

COM
&OZ

CITÉS PLUME

Formation à la communication

CATALOGUE **2026**

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

*La certification qualité a été délivrée au titre de la ou
des catégories d'actions suivantes : actions de formation*

Mise à jour : Avril 2026

Cités Plume

est une agence de communication à 360° [conseil, événement, concertation, production] spécialisée sur les problématiques des transitions écologiques et solidaires.

La formation est une prestation proposée prioritairement à nos clients, pour les accompagner dans leur progression et leur autonomie au quotidien.

Interviennent des professionnels de la communication, salariés de l'agence, aux capacités de vulgarisation. Ils transmettent des connaissances (pour comprendre) et des pratiques (pour savoir faire concrètement).

Il existe deux grands thèmes de formations :

les **basiques** pour les communicants ;

et les **capitales** pour celles et ceux dont la communication n'est pas le métier mais s'avère essentielle dans leurs missions.

Certifiés Qualiopi, **nous inscrivons nos pratiques dans un cadre de référence**, garantissant la qualité de nos prestations.

Muriel Pernin,
Directrice fondatrice de Cités Plume

Nos formations

Pour qui ?

Avec quels objectifs ?

Vous portez des enjeux de...

communication

conviction commerciale

management

représentation politique

entrepreneuriat

conseil & ingénierie

... qui impliquent de maîtriser

vos outils de communication

adapté à votre cible et à votre enjeu

vos outils de communication

accompagnant votre discours

des méthodes communicantes

valorisant votre démarche, votre métier
et votre structure

vos outils de communication

verbale et non verbale
pour convaincre

Concrètement, vous souhaitez...

1

**Optimiser
vos compétences**
en communication

ET

vous ne trouvez pas
la formation adaptée
à votre besoin

2

Vous affirmer
dans votre rôle

ET

vous avez
des problématiques
professionnelles
spécifiques

3

Valoriser
vos arguments
[vos offres
commerciales]

ET

vous ne savez pas
par où commencer

4

Améliorer
vos présentations
à l'oral

ET

il vous faut
une méthode
et des conseils
pour y arriver

Une formation Cités Plume, c'est pour vous l'assurance de...

- 1** Bénéficier d'un projet de formation **qui vous correspond**.
- 2** **Découvrir, recevoir, réviser, confirmer** les contenus dont vous avez besoin pour progresser.
- 3** **Repartir avec la conviction** d'avoir avancé dans votre vision, dans votre projet, dans vos méthodes.
- 4** **Être capable de remobiliser** les apprentissages dans votre quotidien, en autonomie.

**Nos ateliers
pédagogiques
Méthodes mobilisées
pendant les formations**

CITÉS PLUME

Des méthodes adaptées à vos objectifs

Ateliers « stimuli »... pour comprendre

AVEC
DES EXTRAITS DE FILM

AVEC
DES PODCASTS COURTS

AVEC
DES YOUTUBEUR·SES

Ateliers « explo »... pour creuser

TOUR
DE TABLE

QUESTION-RÉPONSE
DU TACAUTAC

APPROFONDIR
EN 3 QUESTIONS

Ateliers « cétoucom »... pour essayer

CAS CONCRET
ÉTUDIÉ EN COLLECTIF

MISE EN SITUATION
INDIVIDUELLE

JEU
DE RÔLE

3 niveaux adaptés à votre besoin



DÉCOUVERTE

Sensibilisez-vous
aux bases d'un outil
ou d'une pratique

Pour débiter



RENFORCEMENT

Augmentez
vos connaissances
par des exercices concrets

Pour confirmer



CONSOLIDATION

Développez
vos compétences
et votre expertise

Pour approfondir

Nos formations basiques Pour les communicants

CITÉS PLUME

Chargé.e de communication

Explorer le métier de communicant
dans toutes ses nuances

Introduction au métier de communicant

Découverte

8h en 2 fois ou 3 fois

Individuelle et/ou collective

À distance et/ou en présentiel

Objectifs opérationnels

- S'intégrer dans l'environnement du métier
- Échanger avec les professionnels du métier

Prérequis pédagogique

- Avoir des missions et/ou occuper un poste en lien avec la communication

Prérequis techniques

- En présentiel : salle adaptée
- À distance : pc/mac adapté

Programme

- 1 Différencier les différents métiers de la communication 2h30**
 - Écrire les attendus du poste de communicant.
 - Appréhender les différents métiers : chargé de relations publiques, rédacteur, développeur...
- 2 Examiner les enjeux de l'entreprise 2h30**
 - Analyser l'organisation générale de l'entreprise et sa communication.
 - Identifier les besoins en communication immédiat et de long terme.
 - Identifier les ressources nécessaires, disponibles ou indisponibles.
- 3 Définir le poste de communicant en conséquence 3h**
 - Formaliser les objectifs de communication au regard du développement de l'entreprise.
 - Écrire la feuille de route.
 - Construire le calendrier de déploiement.
 - Définir les indicateurs de réussite.

Les bons outils, les bons professionnels, la bonne communication

Objectifs opérationnels

- Mobiliser les bons outils
- Définir des situations et modalités d'externalisation
- Fédérer avec un bon process

Prérequis pédagogique

- Disposer d'une fiche de poste définissant les missions et les enjeux de communication

Prérequis techniques

- En présentiel : salle adaptée
- À distance : pc/mac adapté

Renforcement

8h en 2 fois ou 3 fois

Individuelle et/ou collective

À distance et/ou en présentiel

Programme

- 1 Utiliser les bons outils 2h30**
 - Déterminer avec quels outils travailler en fonction des missions, des besoins et de la culture de l'entreprise.
- 2 Optimiser les modalités d'externalisation 2h30**
 - Choisir le bon prestataire.
 - Formaliser les conditions de la prestation.
 - Analyser la performance dans un rapport coût-bénéfice.
- 3 Manager habilement 3h**
 - Adapter la position et le discours en fonction des différents interlocuteurs :
 - les supérieurs (qui ont des objectifs),
 - les services internes (qui ont une attente ou qui sont une ressource),
 - les clients, prestataires, presse...

Stratégie et plan de communication

Consolidation

8h en 2 fois ou 3 fois
Individuelle et/ou collective
À distance et/ou en présentiel

Objectifs opérationnels

- Poser les bases d'une stratégie de communication
- Définir une méthode pour déployer et suivre un plan de communication

Prérequis pédagogique

- Être familier avec les différentes ressources à disposition d'un communicant

Prérequis techniques

- En présentiel : salle adaptée
- À distance : pc/mac adapté

Programme

- 1 Déterminer les objectifs d'une stratégie et d'un plan de communication 2h30**
 - Définir les modalités d'élaboration.
 - Utiliser la bonne méthode permettant une bonne acceptation.
 - Justifier les choix opérés.
- 2 Suivre la réalisation des actions 2h30**
 - Définir un calendrier réaliste des actions.
 - Penser les priorités et l'organisation qui en découle.
 - Mettre en place des outils méthodologiques de suivi simples et efficaces.
 - Évaluer les actions et leur réalisation.
- 3 Élaborer le budget, le suivre et le tenir 3h**
 - Définir un budget ambitieux et réaliste.
 - Optimiser l'organisation pour être économe.
 - Gérer rigoureusement les dépenses et ne pas dépasser les prévisions.

Création graphique

Appréhender et travailler
les outils de base

Introduction au graphisme

Objectifs opérationnels

- Anticiper et définir les besoins d'une commande graphique
- Sécuriser l'environnement de travail

Prérequis pédagogique

- Être familier avec l'utilisation de base d'ADOBE

Prérequis techniques

- Disposer d'une licence de la suite ADOBE CC
- En présentiel : salle adaptée
- À distance : pc/mac adapté

Découverte

6h en 2 fois

Individuelle et/ou collective

À distance et/ou en présentiel

Programme

- 1 Assimiler la commande graphique et rédiger un brief graphique 3h**
 - Établir une méthode de travail pour se préparer à recevoir la commande.
 - Définir et formaliser les attendus d'une création graphique : produire un résumé clair, avec le vocabulaire approprié.
- 2 S'inscrire dans une logique de production graphique 3h**
 - Fixer un univers graphique, appréhender les codes de la communication visuelle.
 - Être en veille sur l'existant et les tendances.
 - Savoir quel logiciel utiliser pour quel usage.
 - Sécuriser l'environnement de travail et la conception du support.

1^e prise en main des logiciels de création avec Adobe CC

Renforcement

7h30 en 3 fois

Individuelle et/ou collective

À distance et/ou en présentiel

Objectifs opérationnels

- Utiliser des outils simples sur Photoshop, Illustrator et InDesign
- Réaliser des retouches photo, des pictogrammes et une maquette basique

Prérequis pédagogique

- Disposer d'une licence de la suite ADOBE CC

Prérequis techniques

- En présentiel : salle adaptée
- À distance : pc/mac adapté

Programme

- 1 Photoshop 2h30**
 - Découvrir les possibilités de création du logiciel.
 - Réaliser des retouches photo simples.
- 2 Illustrator 2h30**
 - Appréhender l'interface.
 - Créer des pictogrammes accessibles et des visualisations de données (graphiques...).
- 3 InDesign 2h30**
 - Acquérir les bases de fonctionnement de l'outil.
 - Produire une maquette simple.

Logiciels de création pour aller plus loin

Objectifs opérationnels

- Utiliser des outils et méthodes professionnels sur Illustrator et InDesign
- Garantir la cohérence du support

Prérequis pédagogique

- Disposer d'une licence de la suite ADOBE CC

Prérequis techniques

- En présentiel : salle adaptée
- À distance : pc/mac adapté

Consolidation

5h en 1 fois ou 2 fois

Individuelle et/ou collective

À distance et/ou en présentiel

Programme

1 Illustrator : passer du pictogramme à l'illustration 2h30

- Incorporer des motifs et des dégradés.
- Créer une ou des illustration(s).

2 InDesign : passer d'une maquette basique à une maquette de professionnel 2h30

- Optimiser la maîtrise du logiciel et de ses fonctionnalités.
- Réaliser une maquette structurée et cohérente.

Nos formations capitales
Pour celles et ceux dont
la com' n'est pas le métier

CITÉS PLUME

Expression, oral, confiance

S'affirmer & préparer
une bonne prise de parole

Communiquer avec un diaporama

Je passe en mode oral

3h en 1 fois
Collective
À distance

Objectifs opérationnels

- Analyser le rapport orateur / auditoire
- Construire un support qui frappe les esprits
- Concevoir la diapo idéale

Prérequis pédagogique

- Avoir déjà réalisé un support de présentation

Prérequis techniques

- En présentiel : salle adaptée
- À distance : pc/mac adapté

Programme

- 1 Comment réaliser un bon support de présentation ?**
 - Introduction en vidéo et échange.
- 2 Comment faire ? Les bons tuyaux ! Les coups de bâton !**
 - En pratique : ce qui se fait et ce qui ne se fait surtout pas.
- 3 Avant-après : faire évoluer les productions en direct**
 - Des pistes d'évolution à partir des réalisations des participants.
- 4 Retour à la réalité**
 - Un test en vrai.
- 5 Échange**
 - Quelques conseils en plus.

Se sentir bien à l'oral

Avoir confiance

Objectifs opérationnels

- S'approprier les codes de l'expression orale
- Se préparer : analyser en amont pour réagir au bon moment

Prérequis pédagogique

- Avoir déjà été au moins une fois en situation de s'exprimer à l'oral

Prérequis techniques

- En présentiel : salle adaptée
- À distance : pc/mac adapté

4h en 1 ou 2 fois
Individuelle et collective
À distance

Programme

EN COLLECTIF 2h45

1 Que faut-il savoir avant de s'exprimer à l'oral ?

- Acquisition des connaissances élémentaires.

2 Mon client et moi ?

- Trouver le bon terrain d'entente.

3 Analyser pour progresser

- Les premiers pas pour convaincre.

4 Échange à plusieurs

- Quelques conseils en plus.

EN INDIVIDUEL 1h15

5 Cas concret pour aller plus loin

- À partir d'une situation ordinaire de la vie professionnelle : présenter une étude, convaincre à une audition...
- Analyse et points de progrès.

La bonne posture, les bons arguments d'un chef de projet

5h en 2 ou 3 fois
Individuelle ou collective
À distance et/ou en présentiel

Objectifs opérationnels

- Identifier les enjeux pour bien y répondre
- Décrypter les situations et les anticiper
- Identifier ses forces et les faire valoir
- Déterminer ses faiblesses et les compenser

Prérequis pédagogique

- Occuper un poste de chef de projet

Prérequis techniques

- En présentiel : salle adaptée
- À distance : pc/mac adapté

Programme

- 1 Entretien individuel de construction 30 minutes**
 - Chaque participant reçoit un questionnaire.
 - Les besoins exprimés en réponse aident à construire la formation.
- 2 Formation collective, principaux sujets 3h30**
 - Préparer son intervention.
 - Risques, opportunités, cadre...
 - Attitude, comportement habillage, âge, crédibilité...
 - Vocabulaire, se faire comprendre, s'adapter aux cibles.
 - Porter le discours : renouvelable, éolien...
 - Faire avec les élus, les autorités, les groupes de pression...
- 3 Entretien individuel de consolidation 1h**
 - Analyse de ce qui s'est passé.
 - Examen des forces et des faiblesses.
 - Conseils personnalisés.

Offres commerciales

Se démarquer
par une communication à fort impact

Offre différenciante

Réfléchir, construire, gagner !

Entre 8h et 16h en 2 à 4 fois
Individuelle et/ou collective
À distance et/ou en présentiel

Objectifs opérationnels

- Adopter les bons réflexes : enquêter, lire entre les lignes
- Remettre des offres bien construites répondant aux stricts enjeux du client
- Gagner en efficacité (temps, stress, coût) pour une meilleure force de frappe (synthétique, efficace, percutante...)

Prérequis pédagogique

- Avoir déjà été au moins une fois en situation de construire une offre commerciale

Prérequis techniques

- En présentiel : salle adaptée
- À distance : pc/mac adapté

Programme

- 1 Comment s'y prendre ?**
 - Lire la consultation.
- 2 Comment analyser le contexte ?**
 - Le client, son enjeu, ses ambitions, ses faiblesses, ses partenaires.
- 3 Comment répondre ?**
 - Les forces, les faiblesses, les passages obligés, le scénario.
- 4 Comment valoriser le contenu ?**
 - Principales clés, les concurrents. Avant, après, à partir d'offres.
- 5 Tour de table final**
 - Quelques conseils en plus.

Réseaux sociaux

Manier son image numérique avec agilité
et optimiser les opportunités

LinkedIn : apprivoiser les codes pour optimiser son impact

2h en 1 fois
Individuelle ou collective
À distance ou en présentiel

Objectifs opérationnels

- Énoncer une stratégie
- Booster l'impact des posts

Prérequis pédagogique

- Disposer d'un compte LinkedIn

Prérequis techniques

- En présentiel : salle adaptée
- À distance : pc/mac adapté

Programme

1 Un outil professionnel incontournable : infos clés pour l'apprivoiser

Comprendre

- LinkedIn, c'est quoi ?

Se positionner

- Compte entreprise : pour quoi faire ?
- Compte personnel : pour quoi faire ?
- Quelles interactions gagnantes ?

2 LinkedIn, mon réseau et moi : action !

Agir

- Comment définir sa ligne éditoriale perso/pro : style, calendrier, thèmes... ?
- Opter pour une communication engageante
- Quand publier ? Pour quel public ?

Interagir

- Comment construire et consolider son réseau ?
- Likes, partages, commentaires : quels engagements et interactions ?
- Hashtags, liens hypertextes... : quels outils de visibilité ?

**L'équipe
de formation
Des pros de la com
et de la formation**

CITÉS PLUME

L'équipe de formation aujourd'hui



Muriel Pernin

Formatrice
Directrice fondatrice de l'agence
Reconnue pour ses qualités
pédagogiques, son empathie
avec les publics formés,
ses méthodes « challengeantes »
de mise en situation.



Yannick Sauve

Formateur
Graphiste
Sur les modules de construction
du propos graphique.
Reconnu pour son
accompagnement pratique.



Christel Browett

Cheffe de projet
Formation - Qualiopi & RSE
Son expérience en pédagogie et
qualité pour vous accompagner
dans le développement des
compétences de vos
collaborateurs.

Former

Le process qualité

CITÉS PLUME

Les formations Cités Plume, c'est...

70 formations

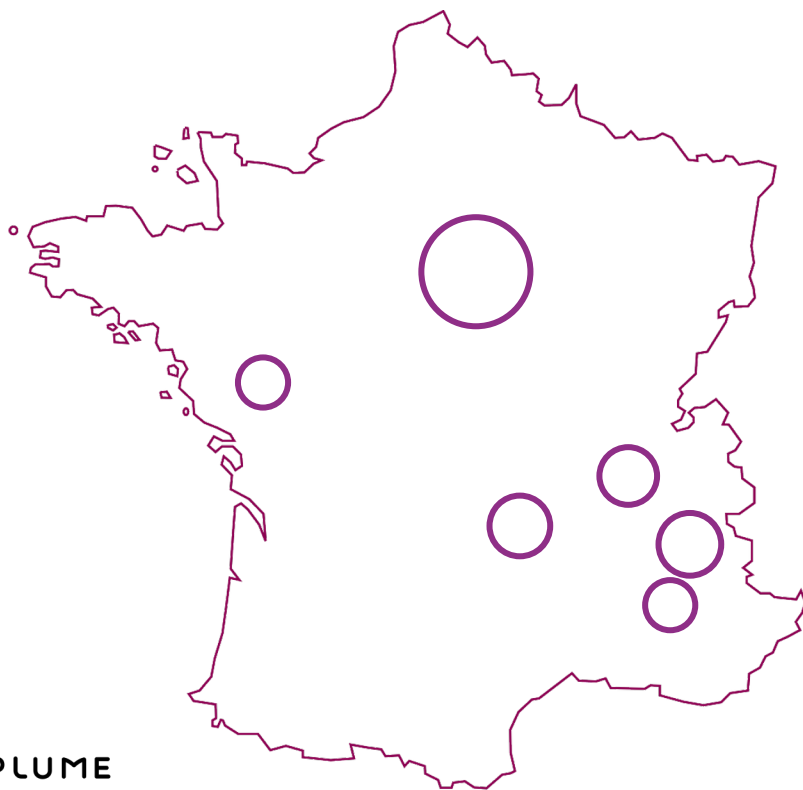
réalisées de 2020 à 2025

dont + de 30

en visio

avec + de 415

personnes formées



8,8 / 10

Note moyenne de satisfaction en 2025

7,9 / 10

Note moyenne de conformité des
contenus aux attentes
des participants en 2025

Notes calculées à partir des questionnaires à chaud
des participants, en fin de formation 2025

Une qualité de process certifiée

Depuis 2022, notre organisme de formation est certifié Qualiopi, au titre des actions de formation.

1

L'échange client préparatoire

Définition des besoins, des objectifs opérationnels, et des modalités techniques, pratiques et pédagogiques.

2

L'avant formation

Organisation administrative, premiers contacts avec les participants, confirmation des besoins par un questionnaire de positionnement à l'entrée et communication des informations essentielles dans l'email de convocation.

3

La formation

En visio et/ou en présentiel.
Un mélange d'apports théoriques, d'ateliers pédagogiques, de conseil ainsi que des challenges.
Elle se conclut par un tour de table dont les échanges sont inscrits sur le bilan.

4

L'évaluation et le suivi

Questionnaire à chaud des participants en fin de formation.
Transmission du bilan complet.
Enquête annuelle de satisfaction client.

Un engagement social et environnemental reconnu avec le label RSE Agences actives

Ce label attribué par l'AFNOR et l'association des agences de conseil en création (AACC) atteste de nos bonnes pratiques en matière de gouvernance, de limite d'impact environnemental et de notre responsabilité en termes d'achats et de prestations depuis 2023.



**Toujours
inclure !**

CITÉS PLUME

Le handicap... jamais handicapant

1

L'égalité et la lutte contre les discriminations font partie des thématiques d'expertise de l'agence

Nous faisons en sorte que nos formations soient accessibles à un maximum de personnes, quel que soit leur handicap et spécificités individuelles.

2

Lors de notre échange préparatoire avec nos clients

Nous demandons systématiquement au donneur d'ordre, en amont de la formation, si des participants ont des besoins spécifiques à signaler. Puis nous reposons la question directement aux participants lors de l'évaluation à l'entrée. Nous anticipons ainsi les ajustements nécessaires.

3

En cas de handicap moteur

Toutes nos formations sont disponibles en visioconférence. Sur place, comme nous délivrons les formations le plus souvent chez notre client, les espaces sont adaptés aux salariés, mais nous sommes toujours renseignés et préparés en amont sur la disposition et les équipements de la salle de formation.

4

En cas de trouble de l'attention ou de trouble « dys »

Nous adaptons notre rythme et nos supports. Toute l'équipe est sensibilisée et formée au dispositif Facile à lire et à comprendre (FALC).

Référent handicap
formation@citesplume.fr

Accueillants et vigilants

L'égalité va plus loin que la seule prise en compte des situations de handicap.

Chaque personne a son parcours, mais aussi son origine, son genre, sa CSP qui imprègnent son approche.

Nous prêtons une grande attention à ces situations particulières afin que chacun **se sente en confiance dans la formation et légitime dans ses questions.**

Nous nous adaptons ainsi au profil de chaque participant.

À noter

Aucune situation personnelle ne devrait être un obstacle dans un parcours individuel et professionnel

- Pourtant, encore trop souvent, nous observons que certains publics en sont affectés, notamment dans leur capacité à s'affirmer.
- Nous identifions ces biais et nous cherchons à les déconstruire en direct auprès de nos participants.

Besoin de plus d'information

CITÉS PLUME

Modalités d'accès

Commander une formation

Prenez contact avec notre coordinatrice formation & pédagogie

christel.browett@citesplume.fr 07 85 50 18 35

Fournissez à ce moment-là :

- la compétence à développer,
- le lieu souhaité,
- les modalités souhaitées (visio, présentiel, mixte),
- des propositions de dates,
- le nombre de participants,
- l'organisation des groupes de niveaux des participant.es (ou un feu vert pour les réunir en un groupe unique),
- leurs noms, email et fonctions

Une convention de formation vous est ensuite transmise et doit nous être retournée signée.

Tarifs

entre 350 et 650 €
par demi-journée
par participant

À noter

- Prévoyez un **délai d'un mois** entre la date de votre première demande et la date de la formation.
- Nos prestations se déroulant en entreprise, le règlement intérieur de l'entreprise est applicable concernant les mesures de santé et de sécurité.

Modalités d'accès

Une fois la formation programmée

Avant la formation, chaque participant reçoit un email comprenant :

- un lien vers un **questionnaire d'entrée**,
- ainsi que la **convocation**,
- et si la formation a lieu en visio, le lien de connexion est intégré, ainsi que le guide utilisateur TEAMS.

Après la formation, tous les **supports** seront mis à la disposition des apprenants sur un accès dédié depuis le site web Cités Plume et disponible pendant une période d'un mois.

Les modalités d'évaluation, en bref

- **Le questionnaire d'entrée** permet de valider les **prérequis**, et **s'auto-évaluer** et d'évaluer les **attentes** et **besoins spécifiques** [cf. handicap].
- **Le questionnaire à chaud**, envoyé après la formation, permet d'analyser la **progression**, de refaire son **autoévaluation** et d'évaluer la **satisfaction**, tout en récoltant d'éventuelles remarques d'évolution.

Uniquement pour les formations durant plus d'une journée, un **questionnaire d'évaluation à froid** est transmis pour étudier la **progression** et l'**opérationnalité** à moyen terme.

CITÉS PLUME

la com dans les idées



*La certification qualité a été
délivrée au titre de la ou des
catégories d'actions suivantes :
actions de formation*



Démarche évaluée
par AFNOR Certification

25 D, rue Chevreul, 69100 Villeurbanne
04 78 85 00 15 • agence@citesplume.fr
www.citesplume.fr

