

CALENDRIER FORMATIONS COURTES

2eme Semestre 2022

COLMAR - STRASBOURG - MULHOUSE - DISTANCIEL

MANAGEMENT STRATEGIQUE ET OPERATIONNEL	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Réussir sa prise de fonction managériale	3 j - 21 H	1 470 €			21+22+23	19-20-21	24-25	7 7+13+14
Perfectionner son management	2 j - 14 H	980 €				03+05	03+04	
Animer une équipe de travail	4 j - 28 H	1 960 €			11+12+13+14	3-4-10-11	21+22+29+30	
Animer une équipe de travail CCE	4 j - 28 H	2 460 €			11+12+13+14	3-4-10-11	21+22+29+30	
Manager une équipe commerciale	3 j - 21 H	1 470 €			6-7-9		16-17-18 - 16-17-18	
Développer son leadership	2 j - 14 H	980 €				13-27 24+25 - 24+25		
Management transversal: stimuler son équipe	1 j - 7 H	490 €					02 - 02	
Maîtriser les fondamentaux du management de projet	2 j - 14 H	980 €						
CCE Manager un projet: étapes et outils	4 j - 28 H	2 460 €			12+13+19+20	12+17+18+19 17-18-20-21		12+13+14+15
Manager un projet: étapes et outils	4 j - 28 H	1 960 €			12+13+19+20	12+17+18+19 17-18-20-21		12+13+14+15
Manager le changement	2 j - 14 H	980 €				4+11 - 4+11		
Manager des équipes à distance	2 j - 14 H	980 €						
Manager avec la méthode DISC	1 j - 7 H	580 €						
Management intergénérationnel	1 j - 7 H	490 €						
Manager en situation de crise	1 j - 7 H	490 €						
Manager en favorisant la proactivité et l'engagement	2 j - 14 H	980 €						
Cohésion d'équipe et performance collective	2 j - 14 H	980 €					17-18	6-7 - 6-7
Entre management stratégique et management opérationnel	2 j - 14 H	980 €						15-16
Devenir un manager coach	2 j - 14 H	980 €					8-9	

Méthode AGILES - Manager un projet avec SCRUMB	2 j - 14 H	980 €						
SANTE ET QUALITE DE VIE AU TRAVAIL	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Améliorer le bien-être au travail : public dirigeants, RH	2 j - 14 H	840 €				17+18		
Prévenir et faire face au burn out des collaborateurs	2 j - 14 H	840 €					28+29	
Gérer son stress au travail et prévenir le surmenage	2 j - 14 H	840 €			26+27 - 26+27 - 29+30			
Comment se protéger du harcèlement et manipulation	Tarifs et dates : nous consulter							
Travailler en open-space	Tarifs et dates : nous consulter							
EFFICACITE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Pratiquer la communication non-violente - CNV	2 j - 14 H	840 €				10+11	24+25	
Deécoder la communication non-verbale	2j - 14 H	840 €				19+20		
Développer son esprit de synthèse à l'écrit comme à l'oral	2j - 14 H	840 €			15+16 - 19+20			
La retraite : se préparer à vivre le changement	1 j - 7 H	450 €			12		15 - 15	
Améliorer son organisation et gagner du temps	2 j - 14 H	840 €				17+18		15-16
Animer et conduire des réunions performantes	1 j - 7 H	480 €				6	15 - 15	
Améliorer sa mémoire	2 j - 14 H	840 €			14+15			
Développer sa confiance et son estime de soi	2 j - 14 H	840 €				24+25 - 24+25		1er +2
S'adapter au changement en milieu de travail	2 j - 14 H	840 €					16+17	01+02 - 01+02
Savoir prendre la parole en public	3 j - 21 H	1 380 €			19+20+26	17+18+28		1er +2+6
Gérer efficacement les situations professionnelles difficiles	2 j - 14 H	840 €				6+7	14+15	
Optimiser sa communication interpersonnelle	2 j - 14 H	840 €			15+16	06+07	8+9	08+09
Renouer avec l'orthographe et la grammaire	Tarifs et dates : nous consulter							
Améliorer ses compétences rédactionnelles	Tarifs et dates : nous consulter							
COMMUNICATION D'ENTREPRISE	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Réussir l'accueil en entreprise	2 j - 14 H	840 €					30+1/12	08+09 - 08+09

Créer des supports de communication avec PUBLISHER	2 j - 14 H	550 €					7+8 - 7+8	
Rédiger pour le Web - animation éditoriale d'un site internet	2 j - 14 H	890 €			19+20 - 19+20			
Vidéoschool - Maitriser la prise de vue avec son smartphone	1 j - 7 H	612 €						
Vidéoschool - Tourner comme un pro avec son smartphone	2 j - 14 H	1 224 €						
Vidéoschool - Réaliser une vidéo de qualité en totale autonomie	2 j - 14 H	1 548 €						
Vidéoschool - Monter des vidéos comme un pro	2 j - 14 H	1 548 €						
Bâtir un plan de communication	2 j - 14 H	840 €						
Maîtriser les fondamentaux du marketing	2 j - 14 H	980 €						
Maîtriser le bases du marketing digital	1 j - 7 H	490 €	7		6	18		
Réussir vos e-mailings	1 j - 7 H	490 €					29	6
Adapter son système d'information au RGPD	2 j - 14 H	890 €						
DIRECTION ET CREATION D'ENTREPRISE	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Concevoir sa stratégie d'entreprise	2 j - 14 H	980 €						
5 jours pour entreprendre	5 j - 39 H	525 €	Calendriers sur demande					
IMMOBILIER	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Les principaux écueils à éviter en matière de vente	2 j - 14H	480 €						
La vente en viager et la vente en l'état futur d'achèvement	2 j - 14H	480 €						
S'initier aux baux commerciaux et aux plus-values	2 j - 14H	480 €						
Maitriser la gestion locative	2 j - 14H	480 €						1+2 - 1+2
Gérer une copropriété	2 j - 14H	480 €					14+15 - 14+15	
Obtenir un mandat exclusif	2 j - 14H	480 €				20-21		5+6 - 5+6
Evaluer les biens d'habitation	2 j - 14H	480 €			8-9	10+11 10+11		1-2
Transition énergétique et rénovation thermique	2 j - 14H	480 €						
Prospection commerciale en immobilier	2 j - 14H	480 €				17+18 17+18	17-18	

Transaction immobilière et négociation	2 j - 14H	480 €						
COMPTABILITE - GESTION - FINANCE	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Contribuer à la gestion de l'entreprise (CCE inclus)	5 j - 35 H	2 075 €	01+04+05+07+08				21-22-23-28-29	
Gestion budgétaire et analytique	4 j - 28 H	1 560 €				05+06+12+13	14-15-21-22	
L'essentiel de la gestion pour non-financiers	3 j - 21 H	1 380 €				17-18-20	22+23+30	
Recouvrement des créances et gestion des impayés	1 j - 7 H	480 €				14		
Monter le bilan et la liasse fiscale	2 j - 14 H	840 €						
Pratiquer la comptabilité générale	6 j - 42 H	2 130 €					07+08+21+22 14-15-16-22-23-	05+06
S'initier à la fiscalité des entreprises	3 j - 21 H	1 380 €					28-29-30	
INTERNATIONAL - EXPORT	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
La gestion de l'export	2 j - 14 H	1 020 €			26-27			5+6 - 5+6
Gérer la chaîne de documents d'accompagnement dans les procédures import/export	1 j - 7H	510 €				10 - 10	14	
S'approprier les incoterms 2020	1 j - 7H	510 €			29		14 - 14	
Maîtriser les clauses essentielles d'une offre, d'un contrat commercial et des conditions générales de vente à l'international	1 j - 7H	510 €					17 - 17	
Choisir son canal de vente et de distribution à l'international	1 j - 7H	510 €				17 - 17		
Négocier et travailler en contexte interculture	1 j - 7H	510 €					17 - 17 - 17	
Pratiquer efficacement le crédit documentaire	1 j - 7H	510 €				4	28 - 28	
Démontrer l'origine d'un produit acheté ou vendu à l'international	1 j - 7H	510 €				20 - 20		
Gérer ses transports internationaux	1 j - 7H	510 €				06 - 06		
Sécuriser ses paiements à l'international	1 j - 7H	510 €					8	
Réussir son projet de développement à l'export	1 j - 7H	510 €					21	
Réussir ses échanges intracommunautaires : biens et services (DES - DEB - CA3 - TVA)	1j - 7 H	510 €				21 - 21		
Satisfaire aux obligations douanières et fiscales	2j - 14 H	1 020 €				05+06 17-18	16+17	
Formation Brexit - les conséquences sur le plan douanier	1j - 7 H	510 €						12 - 12

Contrôles des exportations & BDU	1j - 7 H	510 €						09 - 09	
PERFORMANCE COMMERCIALE	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	
Approche commerciale pour non-commerciaux	3 j - 21 H	1 380 €				14-20-21	28+29+30 - 28+29+30		
Perfectionner ses techniques de vente	4 j - 28 H	1 840 €			27+28+29+30 - 27+28+29+30	20-21-27-28	15+16+17+18 - 15+16+17+18		
Négociation commerciale	5 j - 35 H	2 100 €				18+19+20+25+26 - 18+19+20+25+26			
Négociation commerciale CCE	5 j - 35 H	2 600 €				18+19+20+25+26 - 18+19+20+25+26			
Négocier pour mieux défendre ses marges	2 j - 14 H	840 €					24-25	7+8 - 7+8	
Prospecter et vendre par téléphone	2 j - 14 H	840 €			12+13 - 12+13		21+22 - 21+22	1-2	
Booster son commerce sur le web	1 j - 7 H	490 €				11			
Accueillir et vendre en magasin	1 j - 7 H	420 €				6-7			
Maîtriser les techniques de prospection : prospector et gagner de nouveaux clients	5 j - 35 H	1 990 €					16-17-18-24-25 - 16-17-18-24-25		
Manager une équipe de vente en magasin	2 j - 14 H	630 €			29-30				
Concevoir des vitrines attractives	1 j - 7 H	420 €							
MARCHES PUBLICS	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	
Se démarquer grâce à son mémoire technique	1 j - 7H	590 €					18-18-18		
Répondre de manière dématérialisée à un MP	1 j - 7H	590 €						08 08 08	
Booster son entreprise grâce aux MP	1 j - 7H	590 €				07 07 07			
Maîtriser la facturation électronique avec Chorus Pro	1 j - 7H	590 €			06 06 06				
Se perfectionner dans Chorus Pro	1 j - 7H	590 €						13 13 13	
Répondre à plusieurs dans les marchés publics : Co-traitance et sous-traitance	1 j - 7H	590 €					25 25 25		
TUTEURS - FORMATION DE FORMATEURS	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	
Exercer la mission de formateur en entreprise (CCE inclus)	4 j - 28 H	1 990 €				06+07+13+20		14+15+19+20	
Exercer le rôle de tuteur en entreprise formation de base	2 j - 14 H	465 €	calendriers sur demande						

Devenir manager tuteur	1 j - 7 H	420 €						
Exercer le rôle de tuteur en entreprise - Module d'approfondissement	1 j - 7 H	265 €						
RESSOURCES HUMAINES	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Devenir Referent (e) Harcelement sexuel et sexisme dans le cadre du CSE	1j - 7H	490 €			15			8
Gérer la paie (CCE inclus)	6 j - 42 H	2 490 €	4+5+6+11+12+13		5+6+7+13+14+15		10+12+13+14+15+16	5+6+7+12+14
Organiser et gérer la formation en entreprise	3 j - 21h	1 380 €					17+18+30 - 17+18+30 -	
Concourir à la non-discrimination dans les pratiques professionnelles	1 j - 7 H	490 €						
Reussir l'entretien professionnel et d'évaluation	2 j - 14 H	840 €				19+20	21+22 - 21+22	
Formation 100% A Distance -Réussir des recrutements	1 j - 7 H	490 €						
Réussir des recrutements via les réseaux sociaux	1 j - 7 H	490 €				20		15
Maitriser l'actualité législative et jurisprudence en droit social	4 j - 28 H	490 € / J						
Accueil et prise en charge de personnes en situation de handicap	1 j - 7 H	490 €						
Recruter sans discriminer	1 j - 7 H	490 €						
Mettre en œuvre une GPEC	2 j - 14 H	980 €						15+16 - 15+16
P 376 - Mettre en œuvre le RGPD	1 j - 7 H	460 €			29		17	
SANTE - SECURITE - QUALITE - LOGISTIQUE	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
HACCP Maitriser la méthode HACCP Qualité et sécurité alimentaire Restauration	2j - 14h	490 €	04+06		08+09 12+13	03+04 10+11	14+15 17+18	
HACCP Maitriser la méthode HACCP Secteur Agro Alimentaire	2j - 14h	790 €	11+12			24+25	07+08	
Auditer les systèmes de management	2j - 14h	1 190 €	04+06		29+30		28+29	
Etudier et mettre en œuvre la Norme ISO 9001	2j - 14h	1 190 €					22+23	05+06
Déployer et piloter le système de management ISO 45001 Santé Sécurité au travail	2 j - 14h	980 €			08+09 13+14			12+13
Manager la sécurité des denrées alimentaires selon l'ISO 22000	2 j - 14h	860 €				03+04		
Mettre en place les indicateurs et tableaux de bord dans le cadre de l'approche processus	2 j - 14h	880 €	Nous consulter					
Développer la qualité au service du client	3 j - 21h	1 470 €			05+06+07 05+06+07			

Développer la qualité au service du client - Option CCE	3 j - 21h	1 970 €			05+06+07 05+06+07				
Exercer la mission d'organisation et de suivi des achats	4 j - 28h	1 680 €				04+05+06+07		05+06+07+08	
Exercer la mission d'organisation et de suivi des achats - Option CCE	4 j - 28h	2 180 €				04+05+06+07		05+06+07+08	
Gérer un entrepôt, magasin de stockage	3 j - 21h	1 210 €			21+22+28	12+13+19			
Gestion économique des stocks	3j - 21h	1 210 €			21+22+28	12+13+19			
TMS S'initier aux gestes et postures	1 j - 7 H	145 €		31			3 8		
Devenir acteur PRAP Formation Initiale	2 j - 14h	290 €				10+11 27+28	27+28		
Maintenir et actualiser les compétences acteur PRAP Recyclage	1 j - 7 H	145 €				6	10	2	
SST Initiale	2 j - 14h	295 €	21+22 25+26	25+26 29+30	19+20 22+23	20+21 25+26	17+18 21+22	15+16 19+20	
SST Mac Recyclage	1 j - 7h	145 €	01 ou 19 05		01 12	18	24	12 13	
Sensibilisation à la lutte contre l'arrêt cardiaque et aux gestes qui sauvent	2h	40 €			2 21	17		1 14	
Comprendre et prévenir les risques psychosociaux	2 j - 14h	780 €				17-18	14-15		
Comprendre la responsabilité civile et pénale en cas de harcèlement moral ou sexuel	1 j - 7 H	490 €			2		8		
Devenir référent en santé et sécurité au travail	3j - 21h	890 €			20+21+22	10+11+12			
Devenir référent harcèlement sexuel et sexisme dans le cadre du CSE	1 j - 7 H	490 €			08-15		08-17		
Former les membres du CSE	3 j - 21h	890 €			05+06+07-14+15+16		14+15+16- 28+29+30	05+06+07-05+06+07	
Former les membres du CSE - plus de 300 salariés	5 j - 35h	1 220 €				03+04+05 +06+07	2+3+4+9+10- 21+22+23		
Présider le CSE	2 j - 14h	840 €	05+06	30+31		17+18		14+15	
Organiser les élections du CSE	1 j - 7h	430 €			8	6			
Former les membres du CSSCT	3 j - 21h								
Former les membres du CSSCT	5 j - 35h	1 220 €			05+06+07 +08+09	03+04+05+10+11		05+06+07 +08+09	
ADR Transport de matières dangereuses, se préparer à la fonction de conseiller - Module 1	3 j - 21h	1 490 €				03+04+05			
ADR Transport de matières dangereuses, se préparer à la fonction de conseiller - Module 2 - en distanciel	2 j - 14h	1 690 €				24+25			
ADR Se préparer à l'examen de conseiller à la sécurité pour le transport de matière	2 j - 14h	1 490 €	Nous consulter						

ADR Module complémentaire GAZ - en distanciel	2 j - 14h	1 090 €				06+07			
Habilitation électrique personnel électricien - Initiale	3 j - 21h	560 €	11+12+13		05+06+07 27+28+29		02+03+04 21+22+23	06+07+08	
Habilitation électrique personnel électricien - Recyclage	1,5j - 10,5h	290 €	11+12		05+06 27+28		02+03 21+22	06+07	
Habilitation électrique personnel non électricien - Initiale	2j -- 14h	380 €			28+29	24+25	02+03	05+06	
Habilitation électrique personnel non électricien - Recyclage	1,5j - 10,5h	290 €			28+29	24+25	02+03	05+06	
Habilitation électrique personnel non électricien - B0/H0/H0V - Initiale	1j - 7h	180 €				7 7	18		
Habilitation électrique personnel non électricien - B0/H0/H0V - Recyclage	1j - 7h	180 €				7 7	18		
AIPR Obtenir l'autorisation d'intervention à proximité des réseaux	1j - 7h	220 €					18		
Habilitation véhicule électrique Initial	2,5j - 17,5 J	520 €			26+27+28			19+20+21	
Habilitation véhicule électrique Recyclage	2j - 14h	320 €			26-27			19+20	
Pilotage de drone	12 j - 84 H	3 250 €	NOUS CONSULTER						
DIGITAL / WEB	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	
Mettre en œuvre des actions de communication numérique dans l'entreprise	4 j - 28 H	1 680 €			12+13+15+16		07+08+14+15		
Mettre en œuvre des actions de communication numérique dans l'entreprise (CCE INCLUS)	4 j - 28 H	2 180 €			12+13+15+16				
Réussir ses recrutements via les réseaux sociaux	1 j - 7 H	490 €							
Gérer sa E-réputation	1 j - 7 H	420 €					14 - 14		
Devenir un pro de la transformation digitale	2 j - 14 H	980 €							
Accompagner la transformation digitale de l'entreprise	2 j - 14 H	980 €				20+21			
Le Social Selling – Prospection clients via les réseaux sociaux	2 j - 14 H	840 €				06+07			
Panorama des réseaux sociaux – Mettre en place une stratégie	1 j - 7 H	420 €	07		09			06 - 12	
Maitriser LinkedIn pour un usage professionnel	1 j - 7 H	420 €	08		22	7		15	
Créer un site e-commerce avec WORDPRESS et WOOCOMMERCE	3 j - 21 H	890 €	04+05+06			24+25+26			
Créer un site vitrine avec WORDPRESS	2 j - 14 H	590 €	04+05						

WOOCOMMERCE	1 j - 7 H	420 €	06					
Créer une boutique en ligne avec PRESTASHOP	3 j - 21 H	875 €						
E-COMMERCE - Animer sa boutique en ligne	2 j - 14 H	600 €					17+18	
Le référencement – Augmenter le trafic et la performance de son site internet	2 j - 14 H	890 €				17+18 - 17+18		
Mettre en place une veille sur internet	1 j - 7 H	490 €						08 08
Adopter Facebook pour un usage professionnel	1 j - 7 H	420 €	08		9 - 23			16
Augmenter ses ventes grâce aux MarketPlace	3,5 H	250 €						
GOOGLE ANALYTICS - Analyser le trafic de son site web	1 j - 7 H	550 €					15 - 15	
Community Manager	3 j - 21 H	950 €			28+29+30		22+24+25 - 22+24+25	
Adapter son système d'information au RGPD	2 j - 14 H	890 €				4+5 - 4+5		
BUREAUTIQUE	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
S'initier à l'informatique et à l'utilisation d'internet	3j - 21 H	570 €			26 +27+29		7-8-10	5-6-8
WINDOWS 10 - Maitriser son poste de travail	1 j - 7 H	250 €				3		
WINDOWS 11 - Maitriser son poste de travail	1 j - 7 H	250 €				12		1
WORD – Fonctions de base	2 j - 14 H	420 €				10-11	21+22	7-8
WORD – Perfectionnement	3 j - 21h	570 €				12-13-14 -17+18+20	28-29-30	12+13+15
WORD - Mises en page complexes	1 j - 7 H	275 €				17	28	
WORD – Concevoir des longs documents	1 j - 7 H	275 €				13-18	7+8-29	
WORD – Réaliser un publipostage	1 j - 7 H	275 €				14-20	30	15
EXCEL – Fonctions de base	2 j - 14 H	420 €	04+05 - 06+07 - 06+07		5-6- 12+13	3-4 -10+11	7-8- 28+29	5-6
EXCEL – Perfectionnement	3 j - 21h	570 €	11+12+13 - 18+19+20		12-13-14	03+04+06-24-25-26	21-22-23	05+06+08-12-13-14
EXCEL – Fonctions de calcul et audit	2 j - 14 H	490 €			12-13	03+04-24-25	21-22	05+06-12+13
EXCEL – Analyse de données – Tableaux croisés dynamiques	1 j - 7 H	275 €			14	06-25	23	14
EXCEL – Macros et Visual Basic	3 j - 21 H	1 200 €					15+17+18	

OUTLOOK- Gagner du temps et s'organiser	1 j - 7 H	275 €			19		03-15	12
POWERPOINT - Créer son diaporama	2 j - 14 H	550 €			15-16- 19+20	20-21	07+08-08-09	15-16
POWERPOINT - Perfectionnement	1 j - 7 H	275 €				13-17	14	01-02
PREZI – Réaliser des présentations efficaces	1 j - 7 H	420 €						
Créer des supports de communication avec PUBLISHER	2 j - 14 H	550 €					7+8 - 7+8	
ACCESS – Fonctions de base	3 j - 21h	790 €				12+13+14 - 12+13+14	14+15+17	
ACCESS - Perfectionnement	3j - 21 H	790 €					28+29+30 - 28+29+30	
UTILISER MICROSOFT MS PROJECT	2j - 14 H	790 €						
GOOGLE APPS – Utiliser les outils bureautiques de GOOGLE	1 j - 7 H	490 €						
MICROSOFT OFFICE 365 – Travailler et partager sur le CLOUD	2 j - 14 H	590 €					09 +10 - 09+10	
SECURITE - LINUX	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
LINUX - Maîtriser son poste de travail	2 j - 14 H	600 €					14-15	
Devenir délégué à la protection des données (DPO) en TPE/PME	4 j - 28 H	1 800 €					7+8+9+10	
Référent cybersécurité en TPE/PME	5 j - 30 H	2 500 €					07+08+16+17+18	
INFOGRAPHIE - PAO	Durée	Prix nets	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
PHOTOSHOP - L'essentiel	3 j - 21 H	790 €			12+13+14- 21+22+23		14+15+16	
PHOTOSHOP - Perfectionnement	3 j - 21 H	900 €					02+03+07	
ILLUSTRATOR - L'essentiel	3 j - 21 H	790 €			28+29+30	19+20+21		
ILLUSTRATOR - Perfectionnement	2 j - 14 H	600 €						
INDESIGN - L'essentiel	3 j - 21 H	790 €	26+27+28			03+04+05		23+24+25
INDESIGN - Perfectionnement	3 j - 21 H	900 €	18+19+20				23+24+25	01+05+06
ACROBAT - CREEZ, OPTIMISEZ, SECURISEZ ET DIFFUSEZ DES PDF	1 j - 7 H	310 €						