

PROGRAMME DE FORMATIONS





Offre de

Formations

2021-2022





Bureautique

- J'utilise Word de façon professionnelle
- Mon premier tableau de calcul Excel
- Je maîtrise mes tableaux sous Excel
- J'organise mon archivage informatique
- Je protège mes appareils et mes données personnelles



Internet & Réseaux sociaux

- Promouvoir son entreprise avec un outil gratuit
- Je crée ma première page professionnelle Facebook



Nouvelles technologies

• Je travaille sur mon smartphone Android



Efficacité professionnelle

- Sur le chemin du parfait manager
- Réveiller ses ressources, booster sa confiance
- Savoir détecter les personnalités
- Savoir gérer les personnalités
- Savoir faire face à ses contradicteurs
- Faire preuve de répartie, gagner des débâts
- Tester le bien-être au travail... et ailleurs



Séminaires

- Je me connais, Je te comprends, J'évolue
- Développer potentiel et **confiance en soi** pour son projet professionnel







Bureautique

J'utilise Word de façon professionnelle

FORMATEUR

Valérie BELUCHE, Enseignante pendant 10 ans et formatrice dans le domaine de l'informatique depuis 1999.

PÉDAGOGIE

- Cas pratiques,
- Apports théoriques
- Tour de table et échanges,
- Tableau interactif
- Cahier de stagiaire et clef USB

ÉVALUATION

- Exercices & Mises en situation
- Quiz

PUBLIC & PRÉREQUIS

Connaître les bases de l'outil informatique

Entretien de positionnement

LIEU & DATES

1er et 8 déc. 2021 2 journées Metz ou Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Découvrir des fonctions avancées de traitement de texte,
- Concevoir des documents professionnels,
- Réaliser un publipostage

NOTRE PROGRAMME

Rappels des fonctions de base

- Les fonctions avancées de mise en page :
- Les colonnes et sauts de page,
- Les listes à puces ou énumérées,
- Les en-têtes et pieds de page.

Les options Word

- Les corrections automatiques,
- Les options d'affichage et d'impression.

Le tableau Word

- Insérer un tableau
- Mettre en forme : les outils de création

Les images

- Insérer une image
- Habillage et disposition

Le publipostage / l'emailing

- Les avantages et inconvénients,
- La préparation du publipostage : la source de données (liste de destinataires) et le document-type,
- Les champs de fusion
- Personnaliser le contenu à chaque fusion (texte conditionnel),
- Fusionner le document type avec la source de données,
- Edition individuelle et modification personnalisée
- Imprimer le résultat de la fusion.



57070 METZ

AINS IN YOUR HEAD.





Mon premier tableau de calcul Les bases d'Excel

FORMATEUR

Valérie BELUCHE, Enseignante pendant 10 ans et formatrice dans le domaine de l'informatique depuis 1999.

PÉDAGOGIE

- Cas pratiques,
- Apports théoriques
- Tour de table et échanges,
- Tableau interactif
- Cahier de stagiaire et clef USB

EVALUATION

- Exercices & Mises en situation
- Quiz

PUBLIC & PRÉREQUIS

Connaître les bases de l'outil informatique

Entretien de positionnement

LIEU & DATES

3 et 10 novembre 2021 2 journées Metz ou Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage: Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Utiliser des fonctions de base du tableur,
- Concevoir des formules de calcul

NOTRE PROGRAMME

Excel et son interface

- Le ruban & les menus
- La barre d'état
- La barre de formule
- Exercices : visite guidée de l'interface et essai de fonctionnalités d'Excel

Les notions de base d'Excel

- La cellule et ses coordonnées (colonne/ligne)
- Les feuilles d'un classeur
- Exercices : comprendre le fonctionnement d'Excel à travers de jeux

Les opérations de base

- Saisie, Modification et suppression de cellules
- Enregistrer son classeur Excel
- Ajout et modification de colonnes/lignes
- Manipulations : création d'un tableau de données

Les formules de calcul simples

- Formules de calcul : définition et fonctionnement
- Les formules à l'aide des signes arithmétiques
- Les fonctions courantes (SOMME, MOYENNE,...)
- Cas pratique : réaliser un tableau de calcul des fermages

Affichage visuel des chiffres

- La mise en page du tableau : police et alignements
- Les styles Excel
- Le Graphique Excel
- Cas pratique : réaliser un graphique avec le tableau de calcul des fermages







Bureautique

Je maîtrise mes tableaux Sous **Excel**

FORMATEUR

Valérie BELUCHE, Enseignante pendant 10 ans et formatrice dans le domaine de l'informatique depuis 1999.

PÉDAGOGIE

- Cas pratiques,
- Apports théoriques
- Tour de table et échanges,
- Tableau interactif
- Cahier de stagiaire et clef USB

ÉVALUATION

- Exercices & Mises en situation
- Quiz

PUBLIC & PRÉREQUIS

Connaître les bases de l'outil informatique

Entretien de positionnement

LIEU & DATES

5 et 12 janv. 2022 2 journées Metz ou Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Exploiter la puissance de calcul : formules et fonctions
- Appliquer des mises en forme conditionnelles et des styles personnalisés,
- Protéger ses données

NOTRE PROGRAMME

Rappels des fonctions de base

La cellule

- Les formats de cellule,
- Nommer une cellule,
- · L'utilisation du gestionnaire de noms,

Les formules de calculs et les fonctions

- Les références absolues et relatives,
- La recopie des formules,
- Mettre en place des conditions logiques : SI, OU, ET,
- L'imbrication de fonctions,

Les techniques avancées de mise en forme

- La mise en forme conditionnelle,
- Les styles prédéfinis

La validation de données

- Création d'une liste déroulante
- Limiter le contenu d'une cellule







Email:formation@cegesti.fr





J'organise mon archivage informatique

FORMATEUR

Valérie BELUCHE, Enseignante pendant 10 ans et formatrice dans le domaine de l'informatique depuis 1999.

PÉDAGOGIE

- · Cas pratiques,
- Apports théoriques
- Tour de table et échanges,
- Tableau interactif
- Cahier de stagiaire et clef USB

ÉVALUATION

- Exercices & Mises en situation
- Quiz

PUBLIC & PRÉREQUIS

Connaître les bases de l'outil informatique

Entretien de positionnement

LIEU & DATES

15 déc. 21 et 14 janv. 2022 2 journées Metz ou Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement et la structure de l'ordinateur
- Adopter les bonnes pratiques en matière d'organisation dématérialisée
- Organiser son archivage numérique

NOTRE PROGRAMME

Les espaces de stockage

- Le disque dur interne et son organisation,
- Les différents supports de données amovibles (Disque Dur, clé USB...),
- Comment connecter un appareil de stockage externe ?

L'explorateur Windows

- L'interface de l'explorateur Windows :
- Les zones de l'interface,
- Les boutons du menu.

Les bonnes pratiques en matière d'archivage

- Les types d'organisation,
- Les dossiers incontournables,
- Comment bien nommer un fichier?
- Les documents à numériser.

La navigation dans un disque dur

- « copier/ coller » ou « couper / coller »,
- Créer un dossier/fichier,
- Déplacer, Renommer, Personnaliser, Supprimer,
- La fonction Windows « Propriétés »
- Rechercher un dossier/fichier.

La sauvegarde

Copie de fichiers sur un espace de stockage externe

Utilisation d'un cloud



57070 METZ





Je **protège** mes appareils et mes données personnelles

FORMATEUR

Romuald MAGRON, créateur d'espaces numériques (sites Web, workplaces) depuis 2004.

PÉDAGOGIE

- Cas pratiques,
- Apports théoriques
- Tour de table et échanges,
- Tableau interactif
- Cahier de stagiaire et clef USB

ÉVALUATION

- Exercices & Mises en situation
- Quiz

PUBLIC & PRÉREQUIS

Connaître les bases de l'outil informatique

Entretien de positionnement

LIEU & DATES

7 et 13 déc. 2021 2 journées Metz ou Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage: Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Connaître et savoir utiliser les outils de sécurité
- Adopter les bonnes pratiques

NOTRE PROGRAMME

La protection minimale

- L'Antivirus
- Le pare-feu
- Les outils anti-spam, anti-malware et anti-spyware

Les bonnes pratiques pour...

- La navigation sur Internet,
- Le téléchargement de logiciels,
- Le traitement des mails,
- Le spam : identifier, éliminer, s'en protéger et signaler
- Le phishing : reconnaître, agir et signaler
- Les achats en ligne,
- Le Wi-Fi

Les mots de passe

- Les risques
- Les critères d'un bon mot de passe
- Les différentes méthodes de mots de passe
- Tester la robustesse de son mot de passe
- Présentation et utilisation d'un gestionnaire de mots de passe
- La double authentification, mieux qu'un mot de passe ?

Les données personnelles

- Que sont-elles ?
- Les sources de collecte de données : réseaux sociaux, objets connectés
- Protéger ses données et configurer ses comptes





57070 METZ





Promouvoir son entreprise avec un outil gratuit

FORMATEUR

Romuald MAGRON, créateur d'espaces numériques (sites Web, workplaces) depuis 2004.

PÉDAGOGIE

- Cas pratiques,
- Apports théoriques
- Tour de table et échanges,
- Espace virtuel collaboratif
- Cahier de stagiaire et clef USB

ÉVALUATION

- Exercices & Mises en situation
- Quiz

PUBLIC & PRÉREQUIS

Utiliser couramment Internet Entretien de positionnement

LIEU & DATES

18 janv. et 17 fév. 2022 2 journées + 6h à distance Metz ou Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Créer sa fiche d'établissement sur le moteur de recherche Google
- Augmenter sa visibilité sur Internet

NOTRE PROGRAMME

La formation mixte

- Fonctionnement de la formation
- Présentation de la plateforme E-Learning

Le référencement local

Définition et principes

L'outil Google My Business

- Présentation
- · L'utilité de My Business pour son entreprise
- Création du compte
- Créer/récupérer sa fiche d'établissement
- Validation

Le tableau de bord

- L'interface et les menus de My Business
- Réglages du compte

Ajout de contenus

- Informations relatives à son établissement
- Publication de photos et vidéos
- Création et gestion des « posts »

Les avis et les questions/réponses

- Etablir une stratégie de modération des avis
- Les réponses à éviter
- Mise en pratique par des exemple









Je crée ma première **page**professionnelle Facebook

FORMATEUR

Valérie BELUCHE, Enseignante pendant 10 ans et formatrice dans le domaine de l'informatique depuis 1999.

Romuald MAGRON, créateur d'espaces numériques (sites Web, workplaces) depuis 2004.

PÉDAGOGIE

- Cas pratiques,
- Apports théoriques
- Tour de table et échanges,
- Espace virtuel collaboratif
- Cahier de stagiaire et clef USB

ÉVALUATION

- Exercices & Mises en situation
- Quiz

PUBLIC & PRÉREQUIS

Utiliser couramment Internet Entretien de positionnement

LIEU & DATES

19 nov, 3 déc 21 et 26 janv. 22 3 journées + 6h à distance Metz ou Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Créer un profil et une page professionnelle sur Facebook.
- Savoir mettre en avant son activité professionnelle grâce aux outils de communication de Facebook

NOTRE PROGRAMME

La formation mixte

- Fonctionnement de la formation
- Présentation de la plateforme E-Learning

Les réseaux sociaux et Facebook

- · Cartographie des réseaux les plus utilisés
- La terminologie : profil, page, groupe, story, etc...

Stratégie pour l'entreprise et ligne éditoriale

- · Identifier ses cibles et définir ses objectifs
- Définir sa ligne éditoriale (rédaction efficace, type de contenus, fréquence)

Création d'une page Facebook

- Créer un profil administrateur
- Choix de la catégorie, du modèle, du nom de la page,
- Ajouter et modifier les photos de profil et couverture
- Remplir la rubrique « à propos »

Administration d'une page Facebook

- Découverte et prise en main de l'interface d'administration
- Paramètres généraux est sécurité, quels paramètres pour ma page et mon profil ?
- Gérer les droits d'accès et les contributeurs

Animation de la page

- Les différents types de publication
- Des outils gratuits pour créer des visuels
- Gérer vos publications (ajout/modification/suppression)





Sur le chemin du parfait Manager (formation accompagnée)

FORMATEUR

Frédéric ZIMMER, Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.

Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 25 ans.

PÉDAGOGIE

- Débats, Échanges, témoignages
- Exposés, illustrations
- Expérimentations, exercices de groupe
- Analyse et debriefing après expérimentation
- Cahier de stage, fiches techniques

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

8, 22 nov. et 16 déc. 2021 3 jours + ½ jour accompagnement Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI Responsable de stage :

Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Acquérir une posture de manager avec vos collaborateurs.
- Recruter efficacement un collaborateur
- Adapter sa communication pour comprendre les collaborateurs et faire passer des messages.
- Savoir motiver un collaborateur et le fidéliser dans l'entreprise.
- Savoir conduire tout type d'entretien
- Savoir recadrer un collaborateur, apaiser les tensions et gérer les situations conflictuelles.

NOTRE PROGRAMME

Qu'est-ce que le management, un manager ?

- Réalisation collective : Carte mentale
- Définitions : exposé, puis échanges

Les 12 rôles du manager

- Présentation de chaque rôle avec des exemples
- Positionnement des participants en lien avec l'incarnation des différents rôles

Les styles de management

- Test sur le style de manager
- Analyse des écarts constatés et enseignements

Savoir communiquer efficacement

- Éléments essentiels de la communication interpersonnelle
- La méthodologie pour comprendre le point de vue de son interlocuteur et s'adapter aux différentes personnalités
- La posture
- Expérimentation avec des situations pratiques

Savoir recruter

- Le profil de poste, la fiche de poste et son utilisation
- L'élaboration d'une fiche de poste
- · L'entretien d'embauche

Savoir motiver

- Les techniques de motivation
- · Le déroulement de l'entretien annuel
- Expérimentations

Savoir recadrer et gérer les situations conflictuelles

- Les différents types de conflits
- La posture du manager en situation de conflit avec un collabora-

Le déroulement de l'entretien de recadrage

La technique du sandwich

Expérimentations

Construire son plan d'action opérationnel d'après stage



57070 METZ

Email: formation@cegesti.fr



Réveiller ses ressources, booster sa confiance

FORMATEUR

Frédéric ZIMMER, Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.

Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 25 ans.

PÉDAGOGIE

- Débats, Échanges, témoignages
- Exposés, illustrations
- Expérimentations, exercices de groupe
- Analyse et debriefing après expérimentation
- Cahier de stage, fiches techniques

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC & PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

7 et 15 mars 2022 2 journées Vandoeuvre ou Metz

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Savoir prendre des décisions sans les regretter
- Savoir trancher efficacement
- Oser prendre des risques calculés
- Savoir des féliciter après avoir agit
- Savoir rayonner auprès de ses proches

NOTRE PROGRAMME

Les mécanismes de la confiance en soi

- Carte mentale autour du mot confiance
- Les enjeux
- Les risques en cas de manque de confiance

Mieux se connaître : Faire le point sur son style relationnel

- Autodiagnostic (test)
- Positionnement
- Axes de progrès

Réveiller ses ressources

- Exercice de visualisation (rêve éveillé)
- Identification des ressources (inventaire)
- Mobilisation des ressources (méthode active)

Renforcer sa confiance en soi et son estime de soi

- Qu'est-ce que l'estime de soi ?
- Introspection : état des lieux individuel
- Les outils pour resauter la confiance et l'estime de soi
- Application concrète (travail en sous-groupe)

La prise de risque calculée

- Réussir un pari sans risquer
- Expérimentation

Le rayonnement relationnel, la joie communicative

- Comment avoir de l'impact positif sur son entourage
- Exemples et expérimentation
- Analyses et enseignements

Construire son plan d'action opérationnel d'après stage



57070 METZ





Savoir détecter les **personnalités** (module 1)

FORMATEUR

Frédéric ZIMMER, Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.

Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 25 ans.

PÉDAGOGIE

- Débats, Échanges, témoignages
- Exposés, illustrations
- Expérimentations, exercices de groupe
- Analyse et debriefing après expérimentation
- Cahier de stage, fiches techniques

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

2 et 14 déc. 2021 2 journées Vandoeuvre ou Metz

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Cerner le caractère, les comportements
- Savoir quel style adopter face à tel profil de personne
- Savoir communiquer et motiver des collaborateurs par une posture relationnelle adaptée

NOTRE PROGRAMME

À la découverte d'un individu

- La personnalité composée des traits de caractère
- Ce qui a façonné l'individu (origine, environnement, expériences)
- Exercice : Création du blason des participants

Les principaux modèles permettant d'appréhender le fonctionnement relationnel d'un individu

- Analyse transactionnelle (A.T)
- Programmation neuro linguistique (P.N.L.)
- Les préférences cérébrales (De Bono, Hermann,...)

Les techniques pour décoder les personnalités

- L'analyse par des photos et des vidéos
- La programmation neuro linguistique (P.N.L.) afin de déchiffrer le langage du corps, la posture
- Les niveaux de langage, la voix, le discours, les non-dits

Style à adopter face à tel profil de personne

- · Cartographie des profils rencontrés au travail
- Mise en situation pour apprendre à gérer la singularité de ses interlocuteurs

Motiver et favoriser les bonnes relations

- Comment appliquer les méthodes d'adaptation aux personnes
- Exercice : application des savoirs, savoir-faire et savoir-être à des situations concrètes
- Déployer son intelligence relationnelle en entretien, en réunion ou en négociation



57070 METZ





Savoir gérer les personnalités (module 2)

FORMATEUR

Frédéric ZIMMER, Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.

Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 25 ans.

PÉDAGOGIE

- Débats, Échanges, témoignages
- Exposés, illustrations
- Expérimentations, exercices de groupe
- Analyse et debriefing après expérimentation
- Cahier de stage, fiches techniques

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

Tout public

LIEU & DATES

6 et 13 janv. 2022 2 journées Vandoeuvre ou Metz

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Comprendre comment fonctionnent vos relations de travail
- Disposer de techniques pour être plus à l'aise face à des personnes différentes de soi
- Être capable de se positionner d'égal à égal avec les personnalités les plus complexes, rencontrées au quotidien

NOTRE PROGRAMME

La morphopsychologie au service de l'identification des relations professionnelles

- Apprendre à reconnaitre les personnalités selon les caractéristiques morphologiques
- · Apprentissage à partir de photos et d'illustrations

Diagnostic de son environnement et de ses besoins

- Analyse de son environnement
- Point sur ses besoins
- Application à son cas

Inventaire des méthodes et éléments nécessaires pour s'affirmer face aux personnalités les plus complexes

- Qu'est-ce que l'assertivité
- Savoir dire non
- Comment dire non (expérimentation)
- Être ferme, clair et bienveillant à la fois (mise en situation)

Expérimentation des méthodes visant à obtenir une maitrise des relations interpersonnelles

- Application à sa situation
- Jeu de rôle

Plan d'action personnel







Savoir faire face à ses **Contradicteurs** (module 1)

FORMATEUR

Frédéric ZIMMER, Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.

Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 25 ans.

PÉDAGOGIE

- Débats, Échanges, témoignages
- Exposés, illustrations
- Expérimentations, exercices de groupe
- Analyse et debriefing après expérimentation
- Cahier de stage, fiches techniques

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

4 et 11 janv. 2022 2 journées Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Préparer à l'écrit ses arguments et son canevas de présentation
- Être capable d'accepter des critiques constructives
- Comprendre les mécanismes conflictuels dans un débat d'idées ou une posture d'opposition
- Savoir utiliser les techniques de prise de parole pour anticiper les objections, les critiques

NOTRE PROGRAMME

Canevas

- Travailler un canevas « marquant » avec arguments, traitements des objections
- Mise en commun en groupe avec critiques et améliorations

Les outils essentiels pour faire passer un message

- Les éléments de base de l'expression (verbal, non verbal)
- Les outils de l'écoute active
- La posture du communiquant

L'approche « conflit » dans le débat contradictoire

- Identifier dans quel type de relation conflictuelle nous nous trouvons
- Quelle posture adopter face au conflit ?
- Expérimentations : Identifier si on est dans un conflit d'idées ou d'un autre genre

Faire face aux attaques et à la mauvaise foi des interlocuteurs

- Posture haute, posture basse
- Intégrer les outils pour faire face à l'agressivité
- Comprendre les 4 types de comportements (dont attaque, manipulation)
- L'art de s'affirmer (faire preuve d'assertivité et de fierté dans la défense de son métier d'agriculteur)
- Les principales techniques de prise de parole pour anticiper les objections, les critiques





Faire preuve de **répartie**, Gagner des **débats** (module 2)

FORMATEUR

Frédéric ZIMMER, Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.

Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 25 ans.

PÉDAGOGIE

- Débats, Échanges, témoignages
- Exposés, illustrations
- Expérimentations, exercices de groupe
- Analyse et debriefing après expérimentation
- Cahier de stage, fiches techniques

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

15 et 21 fév. 2022 2 journées Vandoeuvre ou Metz

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Savoir parler clairement de son métier, de ses activités professionnelles
- Savoir préparer son argumentation et ses interventions
- Être capable mener un débat contradictoire en étant le plus à l'aise possible
- Travailler sa spontanéité et sa créativité à l'oral
- Être capable de surprendre ou de clouer le bec à un interlocuteur mal attentionné

NOTRE PROGRAMME

Autodiagnostic sur vos situations personnelles (confidentialité assurée)

Test individuel

Analyses & Enseignements

Découverte de l'art de la répartie

Qu'est-ce que la répartie ?

Comment la développer (méthodes, outils)

La manière de l'utiliser (exercices pratiques)

L'acquisition des compétences de débateur

Les positions dans un débat

Les approches

La pratique

La maitrise de la méta communication

La prise de recul

La capacité d'analyse au cœur de l'action

Expérimentation, entrainement

La pratique de la communication positive

Les principes de la communication positive

Comment la mettre en œuvre (exercices)

L'argumentaire percutant

Savoir préparer ses arguments

Savoir ordonner ses arguments (plan, réactions, ...)

La force de conviction au service du message

Savoir argumenter et faire mouche

Savoir toucher ses interlocuteurs

Savoir conclure avec brio







Tester le **bien-être** au travail... et ailleurs

FORMATEUR

Frédéric ZIMMER, Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.

Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 25 ans.

PÉDAGOGIE

- Échange de groupes
- Exposés, illustration
- Expérimentations
- Analyse et debriefing après expérimentation
- Cahier de stage
- Tableau interactif

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

25 et 31 janv. 2022 2 journées Vandoeuvre ou Metz

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'emballement émotionnel
- Savoir s'adapter aux changements inéluctables
- Savoir utiliser des méthodes et outils pour gérer son stress et ses émotions
- Découvrir le principe du lâcher prise et l'expérimenter
- Aller mieux au quotidien

NOTRE PROGRAMME

Définir le stress (définition, composantes, fonctionnement)

- Exposé, film
- Débats et enseignements

Identifier les causes du stress

- Test individualisé
- Application aux situations des participants

Comprendre son stress (les 3 niveaux d'alerte)

Les 3 batteries (physique, mental et émotionnel)

- Exercice pour gérer « tête, cœur, corps »
- Le GPS: gestion psychologique du stress
- Les techniques de respiration

Construire ses soupapes de sécurités (différents outils pour transformer le stress en pression positive)

Méthodes, outils, expérimentations pour ancrer le lâcher prise dans son quotidien







Je me **connais**, Je te **comprends**, J'**évolue**

FORMATEURS

Gilles LEFEBVRE, Consultant, formateur, spécialiste de la communication

PÉDAGOGIE

- Échange de groupes
- Exposés, illustration
- Expérimentation, travail en binôme
- Cahier de stage
- Profil et questionnaire HERMANN

ÉVALUATION

- Mises en situation
- Exercices

PUBLIC & PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

Du 9 au 11 février 2022 3 journées Le Val d'Ajol

TARIFS

295 € HT pour un adhérent au CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Etre capable d'identifier ce qui fait une relation de qualité ou pas
- Etre capable de maîtriser ses comportements et leur impact sur les autres
- Etre capable d'utiliser des outils pour gérer les relations humaines au quotidien
- Disposer d'outils pour mieux gérer ses relations humaines en GAEC

NOTRE PROGRAMME

Identifier ce qui fait la qualité d'une relation

- Le potentiel d'image positive
- Exploration de la « qualité de la relation à l'autre »

Optimiser son impact de communiquant

- Analyse de sa communication professionnelle
- Canevas permettant de mesurer l'impact

S'adapter en communication (plan formel)

- Exposé : L'iceberg
- Echanges et questionnement des participants sur les aspects communication et la place de chacun dans le quotidien

Comprendre son fonctionnement en communication avec les autres

- Utilisation des préférences cérébrales
- Le modèle HERMANN

Travailler la relation de groupe

- Expérimentation : « le jeu de la croisière »
- Analyse à partir de l'outil « reflets systémiques »

Construire son plan d'action personnalisé





Séminaire



Développer **potentiel** et **confiance en soi** pour son projet professionnel

FORMATEUR

Gilles GRILLARD, coach, consultant

PÉDAGOGIE

- Ecoute active
- Échange de groupes
- Exposés, illustration
- Expérimentation
- Cahier de suivi du stage

ÉVALUATION

- Mises en situation
- Exercices

PUBLIC & PRÉREQUIS

Entretien préalable

LIEU & DATES

Du 23 au 25 fév. 2022 3 journées Le Val d'Ajol

TARIFS

195 € HT pour un adhérent au CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Définir ses priorités, se fixer des objectifs atteignables
- Oser des challenges réalistes et avancer par étapes
- Dépasser ses freins, positiver, aller de l'avant
- Envisager avec succès des situations difficiles ou inhabituelles
- Faire face aux échecs et savoir rebondir
- Repartir avec un plan d'action d'après stage

NOTRE PROGRAMME

Confiance en soi et réussite professionnelle

- Représentation de son projet professionnel à court ou moyen terme
- Fixation des objectifs professionnels (technique SMART)
- Expérimentation : réalisation d'un défi
- Expression des objectifs prioritaires

Les étapes de construction d'un projet professionnel

- Le challenge « marshmallow »
- Les dimensions d'un projet
- La boucle de création d'un projet

Dépasser ses freins et rentrer dans l'action avec dynamisme

- Savoir mobiliser sa confiance en soi en mettant en évidence tous ses atouts
- · Identification des freins et obstacles
- La fiche SCORE appliqué au projet professionnel

L'échec, savoir rebondir

- Le plan B
- La posture du gagnant qui envisage l'échec

La force de la relation au travail

- Le creuset de la relation
- Les éléments-clés de la communication interpersonnelle

Plan d'action personnalisé







Informations

WWW.QUALICERT.FI

Pourquoi choisir de se Former au CEGESTI ?

- ◆ Le **CEGESTI se renouvelle** pour vous proposer des formations au plus près de vos besoins :
- De nouvelles méthodes et de nouveaux outils d'animation plus interactifs
- ◆ Le CEGESTI est référencé organisme de formation auprès de tous les fonds de financement
- ◆ L'organisme est certifié pour les formations réalisées à destination des contributeurs et ayant-droits VIVEA

Dans le cadre de cette certification Qualité, le CEGESTI s'engage à :

- ◆ Des formations construites à partir d'une étude appropriée des besoins des clients et la construction d'une offre adaptée
- Une mobilisation et recrutement actif des futurs bénéficiaires de formation
- Des moyens mis en œuvre et des formations assurées par des intervenants compétents et pédagogues, pour favoriser une acquisition de compétences par les bénéficiaires
- Evaluation et amélioration des pratiques
- Un respect des procédures du financeur

La formation sous de nouvelles formes : la Formation Mixte Digitale et l'E-Learning



www.formation.cegesti.fr







Pourquoi choisir de se Former au CEGESTI ?

Ses valeurs et ses principes

La gratuité

Vous êtes adhérent au CEGESTI?

Les formations vous sont proposées **gratuitement**, sans renoncer à **leur qualité**, notamment grâce au soutien de l'organisme collecteur auprès duquel vous cotisez pour bénéficier de la formation professionnelle continue.



La proximité

Chaque fois que le nombre d'inscriptions le permet, nous vous proposons des formations au plus près de chez vous.

À défaut, la formation se déroule sur notre site de Vandoeuvrelès-Nancy, plus facilement accessible pour l'ensemble de nos adhérents.

N'hésitez pas à en parler autour de vous : plus vous serez nombreux à vous pré-inscrire, plus nous serons en mesure de vous proposer la formation que vous recherchez près de chez vous!



BL'échange

Par la dimension interprofessionnelle de notre structure, nos formations s'adressent à **des professionnels de divers horizons** (agriculteurs, artisans, commerçants) qui partagent pourtant **des problématiques communes**. Vous former au CEGESTI, c'est bénéficier de notre expertise propre à votre secteur d'activité tout en sortant de votre cadre professionnel habituel.

tisans, s. Vous secteur tissant

Au cours de la formation, nous posons des règles claires, garantissant

notamment la confidentialité des échanges : ce qui se dit au sein du groupe reste au sein du groupe!

4 Du concret

Dans chacune de nos formations, nous partons de votre situation et de vos besoins concrets. Pour cela, vous avez la possibilité de nous faire part de vos attentes lors de la pré-inscription en ligne. Pendant la formation, nos méthodes accordent une place centrale à la mise en pratique (exercices, mises en situation etc.), y compris sur votre propre situation.





Informations

Pourquoi choisir de se Former au CEGESTI ?

NOTRE ÉQUIPE EST À VOS CÔTÉS POUR VOUS ACCOMPAGNER

Une question sur l'une des formations proposées ? Sur les modalités d'inscription ?



Rendez-vous sur notre site Internet pour plus

d'information : www.cegesti.fr



N'hésitez pas à joindre directement Romuald, notre chargé des formations

Romuald MAGRON

Tel.: 03.83.50.27.76 **SMS**: 07.67.03.46.28

E-mail: formation@cegesti.fr

Vous voulez en savoir plus sur nos formateurs ?

Notre spécialiste RH et management

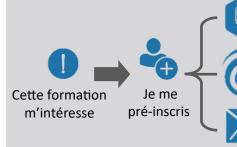
Frédéric, coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur. Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 25 ans.

Nos spécialistes informatique

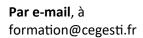
Valérie, enseignante pendant 10 ans et formatrice dans le domaine de l'informatique depuis 1999. Valérie est gestionnaire de réseaux, webmestre de sites Internet.

Romuald, animateur et accompagnateur dans les nouvelles technologies et le Web 2.0 pendant 7 ans dans l'Education Nationale, créateur d'espaces numériques (sites, blogs, forums) depuis 2004.

L'une des formations vous intéresse ? Suivez le guide!



Par téléphone, au 03 83 50 27 76



Par courrier, en retournant le coupon-réponse



L'équipe CEGESTI...

- ... **Centralise** l'ensemble des préinscriptions
- ... **Vous informe** des sessions constituées près de chez vous et de leurs dates





Je participe à la formation que je

souhaitais

L'équipe CEGESTI...

- ... Vous confirme votre inscription si l'une des sessions proposées vous correspond
- ... S'occupe de toutes les démarches administratives nécessaires pour vous faire bénéficier gratuitement de la formation

Cette session de formation me convient, **je confirme mon inscription**

Si aucune des sessions proposées ne vous convient (dates, lieux), l'équipe CEGESTI conserve votre demande, et reprendra contact avec vous lorsque de nouvelles sessions seront programmées





Informations

Politique Handicap de CEGESTI Accueil et solutions

La loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées instaure 2 principes :

- La non-discrimination envers les personnes handicapées.
- La reconnaissance d'un droit à la compensation.

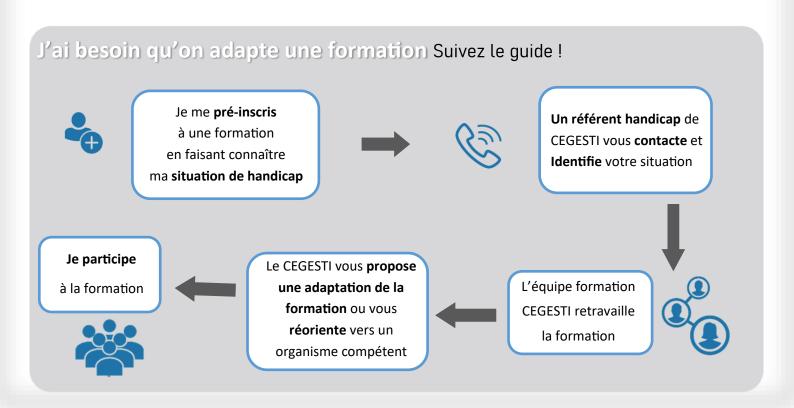
Une personne handicapée n'a pas l'obligation de dévoiler son statut de personne handicapée à un organisme de formation.

Le CEGESTI vous incite à le faire afin de vous accueillir dans les meilleures dispositions, et adapter notre formation pour un apprentissage optimal.

Le CEGESTI souhaite l'accès de ses formations à tous

L'organisme adopte la politique d'information, d'accueil et de suivi des personnes en situation de handicap suivante :

- Sur nos supports de communication et nos recueils de besoins, le CEGESTI invite les inscrits à mentionner leur(s) situation(s) de handicap s'ils jugent qu'elle est susceptible de les empêcher à accéder à la formation ou freiner dans leur apprentissage.
- Si cette information est mentionnée, une mise en relation est réalisée par les référents handicap, Frédéric ZIM-MER et Xavier LECOMTE, font un état des lieux de la situation et proposent systématiquement une solution d'adaptation de la prestation ou une proposition de mise en relation avec un acteur du réseau handicap afin de trouver la solution la plus appropriée, si aucune solution d'adaptation n'est envisageable







Situation de handicap

Solutions de compensation



DÉFICIENCE AUDITIVE

	Problèmes liés à la situation de handica	Techniques de com	pensation possibles
--	--	-------------------	---------------------

L'accessibilité au savoir et à l'information

Accès à la langue ou à la maîtrise linguistique

Sensibilisation des formateurs et des autres stagiaires.

L'accessibilité à la communication

- Echanges, consignes.
- Audition de messages oraux.

- Supports écrits, schémas, dessins.
- Mise à disposition d'une clef usb avec les supports
- Vidéo-projection.
- Modification des consignes orales en consignes écrites.

L'accessibilité à la relation à autrui

• Environnement relationnel.

- Implication des formateurs et des autres stagiaires.
- Posture et locution adaptée du formateur



Problèmes liés à la situation de handicap Techniques de compensation possibles

L'accessibilité physique

- · Accès aux lieux de formation
- Soins médicaux éventuels.
- Les obstacles dans les déplacements : marches et escaliers, les pentes ;
- La largeur des couloirs et des portes
- Prendre ou saisir des objets

- Aides à la mobilité (accompagnateur)
- Modification du lieu de formation
- Adaptation de l'environnement (espaces sont suffisamment larges et dégagés)
- Adaptation des exercices durant la formation.
- Adaptation du planning pour les rendez-vous médicaux
- Visite virtuelle ou réelle du lieu de formation au préalable

L'accessibilité à la communication

• Troubles de la parole.

Nouvelles technologies, formation à distance





Situation de handicap

Solutions de compensation



DÉFICIENCE MENTALE/INTELLECTUELLE

Problèmes liés à la situation de handicap Techniques de compensation possibles

L'accessibilité au savoir et à l'information

- Lacunes en calcul et en écriture.
- Lecture parfois non maîtrisée.
- Difficulté de compréhension des consignes.
- Problème de mémorisation.
- Repérage dans le temps et l'espace
- Adaptation des contenus de la formation.
- Rythme aménagé, pauses en cours de journée principalement pour ceux qui suivent un traitement médicamenteux.
- Pédagogie adaptée : prendre le temps d'expliquer, de répéter, de vérifier que tout est compris. Construction de phrases simples, de consignes claires.
- Supports simplifiés (comme des illustrations, des schémas...).
- Réduire le bruit pour faciliter la concentration
- Faire appel à l'image, à la reformulation, à la gestuelle en cas d'incompréhension.

L'accessibilité physique

Exécution lente des tâches

• Réorganisation de la formation :

Allègement du contenu Allègement des horaires

L'accessibilité à la relation à autrui

- Faible estime de soi, comportement de repli.
- Ou au contraire aller au-devant des autres de manière envahissante pour compenser.
- Comportements inappropriés dans certaines circonstances
- Préparer et informer pour éviter l'isolement : une information simple, non médicale sur les conséquences de la déficience intellectuelle pour lever les stéréotypes et les préjugés.
- Créer une relation de confiance, la continuité est un élément important du suivi.
- Sensibilisation des formateurs



Problèmes liés à la situation de handicap

Techniques de compensation possibles

L'accessibilité physique

- Fatigabilité, surcharge physique.
- Gestes professionnels.
- Impact physique et/ou mental.
- Soins médicaux (prise de médicaments).
- Adaptation de la formation : allègement d'horaires, phases de repos.
- Adaptations matérielles (souris, siège...)





Situation de handicap

Solutions de compensation



DÉFICIENCE PSYCHIQUE

Problèmes liés à la situation de handicap

Techniques de compensation possibles

L'accessibilité physique

- **Problème de traitement de l'information :** perte de mémoire, difficulté de concentration.
- Ralentissement intellectuel : les traitements peuvent entraîner une plus grande fatigabilité
- Réorganisation de la formation :

Allègement du contenu Allègement des horaires

L'accessibilité à la relation à autrui

- Troubles du comportement : réactions inadaptées au contexte ou des comportements incontrôlés.
- Le regard des autres.
- Stress important

- Repérage des dysfonctionnements éventuels pour anticipation des crises
- Sensibilisation de l'environnement
- Eviter certaines situations à identifier avec le stagiaire : le travail en grand groupe, l'isolement prolongé...
- Ménager des temps et des lieux de pause pour prendre un peu de distance



Problèmes liés à la situation de handicap

Techniques de compensation possibles

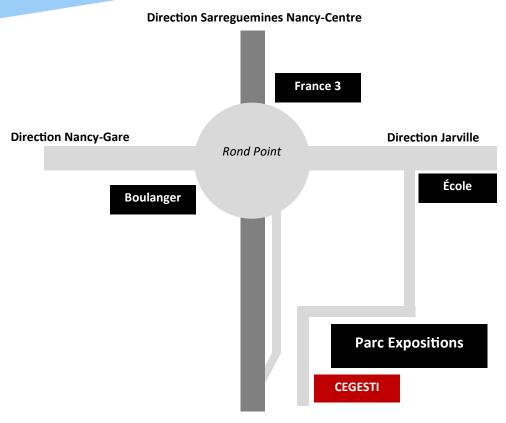
L'accessibilité au savoir et à l'information

- Usage de la lecture et écriture de documents.
- Utilisation de l'outil informatique, d'outils courants qui font appel à la vision pour certaines informations, comme un téléphone à écran.
- Accès aux informations indirectes, par exemple identifier les personnes qui assistent à une réunion ou un visiteur qui se présente à l'accueil.
- Aides techniques spécifiques : interfaces (téléagrandisseur, synthèse vocale).
- Pauses si travail sur écran

L'accessibilité physique

- Accès aux locaux et aux salles de formation.
- Protection de la vue.
- Sécurité de l'environnement (encombrements, de dénivelés, de sauts de marche, de seuils, de portes battantes...).
- Adaptation de l'environnement.
- Adaptation de l'éclairage et des contrastes de lumière.
- Alternance des tâches visuelles et non visuelles.





CEGESTI

Parc des Expositions RN 57 Immeuble Alain Lalance 54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY Tél: 03.83.50.27.76 formation@cegesti.fr