

Programme de la formation

FACTURES, ÉNERGIE, CLIMAT : COMMENT CONSOMMER MOINS SANS PERDRE EN CONFORT ?

formation e-learning

Présentation :

L'énergie est au cœur des enjeux climatiques, mais aussi du pouvoir d'achat et du confort au quotidien. Beaucoup de personnes souhaitent réduire leur consommation d'énergie sans se priver ni dégrader leur qualité de vie, mais manquent de repères clairs pour agir efficacement.

Cette formation e-learning permet de comprendre le lien direct entre énergie et climat, d'identifier où part réellement l'énergie au quotidien et de déconstruire les idées reçues et fausses bonnes solutions.

Elle met en évidence les leviers les plus efficaces pour réduire sa consommation, tout en montrant que sobriété, confort et qualité de vie peuvent aller de pair. Enfin, elle propose une méthode simple pour construire un plan énergie personnel, réaliste et durable.

Objectifs de la formation :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre le lien entre énergie, émissions de gaz à effet de serre et climat
- Identifier où part réellement l'énergie au quotidien
- Comprendre les notions clés liées à l'énergie (consommation, puissance, énergie grise, effet rebond)
- Déconstruire les idées reçues et fausses bonnes solutions énergétiques
- Identifier les leviers les plus efficaces pour réduire sa consommation
- Comprendre la sobriété comme un levier de confort et de qualité de vie
- Construire un plan énergie personnel simple et réaliste

En 2025 :

xxx stagiaires en formation

100% de satisfaction

Bénéfices pour les participants :

- Comprendre où agir en priorité pour réduire ses factures
- Éviter les gestes inefficaces ou trompeurs
- Réduire sa consommation sans perte de confort

Pour toute inscription, contactez-nous !

Adresse mail : bbtformation@gmail.com

Téléphone : 05.34.60.51.69

Site : www.campusbbt.com



Programme :

Énergie et climat : comprendre les enjeux :

- Comprendre le lien direct entre consommation d'énergie, énergies fossiles et émissions de gaz à effet de serre
- Identifier les trois leviers complémentaires de la transition énergétique : sobriété, efficacité et substitution

Où part réellement l'énergie au quotidien :

- Identifier les principaux postes de consommation d'énergie dans la vie quotidienne (chauffage, mobilité, eau chaude, biens)
- Comprendre la notion d'énergie « invisible » liée à la fabrication et au renouvellement des objets

Idées reçues et fausses bonnes solutions

énergétiques :

- Comprendre pourquoi certaines solutions apparemment vertueuses ont un impact limité ou trompeur
- Identifier les pièges courants : effet rebond, focalisation sur les petits postes, oubli de la sobriété

Les leviers les plus efficaces pour réduire sa consommation :

- Identifier les leviers à fort impact en priorité : chauffage, eau chaude et mobilité
- Comprendre comment installer des actions simples et répétables pour réduire durablement les kWh consommés

Confort, sobriété et qualité de vie :

- Comprendre que la sobriété vise la réduction de l'inutile, sans dégradation du confort
- Identifier les co-bénéfices possibles entre économies d'énergie, bien-être et qualité de vie

Passer à l'action : construire son plan énergie personnel :

- Comprendre comment prioriser ses actions à partir d'un mini-diagnostic énergétique simple
- Construire un plan d'actions réaliste basé sur quelques habitudes durables et suivies dans le temps



Public concerné :

- Salariés et collaborateurs tous secteurs confondus
- Managers et encadrants
- Nouveaux entrants en entreprise
- Toute personne souhaitant réduire sa consommation d'énergie sans perdre en confort



Prérequis :

- Aucun prérequis
- Aucune connaissance préalable en énergie ou climat n'est nécessaire



Format et Modalités :

- Formation 100 % e-learning
- Accès via une plateforme en ligne sécurisée
- Formation accessible 24h/24 et 7j/7
- Rythme libre, à suivre à son propre rythme
- Durée totale estimée : 3 heures



Accessibilité :

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap
- Adaptations possibles sur demande



Tarifs :

Pour les particuliers : 120€ TTC

Pour les professionnels : sur devis



Méthodes pédagogiques :

- Modules vidéo courts et structurés
- Contenus vulgarisés et illustrés
- Exemples concrets issus du monde professionnel
- Quiz interactifs
- Synthèses pédagogiques en fin de module



Evaluations et attestations :

- Quiz de validation des acquis en fin de parcours
- Auto-évaluation des connaissances
- Attestation de fin de formation délivrée après validation