



Programme de formation

Sommellerie bières



Objectifs professionnels

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Comprendre les bases de la biérogologie et maîtriser l'art de la dégustation
- ✓ Connaître l'élaboration, la classification et l'histoire de la bière
- ✓ Gérer le service de la bière et promouvoir une consommation responsable

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

Public

Le public concerné est : tout public.

Pré-requis

Les conditions d'accès sont :

- Pré-requis : Aucun .
- Niveau exigé : Débutant .

Durée

Horaires et Dates : Voir convention de formation.

Tarif

Organisme de formation net de tva selon le Cerfa n° 10219*16.

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : La convention de formation est signée .

Les délais d'accès à l'action sont : 15 jours avant de le début de l'action de formation.



LC FORMATIONS

5 impasse des mouettes 30220 Saint Laurent d'Aigouze

SIRET 88379731800028 - SARL au capital social de 1000 €- Numéro TVA intracommunautaire FR77883797318
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°76300463930 du préfet de région d' Occitanie

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

L'organisation pédagogique repose sur l'individualisation accompagnée avec présence pédagogique constante du formateur.

Cours avec apports théoriques et mise en pratique immédiate sur smartphone et ordinateur.

Outils pédagogiques : conseils pédagogique, exercices pratiques pour mises en application de l'apprentissage.

Supports pédagogiques : Programme de formation détaillé.

Prise en compte du handicap : merci de contacter Mme Castillon pour toute demande d'aménagement spécifique.

Éléments matériels de la formation

Équipements divers mis à disposition : un smartphone avec connexion internet sera mis à disposition du stagiaire.

Documentation : Le formateur s'appuiera sur des articles disponibles en ligne.

Compétences des formateurs

Le formateur référant possède les qualités nécessaires à la mise en place d'un parcours modulaire. Il a un rôle de formateur accompagnateur. Il réajuste en permanence le contenu de la formation en fonction des avancées du stagiaire. Il reste à l'écoute des besoins et répond au mieux aux attentes.

La formation sera assurée par Monsieur Hervé Marziou, Formateur en zythologie.



LC FORMATIONS

5 impasse des mouettes 30220 Saint Laurent d'Aigouze

SIRET 88379731800028 - SARL au capital social de 1000 €- Numéro TVA intracommunautaire FR77883797318

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°76300463930 du préfet de région d'Occitanie

Contenu de la formation

PARTIE 1 - Introduction à la biérogologie et dégustation (34h)

- ★ Les attentes, l'objectif à atteindre et une évaluation initiale
- ★ Définition de la biérogologie (zythologie) / le biérogologue (zythologue)
- ★ Les matières premières de base de la bière et les ajouts autorisés
- ★ L'Art de la dégustation : savoir se rendre disponible pour être à l'écoute de ses sens
- ★ Comment déguster une bière pour en décrire les qualités / Fiche de dégustation
- ★ 1ère, 2ème et 3ème dégustations : recherche des apports des matières premières et de l'élaboration dans le produit final
- ★ L'élaboration de la bière : un ensemble de savoir-faire
- ★ Les différentes définitions de la bière
- ★ Quizz sur les matières premières et l'élaboration
- ★ 1er essai de classification des différentes variétés des bières

PARTIE 2 - Histoire, géographie et marché de la bière (32h)

- ★ Histoire du produit bière : de l'Antiquité à nos jours
- ★ 4ème dégustation : une bière chargée d'histoire
- ★ Géographie de la bière : des bières primitives aux craft beers actuelles
- ★ Parallèles entre les matières premières et ajouts des bières primitives et suivantes et celles des bières créées actuellement
- ★ 5ème dégustation : une bière de fermentation spontanée
- ★ Les marchés de la bière : production et consommation mondiales
- ★ Le marché en France : les brasseurs internationaux, artisanaux, micro-brasseurs et brasseurs domestiques
- ★ Quizz sur l'histoire et la géographie de la bière
- ★ Les moments de dégustation et les différentes dégustations
- ★ La mixologie, les cocktails à la bière
- ★ Les accords Bière & Mets
- ★ La cuisine à la bière : tradition et nouveauté



LC FORMATIONS

5 impasse des mouettes 30220 Saint Laurent d'Aigouze

SIRET 88379731800028 - SARL au capital social de 1000 €- Numéro TVA intracommunautaire FR77883797318
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°76300463930 du préfet de région d'Occitanie

PARTIE 3 - Service, présentation et consommation responsable de la bière (34h)

- ★ Les contenants de la bière. Les verres à bière. Quels verres à bière connaissez-vous ? Quels verres à bière privilégier pour les bières que nous dégustons ?
- ★ Le service de la bière
- ★ Comment lire une étiquette de bouteille de bière
- ★ Constitution d'une cave / Réalisation d'une carte
- ★ La consommation responsable. L'importance du comportement vis-à-vis des clients et la maîtrise de l'ambiance de votre établissement
- ★ Liens internet / Bibliographie / Glossaire
- ★ Profiter des repas pour mettre en application les accords Bières & Mets et s'entraîner au service de la bière à table
- ★ Les fiches de dégustations évoluent tout au long de ce déroulé pour arriver au final à la fiche avec laquelle l'apprenant est le plus à l'aise

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Exercices pratiques
- Mise en situation finale : QCM

Renseignements / Contact : Laurène Castillon - 06 69 23 18 16 - contact@lc-formations.fr



LC FORMATIONS

5 impasse des mouettes 30220 Saint Laurent d'Aigouze

SIRET 88379731800028 - SARL au capital social de 1000 €- Numéro TVA intracommunautaire FR77883797318
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°76300463930 du préfet de région d' Occitanie



Programme de formation Gestion du stress au travail 2023



LC FORMATIONS
Conseil & Développement

Version N°1 du 01/01/2023

Document remis au stagiaire avant son inscription
(Article L 6353-8 du Code du Travail)

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Programme de Formation Gestion du stress au travail

Objectifs professionnels

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Améliorer la gestion du stress et des émotions
- ✓ Favoriser une dynamique relationnelle et professionnelle
- ✓ Développer ses capacités d'analyse et de maîtrise de soi
- ✓ Trouver les ressources nécessaires pour faire face aux situations de stress
- ✓ Élaborer un plan d'action durable

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

Public

Le public concerné est : tout public.

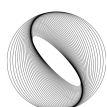
Pré-requis

Les conditions d'accès sont :

- Pré-requis : Aucun .
- Niveau exigé : Débutant

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : La convention de formation est signée .



Les délais d'accès à l'action sont : 15 jours avant de le début de l'action de formation.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

L'organisation pédagogique repose sur l'individualisation accompagnée avec présence pédagogique constante du formateur.

Cours avec apports théoriques et mise en pratique immédiate sur ordinateur.

Outils pédagogiques : maquettes techniques pour l'apprentissage.

Supports pédagogiques : Programme de formation détaillé et guide récapitulatif wordpress.

Prise en compte du handicap : merci de contacter Mme Castillon pour toute demande d'aménagement spécifique.

Éléments matériels de la formation

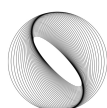
Equipements divers mis à disposition : un ordinateur avec connexion internet sera mis à disposition du stagiaire.

Documentation : Le formateur s'appuiera sur des articles disponibles en ligne.

Compétences des formateurs

Le formateur référent possède les qualités nécessaires à la mise en place d'un parcours modulaire. Il a un rôle de formateur accompagnateur. Il réajuste en permanence le contenu de la formation en fonction des avancées du stagiaire. Il reste à l'écoute des besoins et répond au mieux aux attentes.

La formation sera assurée par Madame Dominique Dalat Formatrice Intelligence Emotionnelle - Psychosomatienne.



LC FORMATIONS

5 impasse des mouettes 30220 Saint Laurent d'Aigouze

SIRET 88379731800028 - SARL au capital social de 1000 €- Numéro TVA intracommunautaire FR77883797318

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°76300463930 du préfet de région d'Occitanie

Contenu de la formation

PARTIE 1 - Les mécanismes du stress (15h)

- Le concept psycho-somato-émotionnel : Origine, définition
- Comprendre son fonctionnement et le lien avec notre santé globale
- Déterminer ses besoins fondamentaux
- Relaxation visualisation positive à chaud

PARTIE 2 - Les émotions (15h)

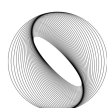
- La gestion des émotions : Identifier, Reconnaître, Contrôler
- L'expression des émotions : ce que je ressens, ce que je pense, ce que je fais
- Prendre conscience de ses stratégies de coping
- Chercher des stratégies de coping les mieux adaptées
- Etudes des liens émotions, stress et santé
- La pratique de la relaxation dans la gestion du stress au travail : Relaxation tri-dimensionnelle : corporelle, psychologique, existentielle
- Conscience du moment présent - La Respiration

PARTIE 3 - La spirale du stress (15h)

- La Carte mentale
- Définition, mécanisme
- Analyse sur 3 plans : cognitif, comportemental, émotionnel
- Comprendre la spirale du stress
- Les 4 composantes du stress et leur impact sur notre santé globale
- Les signes du stress
- Les émotions générées par le stress
- Identifier les stressseurs

PARTIE 4 - Le plan d'action (15h)

- La méditation, expérimentation et retour: Méditation intuitive guidée en lien avec la thématique
- Travail sur l'acceptation
- Le Plan de vie sur 4 plans
- Le principe du changement global
- pratique de la relaxation dans la gestion du stress au travail: Relaxation tri-dimensionnelle : corporelle, psychologique, existentielle
- Respiration – exercices corporels



Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

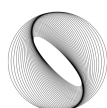
- feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Exercices pratiques

Renseignements / Contact : Laurène Castillon - 06 69 23 18 16 - contact@lc-formations.fr



LC FORMATIONS

5 impasse des mouettes 30220 Saint Laurent d'Aigouze

SIRET 88379731800028 - SARL au capital social de 1000 €- Numéro TVA intracommunautaire FR77883797318

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°76300463930 du préfet de région d'Occitanie