

# 2025 — 2026

L'ORGANISME EST CERTIFIÉ  
POUR LES FORMATIONS  
RÉALISÉES À DESTINATION  
DES CONTRIBUTEURS  
ET AYANT DROITS VIVEA



ORGANISME CERTIFIÉ



WWW.QUALICERT.FR



## Mon programme de formations



Les adhérents de CE. GEST. I. sont les seuls à bénéficier de stages entièrement gratuits (hors séminaires). Ce service est inclus dans le prix de votre cotisation annuelle. Rien à régler, il vous suffit de vous inscrire.

Nous organisons fréquemment des visioconférences, surveillez vos mails et le site [www.cegesti.fr](http://www.cegesti.fr)

Vous bénéficiez de formats innovants avec l'alternance entre accompagnement individuel et formation collective.

Nous sommes équipés d'un tableau interactif permettant le travail sur place et à distance dans des conditions optimum.

**plus de formations, plus d'informations sur nos stages ?**

rejoignez notre site internet : [www.cegesti.fr](http://www.cegesti.fr) brochure web complète, programmes et plus encore

### CEGESTI

Parc des Expositions • R.N. 57 - Immeuble Alain LALANCE • 54500 VANDŒUVRE-LÈS-NANCY

téléphone : 03 83 50 27 76 • e-mail : [formation@cegesti.fr](mailto:formation@cegesti.fr) • site : [www.cegesti.fr](http://www.cegesti.fr)

organisme mixte de gestion agréé le 24 octobre 1989 n° agrément 1.07.540 • SIRET 329 177 091 00025

ENREGISTRÉ SOUS LE NUMÉRO 415 4026 0254. CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

conception et réalisation graphique : [www.mediagraphie-creasson.fr](http://www.mediagraphie-creasson.fr) • téléphone mobile : 0 608 932 644 • [contact@mediagraphie-creasson.fr](mailto:contact@mediagraphie-creasson.fr)

## Maîtriser la posture du conciliateur



responsable de stage : Frédéric Zimmer

**Objectif :** adopter une posture de facilitateur face aux conflits, aider les autres à se parler et décider, savoir se sortir de situations pesantes et inconfortables.

**Temps forts :**

- travail confidentiel sur mesure avec un coach rien que pour soi,
- accéder à une puissance dans l'écoute et un positionnement confortable en relation.

**Outils :** les attitudes de PORTER, la méthode d'écoute empathique.

**Prérequis :** aucun

**dates :**

20 novembre 2025  
et 1<sup>er</sup> février 2026

**Vandœuvre**

Animateur : Frédéric Zimmer

**durée :** 2 journées + 3,5 heures  
d'accompagnement personnalisé

## Savoir négocier en situation délicate



responsable de stage : Frédéric Zimmer

**Objectif :** savoir comment négocier au cœur d'un conflit.

**Temps forts :** l'accompagnement personnalisé d'un coach pour travailler sa situation. Découvrir sa puissance relationnelle lors d'une négociation difficile.

**Outils :**

- profil de négociateur, le VMN,
- un temps d'accompagnement personnalisé,
- les techniques de négociation en terrain miné.

**Prérequis :** aucun

**dates :**

27 novembre 2025  
et 3 mars 2026

**Vandœuvre**

Animateur : Frédéric Zimmer

**durée :** 2 journées + 3,5 heures  
d'accompagnement personnalisé

## Se transformer en employeur efficace et serein



responsable de stage : Frédéric Zimmer

**Objectif :** être à l'aise et créer une complicité avec son personnel. Savoir recruter, motiver, recadrer, manager son personnel au quotidien.

**Temps forts :** votre profil personnalisé, les jeux de rôle.

**Outils :** test H/B, techniques d'entretien, de recrutement, de motivation (le sandwich), cas pratiques.

**Prérequis :** aucun

**dates :**

25 novembre 2025  
et 13 janvier 2026

**Vandœuvre  
(ou Lorraine)**

Animateur : Frédéric Zimmer

**durée :** 2 journées

## Transmission : se préparer psychologiquement à la retraite



responsable de stage : Frédéric Zimmer

**Objectif :** anticiper le moment d'arrêter une activité professionnelle, prendre une nouvelle voie avec sérénité et envie.

**Temps forts :** échanges, prise de conscience, pistes rassurantes.

**Outils :** le cycle du changement, diagnostic personnalisé.

**Prérequis :** être en réflexion à l'approche de sa retraite professionnelle

**dates :**

1<sup>er</sup> décembre 2025

**Vandœuvre  
(ou Lorraine)**

Animateur : Frédéric Zimmer

**durée :** 1 journée

# « vos temps forts en séminaire à l'hôtel »

## Je trouve l'équilibre dans mon fonctionnement relationnel

responsable de stage : Frédéric Zimmer

### Objectif :

Faire un diagnostic de son environnement interpersonnel, travailler son impact sur les autres, prendre conscience de ses marges de progrès. **Un nouveau départ !**

### Temps forts :

Un travail sur soi dans une ambiance amicale, une prise de recul, qualité d'écoute, intensité des échanges.

### Outils :

L'approche cerveau total, l'analyse transactionnelle.

INNOVANT

Prérequis :  
aucun

dates :  
11, 12 et 13 février 2026  
Le Val d'Ajol

Animateur : Frédéric Zimmer

durée : séminaire 3 journées

## Intuition, raison : comment prendre les bonnes décisions

responsable de stage : Frédéric Zimmer

### Objectif :

Être plus sûr de prendre les bonnes décisions, gérer l'affect, développer son intuition et ses capacités créatrices. Sortir du cadre. Ne plus regretter ses choix !

### Temps forts :

Pratiquer l'intelligence intuitive. Expérimentations créatives et ludiques, échanges, résolution de problèmes, mises en situations

### Outils :

Processus créatif. Diagnostic, protocole décisionnel, jeu de cartes

NOUVEAUTÉ

Prérequis :

aucun

dates :

1<sup>re</sup> session : 7 au 9 janvier 2026  
2<sup>e</sup> session : 28 au 30 janvier 2026  
Le Val d'Ajol

Animateurs :  
Frédéric Zimmer et Gilles Grillard

durée : séminaire 3 journées

## En chemin vers le bien-être

responsable de stage : Frédéric Zimmer

### Objectif :

Trouver un équilibre entre activités, organisation, résultats et bien-être personnel.

### Temps forts :

Lâcher prise pour respirer en pleine nature et trouver ses propres solutions.

### Outils :

Fil rouge « le voyage du héros », tests, accompagnement, échanges, cas pratiques.

RESSOURCANT

Prérequis :  
aucun

dates :  
4, 5 et 6 février 2026  
Le Val d'Ajol

Animateurs :  
Frédéric Zimmer et Gilles Grillard

durée : séminaire 3 journées

## Faire face à un changement majeur

responsable de stage : Frédéric Zimmer

### Objectif :

Anticiper un changement important, se préparer à vivre autrement sa retraite, sa transmission, son installation, sa reconversion ou un bouleversement familial.

### Temps forts :

Construction rassurante d'un projet pour le futur.

Expérimentations originales et conviviales. Ouverture de son magasin de la vie.

### Outils :

Méthodes projectives, systémie, projet de vie, collages

NOUVEAUTÉ

Prérequis :  
aucun

dates :  
21, 22 et 23 janvier 2026  
Le Val d'Ajol

Animateurs :  
Frédéric Zimmer et Gilles Grillard

durée : séminaire 3 journées



# LA RESPONSABILITÉ SOCIÉTALE DE L'ENTREPRISE (R.S.E.)



responsable de stage : Frédéric Zimmer

**Objectif :** découvrir ce qu'est la responsabilité sociétale de votre entreprise, aborder la réglementation, appréhender votre situation.

**Temps forts :** prise de conscience, agir sur sa R.S.E.

**Outils :** informations, échanges, cas concrets

**Prérequis :**  
aucun

**dates :**  
26 février 2026 (matin)  
**Vandœuvre**

**Animateur :**  
Frédéric Zimmer

**durée :** 1/2 journée

*Ce stage peut aussi être suivi en visio depuis chez vous !*

# L'I.A. AU SERVICE DE VOTRE ENTREPRISE



responsable de stage : Frédéric Zimmer



**Objectif :** s'initier à la pratique de l'intelligence artificielle pour exploiter le potentiel des logiciels d'I.A. générative.

**Temps forts :** découvertes et astuces. ateliers pratiques (savoir-faire un prompt efficace), usages concrets.

**Outils :** expérimentation, accompagnement, analyse, situations pratiques.

**Prérequis :**  
aucun

**dates :**  
17 novembre 2025  
**Vandœuvre**

**Animateurs :**  
Emmanuel Geoffroy (SOLINF)

**durée :** 1 journée

# AUTOMATISEZ FACILEMENT VOS CALCULS



responsable de stage : Frédéric Zimmer



**Objectif :** apprendre à générer des tableaux, des calculs ou des actions réutilisables.

**Temps forts :** pouvoir dire stop au travail administratif inutile, être fier de créer ses premiers tableaux.

**Outils :** expérimentation, accompagnement, analyse, situations pratiques.

**Prérequis :**  
disposer d'un ordinateur, être débutant ou peu expérimenté dans l'utilisation des suites « office »

**dates :**  
8 décembre 2025  
**Vandœuvre**

**Animateurs :**  
Emmanuel Geoffroy (SOLINF)

**durée :** 1 journée

# SAUVEGARDEZ EFFICACEMENT, ACCÉDEZ EN 1 CLIC À VOS DONNÉES



responsable de stage : Frédéric Zimmer

**Objectif :** retrouver aisément ses informations sur son ordinateur. Être en mesure de récupérer ses fichiers en cas de perte ou de vol.

**Temps forts :** la simplicité des « trucs » pour organiser son ordinateur et le protéger.

**Outils :** méthodes et matériels de sauvegarde, solutions de stockage.

**Prérequis :**  
Connaître les bases de l'informatique

**dates :**  
19 janvier 2026  
**Vandœuvre**

**Animateur :**  
Emmanuel Geoffroy (SOLINF)

**durée :** 1 journée