

---

## Programme de Formation

---

# ASSISTANT MÉNAGER - dispositif à visée certifiante - niv 3

---

### Organisation

---

**Durée :** 266 heures

**Mode d'organisation :** Mixte

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Personnes en recherche d'emploi ou en activité professionnelle (assistant ménager ou similaire).

Accès possible au futur Titre par la voie de la VAE.



#### **Objectifs pédagogiques**

- Maîtriser l'environnement professionnel, la communication et la sécurité au domicile.
- Assurer la propreté du logement et confectionner des repas équilibrés en optimisant son temps.
- Gérer l'intégralité du cycle du linge, du tri aux travaux simples de couture.



#### **Description**

Le métier d'Assistant ménager recouvre :

- Une communication et une posture professionnelle adaptées avec la structure prestataire employeuse et la clientèle,
- L'entretien du logement et du linge,
- La préparation de repas simples.
- La maîtrise des règles de sécurité, d'hygiène et déco responsabilité.
- L'utilisation des outils numériques pour communiquer dans un cadre professionnel.

**La certification est composée de 3 blocs de compétences.**

**Bloc 1 : Posture professionnelle et relation client**

- **Le cadre du métier et l'éthique** : Comprendre le rôle d'ambassadeur de la structure, les limites de la fonction et le respect de la vie privée.
- **Communication professionnelle** : Pratiquer l'écoute active, représenter les services de la structure, présenter ses services et utiliser les outils numériques de transmission.
- **Analyse des besoins et adaptation** : Identifier les profils de clients (actifs, fragilisés) et ajuster la prestation en fonction des habitudes de vie de chacun dans son environnement personnel.
- **Prévention des risques** : Repérer les dangers au domicile (électriques, encombrement), appliquer les principes de sécurité et adopter des gestes et postures adaptées.

**Bloc 2 : Entretien du cadre de vie et préparation des repas**

- **Techniques de nettoyage** : Maîtriser le dépoussiérage, le lavage et la désinfection selon les types de surfaces (nobles ou ordinaires).
- **Produits et matériels** : Utiliser les équipements (aspirateur, centrale vapeur) et les produits en respectant les dosages et l'éco-responsabilité.



- **Bases de la cuisine familiale** : Réaliser des recettes simples et variées (tartes, plats traditionnels) en respectant les règles d'hygiène alimentaire.
- **Organisation combinée** : Apprendre à gérer simultanément l'entretien du logement et la cuisson des aliments pour optimiser la prestation.

#### Bloc 3 : Entretien du linge au domicile

- **Tri et Lavage** : Reconnaître les pictogrammes, choisir les programmes de lavage adaptés aux textiles et gérer le séchage.
- **Repassage professionnel** : Maîtriser les techniques de repassage (chemises, draps, linge fragile) et le pliage selon les exigences du client.
- **Petite couture** : Apprendre les gestes de base (recoudre un bouton, faire un ourlet simple ou thermocollant).
- **Prévention et gestes** : Appliquer les postures ergonomiques pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS).

+ Certificat de compétences SST (Sauveteur Secouriste du Travail)

266 heures de formation minimum dont 70 heures de stage minimum par la voie de la formation continue.  
Accès possible au futur Titre par la voie de la VAE.

### ★ **Prérequis**

Aucun prérequis de niveau de qualification n'est exigé pour entrer en formation préparant au titre Assistant ménager.



### **Modalités pédagogiques**

Pour répondre aux exigences de la certification, l'apprentissage alternera entre théorie, simulations et pratique réelle.

- Méthode expositive : apport de connaissances sur le cadre légal du métier, le vocabulaire professionnel, les règles de communication, d'hygiène et de sécurité, la lecture des étiquettes de produits ou de textiles par exemple.
- Méthode démonstrative : apprentissages des gestes et postures lors d'ateliers pratiques sur l'ensemble des activités des blocs 2 et 3
- Méthode active ou participative :
  - Jeux de rôles : pour travailler la posture professionnelle, la gestion des conflits avec le client et la discrétion.
  - Simulations sur plateau technique : utilisation réelle du matériel pour valider la maîtrise technique en conditions quasi-réelles.
- L'analyse de pratiques : Réflexion sur les situations vécues durant les stages ou alternances pour alimenter le dossier professionnel.
- L'apprentissage numérique : Exercices sur smartphone ou tablette pour maîtriser les outils de transmission et de pointage exigés par les structures employeuses.



### **Moyens et supports pédagogiques**

- Salle de formation théorique
- Mise à disposition de supports pédagogiques en fonction des modalités d'apprentissage (plateforme LMS / supports papiers)
- Plateau technique reproduisant le lieu de vie des clients (appartement pédagogique) entièrement équipé et représentant plusieurs espaces de vie. Accessibilité PMR

***Modalités d'évaluation et de suivi***

- Analyses de cas pratiques ;
- Mises en situation sur le plateau technique ;
- Quiz par bloc ;
- Exercice de rédaction sur tablette ou téléphone ;
- Rédaction du dossier professionnel.