

# Efficom : La formation au plus près des entreprises

*Montrouge Magazine* poursuit sa série de présentation d'entreprises Montrougiennes avec *Efficom*, organisme de formation récemment installé dans notre commune. M. Fawzi Reguimi, son directeur, nous en dresse les contours.



**Montrouge Magazine :** Quel est le domaine d'activité d'Efficom ?

**Fawzi Reguimi :** Nous sommes un organisme de formation. Nous existons depuis 1987. Nous étions basés à Paris, *boulevard de la Bastille*. Notre cœur de métier, c'est la formation en alternance destinée à des jeunes dans des cycles d'enseignement supérieur post-Bac. Nous faisons également de la formation initiale, de la formation continue destinée aux salariés d'entreprise dans le cadre du Droit Individuel à la Formation. *Efficom* propose aussi des stages conventionnés avec le Conseil régional ainsi que des congés individuels de formation, toujours pour des salariés d'entreprise qui cherchent à évoluer au sein de leur activité. Nous sommes également centre de bilans de compétences. Tout se fait ici dorénavant.

Nous avons une palette de compétences en matière de formation depuis plus de vingt ans avec une particularité, nous sommes spécialisés dans des domaines d'activité, à savoir l'information et la communication, le graphisme et le multimédia, le design, l'informatique et les technologies numériques et l'audiovisuel.

**M.M. :** Quelles sont les raisons qui ont motivé votre venue à Montrouge ?

**F.R. :** C'est cette spécialisation communication qui nous a poussés à déménager dans les Hauts-de-Seine. Nous avons besoin de place car nous sommes en phase de développement. Il fallait que nous ayons des installations plus confortables pour nos stagiaires. Or, ici, nous avons près de 3 200 m<sup>2</sup> (répartis sur trois étages accessibles aux personnes handicapées) rénovés à 95%. Il ne nous reste plus que quelques finitions à réaliser dans ce qui était auparavant un bâtiment *France Telecom*.

Il y a 100 000 étudiants dans les Hauts-de-Seine soit autant que d'entreprises notamment des entreprises dans le domaine de la communication, des médias, de la production audiovisuelle, la plupart des sièges sociaux des entreprises de communication, les télévisions, etc. J'espère que nous serons, à l'avenir, dans un département comme les Hauts-de-Seine et compte tenu de notre activité, mieux identifiés qu'à Paris où il y a déjà une forte densité d'organismes de formation.

**M.M. :** Pourquoi Montrouge plutôt qu'une autre commune des Hauts-de-Seine ?

**F.R. :** À Montrouge, nous sommes aux portes de Paris avec les facilités de transport qui l'accompagnent... et le métro en cœur de ville d'ici quelques années. À Montrouge, il y a aussi un environnement culturel qui se développe bien. Les élus sont assez actifs sur ces sujets. Le développement de la ville de Montrouge nous a donc attiré plus que d'autres villes. Et les coûts locatifs sont un peu plus abordables qu'à Paris. Mais, comme nous proposons des formations



en alternance, nous avons surtout envie de nous rapprocher des entreprises. Nous sommes très connectés à l'activité professionnelle. Par définition, en alternance, les jeunes sont pour moitié en entreprise et pour moitié en formation. On fait intervenir des gens qui viennent essentiellement des entreprises.

**M.M. :** Combien êtes-vous à Montrouge ?

**F.R. :** Il y a une trentaine de salariés permanents et une centaine de formateurs qui sont des professionnels en entreprise qui viennent apporter leurs connaissances aux stagiaires et enfin des enseignants de l'Éducation Nationale. On doit former par an un millier de stagiaires toutes formations confondues.

**M.M. :** Avez-vous l'intention de participer à la vie locale ?

**F.R. :** Une implantation telle que la nôtre dans une ville comme Montrouge nous paraissait facilement identifiable. Il faut nous laisser le temps de nous installer mais nous avons l'intention de faire de notre établissement un espace ouvert sur la ville de Montrouge.



**Efficom**  
11/13, rue Camille Pelletan  
Tél.: 01 41 17 12 12  
Fax : 01 41 17 12 45  
[www.efficom.fr](http://www.efficom.fr)



# CDME : Cadres de Direction Multi-Employeurs

## Le Travail en Temps Partagé, une réelle opportunité pour tous.

Comment accompagner un changement ? Comment rationaliser mes coûts ? Comment optimiser mon financement ? Comment développer de nouveaux produits et services ? Comment réveiller mes projets dormants ?... Les défis de l'adaptabilité de l'entreprise à un environnement économique sans cesse en mutation sont délicats lorsqu'ils touchent à la question des ressources humaines, tout particulièrement dans les TPE et PME/PMI.

Par manque de temps et/ou de moyens, ces questions peuvent souvent se transformer en véritable casse-tête pour le dirigeant : comment trouver LA compétence pour relever ces défis au bon moment et au juste coût.

Face à ces questions, *Cadres de Direction Multi-Employeurs* fait depuis dix-sept ans la promotion du travail en temps partagé et ses adhérents proposent une offre axée sur la souplesse, une expertise

métier et des compétences immédiatement opérationnelles.

C'est une autre façon de recruter et une autre façon de travailler. C'est la possibilité pour les entreprises de disposer de compétences "à la carte" pour développer leur savoir faire interne tout en maintenant leur objectif de compétitivité. Source d'efficacité pour les entreprises, porteur de réelles opportunités d'emploi pour les cadres, le travail en temps partagé peut se résumer par cette formule :

Vous êtes intéressés ? Vous voulez en savoir plus ?

Eric Bruneton et Sébastien Dor, référents *CDME* sur Montrouge, répondront à toutes vos questions et seront ravis de vous rencontrer au cours d'un entretien dans vos locaux.

### Contacts :

**e.bruneton@cdme.fr** ou **06 66 20 85 88**

**s.dor@cdme.fr** - **06 77 64 34 30**

**contact@cdme.fr** - **01 45 54 80 84**

**www.cdme.fr** - **www.fnattp.com**

# Gendarmerie

Force humaine de près de 100 000 hommes et femmes, placée sous l'autorité du Ministère de l'intérieur, la Gendarmerie nationale est une institution militaire garante de la sécurité et de la paix des concitoyens et de la protection de leurs biens. Elle assure l'exécution des



lois ainsi que des missions de secours, de maintien de l'ordre et participe à la défense de la Nation. Consacrant une partie de leur vie à ces missions nobles, en tout temps et en tout lieu, en métropole ou à l'outre-mer comme à l'étranger, les gendarmes répondent présents, avec sang froid et humanité, face aux drames de la vie.

Riche d'une expérience acquise depuis de nombreuses années et s'adaptant à l'évolution de la société, cette institution multiséculaire s'appuie sur la polyvalence des compétences de ses personnels pour maîtriser les espaces naturels et numériques.

Un métier ouvert aux jeunes filles et aux jeunes gens, sans condition de diplôme.

# montrougeservice.fr : 1<sup>er</sup> site marchand des commerçants d'une ville

Montrouge Service, en partenariat avec l'UDAC (Union pour le Développement de l'Artisanat et du Commerce), met à votre disposition un site marchand. Faites vos courses en ligne, vous serez livré au jour et à l'heure de votre choix : du mardi au samedi de 11h à 13h et de 15h à 20h.

## ■ Un service simple comme un clic

Vous sélectionnez les articles que vous souhaitez commander, Montrouge Service se charge de faire vos courses à votre place et de vous livrer directement chez vous.

### Le mode d'emploi :

- S'inscrire sur le site (lors de la 1<sup>ère</sup> commande)

- Sélectionner vos articles et services
- Valider votre panier
- Choisir l'heure et le jour de livraison
- Payer en ligne (Carte Bleue)
- Imprimer votre facture
- Suivre votre commande
- Consulter votre compte ou modifier vos coordonnées

**Vous disposez d'un très large choix de produits et services :** boulanger, boucher, traiteur, fruits et légumes, fromager, poissonnier, caviste, chocolatier, produits



bio, fleuriste, pressing, cordonnerie, retouche, parfumerie, soins et beauté, bijoux, univers enfants, cadeaux design, bricolage, quincaillerie, informatique, cartouches d'encre, produits vétérinaires... Les prix de livraison s'échelonnent de 9€ à la gratuité selon l'importance de votre panier de commande. **Alors, n'ayez qu'une envie : [www.montrougeservice.fr](http://www.montrougeservice.fr)**

# Forum de l'emploi et des métiers 2010 : Venez préparer votre avenir professionnel

La troisième édition du *Forum de l'emploi et des métiers* ouvre ses portes le mercredi 14 avril, de 10h à 18h, à l'*Espace Maison Blanche* de Châtillon.

À l'initiative de la Communauté de Communes Châtillon-Montrouge, ce forum développe cette année encore son offre, grâce au partenariat renforcé des associations, des organismes spécialisés et des entreprises. Il s'adresse à la fois aux personnes recherchant un emploi mais aussi à celles désirant suivre une formation et changer d'orientation.

Le forum est organisé en plusieurs espaces, dédiés à des thèmes spécifiques :

■ **L'espace « entreprises »** regroupe les sociétés en phase de recrutement, qui présentent leur activité et les métiers qui en découlent. Elles reçoivent les visiteurs, les informent et, pour certaines, mènent des entretiens sur place.

■ **L'espace « conseil et accompagnement »** réunit les organismes qui apportent des conseils (CV, lettre de motivation, entretien d'embauche) et proposent des formes d'accompagnement aux personnes en recherche d'emploi ou à celles qui envisagent une nouvelle orientation de carrière, mais aussi des entreprises qui viennent partager leur expérience du recrutement (simulation d'entretien).

■ **L'espace « formation et validation des acquis par l'expérience »** permet d'acquérir ou valider des compétences pour mieux rebondir.

■ **L'espace « création d'entreprises »** reçoit les porteurs de projets. Des spécialistes apportent de précieux conseils pour les guider dans cette démarche.

Chacun peut ainsi recueillir toutes les informations utiles et rencontrer les interlocuteurs qui peuvent les aider. Un espace réservé aux offres d'emploi des sociétés présentes permet de consulter les opportunités en direct.

Tout au long de la journée, diverses animations sont proposées en complé-

ment de ces espaces. Selon ses besoins et ses centres d'intérêts, chacun peut participer librement (et gratuitement) aux tables rondes menées par des professionnels. Ces tables rondes abordent différents métiers d'avenir, d'autres présentent les diverses facettes de la formation en alternance, à laquelle on peut avoir accès à différentes étapes de sa vie étudiante et professionnelle.

À côté de ces tables rondes, des ateliers offrent une aide concrète à ceux qui envisagent la création de leur propre activité, mais aussi à ceux qui souhaitent optimiser le déroulement d'entretien d'embauche. Leur accès est également libre et gratuit.

**Forum de l'Emploi et des Métiers 2010**  
**Mercredi 14 avril**  
**Espace Maison Blanche de Châtillon,**  
**de 10h à 18h.**  
[www.92120.fr](http://www.92120.fr)  
[www.ville-chatillon.fr](http://www.ville-chatillon.fr)



## Programme des animations

### Tables rondes :

- **11h30 - 12h15** : Métiers du développement durable
- **15h - 15h45** : Métiers de la maintenance, de la logistique et du transport
- **16h - 16h45** : Conseillers à distance : les métiers du téléphone

### Formation et alternance :

- **10h30 - 11h15** : « *Je commence ma vie professionnelle* »
- **14h - 14h45** : « *Je suis en recherche d'emploi* »
- **17h - 17h45** : « *Je suis un actif* »

### Ateliers :

- **Informations sur la création d'entreprise** : 2 sessions à 10h-10h30 et 15h-15h30
- **L'entretien d'embauche** : une présentation et une attitude adaptées (conseil en image professionnelle) : de 11h à 13h.

## Nouveau à Montrouge Le salon de coiffure chez vous

Yoni Nabeth exerce sa profession de coiffeur depuis une dizaine d'années et possède une solide expérience acquise dans différents salons de coiffure indépendants ou franchisés. Il a créé récemment sa propre entreprise de coiffure à domicile sur Montrouge. Sa clientèle est constituée de personnes de tous âges et lui apporte une grande satisfaction sur le

plan humain. Il étend son activité auprès des personnes dépendantes (personnes âgées, handicapées ou hospitalisées) afin de répondre à leurs besoins légitimes.

**New'R - Tél. : 06 23 39 84 48**  
**yon\_i\_nab@hotmail.fr**

**Du Mardi au Samedi, de 9h à 20h**

**Tchat avec  
Jean-Loup Metton  
les lundis 26 avril  
et 31 mai  
de 19h à 20h sur  
www.92120.fr**



## Hair Cut, une parenthèse bien-être

Didier et Patricia, anciennement *Mod's Hair* (50, avenue de la République) viennent d'ouvrir leur nouveau salon *Hair Cut*, au 1, avenue Jean Jaurès. Dans une ambiance très cosy et chaleureuse, chacun pourra profiter de coupes tendances et de fauteuils massant. Chez *Hair Cut*, tout est mis en œuvre pour que le temps passé soit une parenthèse de bien-être.

Au mois d'avril, un soin vous sera offert pour toute prestation.

**Hair Cut : 1, avenue Jean Jaurès**  
**Tél. : 01 42 53 71 71**

**Mardi, mercredi, vendredi  
de 9h30 à 19h**  
**Jeudi 10h-20h. Samedi 9h-18h**

## Découvrir la méthode Feldenkrais

Depuis octobre, Christine Conti propose des cours collectifs de *Prise de conscience par le mouvement* (PCM) et poursuit la pratique de *l'Intégration fonctionnelle* pour soulager et améliorer vos tensions récurrentes ou chroniques.

**Christine Conti, Membre de l'Association  
des Praticiens Feldenkrais France**  
**Tél. : 01 79 46 95 07 - 06 15 57 77 13**

**Le lundi : 11h à 12h - 18h30 à 19h30**  
**Pour tous et pour toutes, quelque soit  
votre âge, leçons particulières (sur  
demande)**



## Un restaurant pour les bonnes pâtes

L'équipe *Francesca* a mis au point un procédé de restauration rapide qui permet de servir en moins d'une minute des pâtes cuites « al dente ». Ces pâtes, accompagnées des sauces *Francesca*, sont servies dans des « cups »



qui les gardent au chaud pendant au moins 20 minutes, ou dans des bols en porcelaine pour ceux qui souhaitent les déguster sur place. Pour offrir à ses clients une restauration complète et équilibrée, Francesca Arbogast-Albanese a agrémenté son offre de pâtes, de salades et de desserts.

Le service fonctionne en continu du lundi au samedi de 11h à 23h et prochainement le dimanche soir au 47, av *Aristide Briand*.

La marque *Francesca*, créée en 1997 par Francesca Albanese-Arbogast et

Bertrand Arbogast, son mari, est née d'une passion commune pour la cuisine italienne et pour faire partager au plus grand nombre de personnes des plats de pâtes issus de recettes familiales. Francesca s'est fixée comme règle de ne jamais modifier ni la qualité des ingrédients, ni le mode de cuisson traditionnel, afin de préserver la saveur originelle de ses sauces.

**Francesca**  
**47, av Aristide Briand**  
**Tél. : 01 46 12 94 55 - www.francesca.fr**

## The Lucky Charms : une marque brillante aux multiples facettes

Anne-Laure Berger crée une nouvelle marque de bijoux fantaisie, *The Lucky Charms*, qui associe à ses bracelets breloques des sautoirs, des boucles d'oreilles, des médaillons ainsi que des bijoux de sacs, à porter en toutes occasions.

Véritable cristaux de Swarovski et de Bohème, ces sautoirs et autres accessoires enchanteront les amatrices de féerie. Leurs formes arrondies et leur transpa-

rence illumineront vos tenues avec discrétion et élégance.

*The Lucky Charms* vous propose un large choix de couleurs chaudes et chatoyantes qui permettront de personnaliser et de créer vos propres bijoux, pour des modèles uniques qui vous ressemblent. Pour tous les âges, pour toutes les femmes, à offrir ou à s'offrir sans modération.



Rendez-vous vite sur le site internet [www.theluckycharms.fr](http://www.theluckycharms.fr) et profitez des promotions et des prix doux.



## Une petite coupe avec Emeraude Coiffure

Bich Pham vient de reprendre le salon de coiffure *Nicol'Anik*, situé au 28, place Jules Ferry.

Le salon accueille ses clients (femmes, hommes et enfants) dans un cadre chaleureux et leur propose des coupes tendances, classiques, des soins capillaires aux huiles essentielles ainsi que des produits spécifiques à base de plantes. N'hé-

sitez pas, il y a même 20% de réduction pour les moins de 25 ans.

**Emeraude Coiffure**  
28, Place Jules Ferry  
Tél. : 01 47 35 33 50

Ouvert du mardi au samedi  
de 9h30 à 18h30, nocturne le jeudi  
de 9h30 à 19h30. Fermé le lundi

## Se régénérer au cabinet du Fort

Aujourd'hui, nous sommes amenés à vivre 24h sur 24 dans un environnement devenu de plus en plus hostile : la dégradation, la pollution et la dévitalisation de la terre, de l'air, de l'eau et des aliments, les nuisances électromagnétiques, la multitude et la vitesse des informations, les bruits et les rythmes qui s'accroissent induisent un stress permanent, conscient ou inconscient.

Se régénérer en profondeur est une nécessité vitale aujourd'hui ! Mais com-

ment se régénérer en ville ?

Découvrez une conception novatrice du bien-être : la relaxation guidée sur tapis ré-harmonisant. Issus du système P.I.E, ces tapis stimulent les processus naturels de régénération par principe de résonance vibratoire.

S'offrir un temps dans un espace privilégié et se laisser aller vers une réelle détente, tout en se régénérant en profondeur, à tout moment de l'année, en quelques minutes... Pour vous permettre

d'expérimenter ce concept, une séance vous sera offerte gratuitement !

Venez découvrir votre espace « régénération » : une réponse aux maux de notre temps, un concept innovant unique pour une régénération et une ré-harmonisation énergétique sur nos différents plans (physique, émotionnel, mental).

**Cabinet du Fort**  
1, avenue du fort  
Tél. : 06 19 17 45 38

## Une boulangerie qui renaît

La *Boulangerie Bignon* située au 88, avenue Henri Ginoux retrouve une nouvelle jeunesse. Rénovée fin 2009 tant intérieurement qu'extérieurement, elle est plus sympathique et plus accueillante. A côté du marché du centre et face à l'*Aquapol*, vous ne pouvez pas vous tromper.

Ouvert 6 jours sur 7  
(sauf le mercredi),  
le lundi, mardi et vendredi  
de 7h à 20h,  
le jeudi de 6h à 20h  
le dimanche de 6h à 17h30.

