre future vocation, cette formation est le point de départ idéal pour affiner vos choix et poser des bases solides pour votre carrière.**

OBJECTIFS DE LA FORMATION



- Apprenez à structurer, rédiger et présenter un cahier des charges professionnel qui fera toute la différence !
- Notre formation, "Établir un diagnostic et rédiger un cahier des charges pour la rénovation et la décoration d'un bien immobilier", vous guide pas à pas pour transformer une vision en réalité concrète. À travers des outils pratiques, des méthodes éprouvées et des études de cas, vous serez prêt(e) à collaborer efficacement avec des entreprises et à répondre aux attentes des maîtres d'ouvrage.
- Devenez un(e) expert(e) en gestion de projet et démarquez-vous dans le domaine de la décoration et de l'aménagement d'intérieur.

LE DÉROULÉ DE LA FORMATION:

DUREE ET MODALITES

- 15 heures de formation, soit 7 séances de
- 2 heures et une séance d'1 heure,
- dispensées en distanciel synchrone.
- La formation comprend un QCM de validation des acquis en fin de parcours, permettant de mesurer la compréhension et la maîtrise des notions abordées.

LOGICIEL REQUIS

- SketchUp : Les rendus 3D vous permettent de simuler une image de rendu pour avoir un aperçu concret de votre aménagement
 - ArchiFacile : un logiciel simplifié de plans 2D
 - Canva : pour faire vos présentations
- Ces logiciels sont gratuits et utilisables en ligne.

PUBLIC

Toute personne désireuse d'approfondir ses connaissances techniques dans le domaine de l'architecture intérieure et de la décoration.

Personnes en reconversion professionnelle, étudiants en quête d'une filière ou souhaitant valider son engagement futur.

Toute personne en charge d'une mission de décoration.

Personnes à mobilité réduite ou présentant un handicap auditif, DYS, TDAH, ...

PRÉREQUIS

Sens artistique, esthétique

Goût pour le travail en équipe

Capacité d'adaptation

Sens de l'écoute

Bonne maîtrise de l'outil informatique

Créativité

Flexibilité

Rigueur

Bonne organisation

Esprit d'analyse et de synthèse

DURÉE ET MODALITÉ

Formation de 15 heures en distanciel à raison de
une séance d'1 heure et 7 séances de 2 heures
2 sessions par semaines pendant 4 semaines à partir de 4
participants.



PROGRAMME DÉTAILLÉ :

Session 1 (1h) : Introduction et découverte du métier

- Présentation de la formation et des objectifs.
- Panorama du métier d'architecte d'intérieur et des missions associées.
- Premiers échanges pour identifier les niveaux et attentes des participants.

Session 2 (2h) : Diagnostic et analyse du projet

- Comprendre les bases d'un diagnostic immobilier : état des lieux techniques et réglementaires.
- Analyser les attentes du maître d'ouvrage et les contraintes du lieu.
- Identifier les éléments à inclure dans un diagnostic.

Session 3 (2h) : Réalisation de l'avant-projet sommaire (APS)

- Définir les objectifs et le périmètre d'un APS.
- Présentation des outils nécessaires (plans, esquisses, simulations).
- Études de cas pratiques pour élaborer un APS adapté.



Session 4 (2h) : Cahier des charges : contenu et structure

- Les éléments essentiels à inclure dans un cahier des charges.
- Rédaction des spécifications techniques et esthétiques.
- Structuration du document pour une meilleure compréhension par les entreprises.

PROGRAMME DÉTAILLÉ :

Session 5 (2h) : Préparer le dossier de consultation des entreprises (DCE)

- Comprendre les différents éléments d'un DCE : plans, descriptif technique, budget prévisionnel.
- Techniques pour organiser et présenter un dossier complet et attractif.
- Identifier les points clés pour faciliter les réponses des entreprises.

Session 6 (2h) : Les relations avec les entreprises et le maître d'ouvrage

- Apprendre à transmettre et défendre un cahier des charges auprès des entreprises.
- Gérer les retours, ajustements et négociations.
- Conseils pour accompagner efficacement le maître d'ouvrage dans ses choix.



Session 7 (2h) : Cas pratique : du diagnostic au DCE

- Exercice pratique : réalisation complète d'un cahier des charges à partir d'un cas fictif.
- Mise en situation : présentation du projet à des partenaires fictifs (joué par les participants).

Session 8 (2h) : Synthèse et perspectives

- Bilan des projets réalisés au cours de la formation. et QCM
- Échanges sur les axes d'amélioration et retours personnalisés.
- Discussion sur les perspectives d'application et les opportunités dans le métier.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation 100 % en ligne, en direct live
- Supports pédagogiques accessibles en ligne.
- Accompagnement personnalisé des participants.

Durée totale : 15 heures

Prix de la formation : 850 € (non assujetti à la TVA).

*selon les cas une prise en charge de la formation peut-être envisagée (n'hésitez pas à nous écrire)



À qui s'adresse cette formation ?

Etudiants en recherche de filière, jeunes diplômés, personnes souhaitant se reconvertir vers le domaine de l'architecture d'intérieur ou de la décoration.

Formation à venir



L'IA au service de la gestion administrative **Choisir son IA et apprendre à créer ses assistants personnels.**

Un parcours en 3 sessions de 2 heures pour découvrir les outils d'intelligence artificielle les plus utiles à votre quotidien professionnel. Apprenez à concevoir et personnaliser vos propres assistants pour automatiser vos tâches, structurer votre activité et gagner un temps précieux.

Accessible, pratique et sans jargon technique : une formation pour devenir autonome et serein avec l'IA.

Disponible à partir du 30 septembre 2025

Nos meilleurs ambassadeurs sont nos stagiaires

Nos stagiaires sont les plus à même de parler de nos formations.

- Taux de satisfaction des bénéficiaires : 100%
- (résultats issus des questionnaires de fin de formation – période 2024-2025)
- Taux d'interruption en cours de formation : 0%
- Taux d'absentéisme : 0%
- Taux de réalisation complète des parcours : 100%
- Ces indicateurs sont mis à jour tous les deux ans, ou plus fréquemment en cas d'évolution significative de l'activité. Dernière mise à jour 21 octobre 2025.
- Les sources de mesure (questionnaires, bilans pédagogiques, feuilles d'émargement) sont conservées et consultables sur demande.

Formation "Travailler chez soi : bien-être et productivité"

"Une formation qui m'a vraiment permis de reprendre la main sur mon équilibre pro/perso. Le format en distantiel et les échanges en direct étaient très stimulants. J'ai mis en place plein de choses dès la première semaine (organisation visuelle, rituels de concentration...). C'est la première fois que je ressens une vraie amélioration durable dans mon quotidien à la maison."

— Alexandre D., entrepreneur consultant IT

"J'ai adoré cette formation ! J'avais du mal à organiser mes journées en télétravail et à garder un bon rythme. Grâce à Catherine, j'ai réorganisé mon bureau, mis en place des routines simples et efficaces, et je me sens beaucoup plus alignée. On sent qu'elle maîtrise autant l'ergonomie que la dimension mentale. C'est une formation douce, concrète, et très bien rythmée."

— Lola R.,



"Se projeter dans le métier d'architecte d'intérieur : mode d'emploi"

"Formation ultra pertinente pour les jeunes qui comme moi se demandent comment démarrer une carrière solo. Catherine partage avec beaucoup de clarté des outils concrets, des retours d'expérience et une vraie méthode pour structurer son business. J'ai particulièrement aimé le travail sur l'offre et la posture face au client. C'est une formation qui m'a vraiment donné confiance et m'a permis de passer à l'action rapidement."

— Anna B., Architecte d'intérieur (freelance)



CONTACTEZ NOUS

E-mail ecrire@catherinenicola.com
Website www.catherinenicola.com
Phone 01 45 48 42 02
Address 45, rue Falguière 75015 Paris

Actualisé au 21 octobre 2025

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

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