



Organisme Mixte de Gestion Agréé

PROGRAMME DE FORMATIONS

« Tu me dis, j'oublie.
Tu m'enseignes, je me souviens.
Tu m'impliques, j'apprends. »
Benjamin Franklin

Campagne
**2022
2023**





Offre de Formations

2022-2023



Bureautique

- Fini les pertes de données grâce à la sauvegarde
- Arnaques et cyberattaques : protégez-vous !
- Des outils gratuits et éthiques avec Infomaniak
- Créer des tableaux d'analyse avec Excel



Internet & Réseaux sociaux

- Le B.A-BA pour naviguer sur Internet
- Promouvoir son activité avec YouTube
- Communiquer avec Instagram



Efficacité professionnelle

- Je fais face à ma charge mentale
- Je m'adapte à tous les types de personnalités
- Convaincre avec répartie
- Conduire un entretien ou une négociation difficile
- Gagner en efficacité
- Maître de soi et de ses émotions
- Je prends une posture de manager coach
- Je comprends mes clients, j'augmente mon chiffre d'affaires



Séminaires

- Je me connais, Je te comprends, J'évolue
- Optimiser son potentiel pour booster ses projets



Informations
pratiques



Finis les pertes de données grâce à la sauvegarde

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

08 et 16 mars 2023
2 journées
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage :
Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Sauvegarder ses documents informatiques

► NOTRE PROGRAMME

La conservation de données

- Quid de l'obligation légale,
- Les documents à différencier,
- La durée de conservation,
- Les en-têtes et pieds de page.

Les bonnes pratiques d'archivage informatique

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

La sauvegarde

- Quelle politique adopter ? (supports, fréquence, autorisations...)
- La méthode 3-2-1

Le cloud

- Quid du cloud
- Les offres : fournisseur d'accès à Internet ou indépendant ?
- Prise en main d'un service de stockage en ligne



Des outils gratuits et éthiques avec Infomaniak

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

28 fév. et 14 mars 2023
2 journées présentiel + FMD
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage :
Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Utiliser des outils fiables et gratuits centralisés
- Limiter la récolte de données des fournisseurs de services

► NOTRE PROGRAMME

Infomaniak, une offre unique

- L'entreprise Infomaniak
- Les valeurs d'Infomaniak contre les géants du Web

La messagerie etik.com

- Accès et interface de la messagerie
- Gestion des mails et des dossiers
- Récupération de l'ancienne messagerie : import et transfert automatique

La gestion du temps et des contacts

- L'outil Calendar : création et gestion d'invitations à vos événements ou rendez-vous
- L'outil Contacts : gestion de ses carnets d'adresses et imports des contacts Gmail/Outlook/Autres, recherche de doublons
- L'application kSync : synchronisation avec tous vos ordinateurs et smartphones

Le stockage de données en ligne

- Le cloud made in Infomaniak
- Utilisation de l'espace numérique : ajout de fichiers, rangement, partage...
- L'application kDrive : accédez à vos fichiers de n'importe où !

Communiquer sereinement des informations sensibles

- L'outil Swisstransfer, partage de fichiers : apprenez à envoyer un fichier confidentiel avec un niveau de sécurité optimal
- kPaste, l'envoi de notes sécurisées : un mot de passe à communiquer, une information sensible sans se la faire voler





Créer des tableaux d'analyse avec **Excel** (niveau 3)

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

Avoir suivi le stage niveau 2 d'Excel ou Entretien de positionnement

LIEU & DATES

5, 9 déc. 2022 et 4 janv. 2023
3 journées
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage :
Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Faciliter la prise de décision avec un simulateur d'emprunts,
- Analyser le coût d'un matériel à l'aide d'un tableau Excel
- Traiter les données de l'activité avec des tableaux croisés dynamiques (TCD)

► NOTRE PROGRAMME

Les tableaux croisés dynamiques

- Préparer la source (données à analyser)
- Création du tableau,
- Insertions et gestion des champs,
- Disposition du tableau : les différents rapports, les segments, les regroupements
- Les champs calculés : ajout et gestion

Rappels

- Les références absolues et relatives,
- La recopie des formules,
- Le nommage des cellules

Les tableaux structurés

- Avantages d'utiliser un tableau structuré
- Création et changement de la mise en forme
- Les références nommées

La recherche

- Les listes déroulantes dynamiques
- Les fonctions de recherche en fonction de votre besoin et version d'Excel : RECHERCHEV, INDEX & EQUIV, RECHERCHEX, FILTRE





Arnaques et cyberattaques : protégez-vous !

FORMATEUR

Romuald MAGRON, créateur d'espaces numériques (sites Web, workspaces) 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

- Être à l'aise avec la navigation Internet
- Entretien de positionnement

LIEU & DATES

24 janv. et 14 fév. 2023
2 jours présentiel + 4h distanciel
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, facultatifs ?

Les bonnes pratiques pour...

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

Les mots de passe

- Les risques avec un mot de passe simple
- Les critères d'un bon mot 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

Les VPN

- L'utilisé d'un VPN
- Les offres, attention aux arnaques !
- Installation et utilisation d'un VPN





Le B.A-BA pour naviguer sur Internet

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'informatique
Entretien de positionnement

LIEU & DATES

9 et 16 janv 2023
2 journées
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage :
Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Sécuriser sa navigation et ses recherche sur Internet
- Personnaliser son navigateur en fonction de ses besoins professionnels

► NOTRE PROGRAMME

Les navigateurs Internet

- Jeu interactif : l'offre pléthorique
- Un navigateur = un besoin spécifique

À la découverte d'Internet : les indispensables à connaître

- La barre d'adresse, comment peut-on l'utiliser ?
- Les url, où va-t-on être amené(e) ?
- La page d'accueil et les onglets
- Les liens et les connexions aux sites Internet

Protéger sa navigation

- Quid de la navigation privée
- Découverte des VPN

Recherches sur Internet

- L'incontournable Google en échange de vos données
- Les moteurs alternatifs

Les données de navigation

- Les cookies : leur utilité, gratuit ou payant, suppression
- Les historiques : accès, suppression manuelle et automatique
- Les mots de passe : les risques encourus, les solutions

Internet sur smartphones

- Les navigateurs spécialisés
- Les différences avec le navigateur sur ordinateur





Internet

Promouvoir son activité avec YouTube

FORMATEUR

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

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

PÉDAGOGIE

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

ÉVALUATION

- Exercices & Mises en situation
- Quiz

PUBLIC & PRÉREQUIS

Être à l'aise avec Internet
Entretien de positionnement

LIEU & DATES

8 déc., 19 janv. et 2 mars 2023
3 jrs présentiel + 1 jr à distance
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI
Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Communiquez en vidéo sur son métier d'agriculteur
- Faire la promotion de son activité

► NOTRE PROGRAMME

Fonctionnement de la formation mixte digitale

YouTube : éléments stratégiques, enjeux et limites

- Mesure du potentiel commercial et relationnel de YouTube
- Les termes techniques à comprendre : profil, chaîne, shorts, playlist, abonnement, etc...
- Les usages de YouTube, quelles sont vos attentes ?

Construire son projet

- Sa ligne éditoriale : trouver son concept, son positionnement, les formats de contenus
- Quelle cible souhaite-t-on attirer sur sa chaîne ?
- Définir votre calendrier éditorial vidéo, stratégie de diffusion (fréquence / séries)

Les indispensables pour créer ses contenus

- Les set-up (matériels de tournage et de stockage) sans dépasser le budget fixé
- Établir une identité visuelle : le décor et les tenues
- L'art d'écrire une bonne vidéo
- Les techniques audio et vidéo (cadrage, son, lumière...)
- Investissements personnel : être à l'aise face caméra, élocution

Création de sa chaîne YouTube

- Création du compte et de sa chaîne de marque
- Le design de la chaîne : logo, bannière, watermark...

Publication et référencement des vidéos

- La post-production avec YouTube Studio : montage, floutage
- Les méta-données pour que votre vidéo soit trouvable facilement : optimiser le titre, la description, les hashtags.

Faire face aux commentaires négatifs

- Les clés pour communiquer face à ses détracteurs
- Faire vivre le fil des commentaires
- Comment gérer les trolls et haters ?



Tél. : 03 83 50 27 76 - Portable : 07 67 03 46 28
Email : formation@cegesti.fr

www.cegesti.fr

Cegesti

Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY



Internet

Communiquer avec Instagram

FORMATEUR

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

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

PÉDAGOGIE

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

ÉVALUATION

- Exercices & Mises en situation
- Quiz

PUBLIC & PRÉREQUIS

Être à l'aise avec Internet
Entretien de positionnement

LIEU & DATES

28 nov, 12 déc et 30 janv
3 jrs présentiel + 1 jr à distance
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI
Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Communiquez en vidéo sur son métier d'agriculteur
- Faire la promotion de son activité

NOTRE PROGRAMME

Définir son projet digital

- Instagram : histoire et opportunités
- Sa stratégie : choisir son concept, positionnement, cible(s), calendrier de diffusion
- La ligne éditoriale : les sujets à aborder/éviter, décryptage des formats Instagram (image, reels, IGTV, stories, lives...)

Débuter sur Instagram

- Compte personnel vs compte entreprise vs compte créateur
- L'interface à la loupe : accueil, outil de recherche, notifications, messagerie privée

Mes premières publications

- Comment publier sur l'application Instagram ?
- Les paramètres avancés de publication

La phonéographie, l'art de prendre des photos sur smartphone

- Débat : qu'est-ce qu'une « bonne » photo ?
- Les règles de prises de vue : tiers, lumière, sujets, composition

Des créations visuelles impactantes

- Utilisation d'outils gratuits pour des visuels attractifs
- Impressionner ses abonnés avec des grids

Être visible sur Instagram

- L'algorithme d'Instagram, comment s'en servir comme levier
- Le texte, porteur de message
- Le hashtag, le bon usage en quantité et qualité

Faire face à ses détracteurs

- Les clés pour répondre aux commentaires négatifs
- Comment gérer les trolls et haters ?



Tél. : 03 83 50 27 76 - Portable : 07 67 03 46 28
Email : formation@cegesti.fr

www.cegesti.fr

Cegesti

Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY



Efficacité professionnelle

Je prends une posture de manager coach

FORMATEUR

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

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

PÉDAGOGIE

- Analyse et débriefing après l'expérimentation
- Cahier de stage ou fiches techniques
- Expérimentations (dont Training)
- Exercices de groupe
- Exposé, PowerPoint

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

7 et 13 mars 2023
2 journées
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI
Responsable de stage :
Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Prendre conscience de ce qu'est le management pour se tourner résolument vers une posture de manager avec ses collaborateurs.
- Incarner les différents styles de management au quotidien face à ses collaborateurs
- Être capable de 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 (d'information, entretien annuel, professionnel, recadrage, négociation, ...).
- Savoir recadrer un collaborateur, apaiser les tensions et gérer les situations conflictuelles.
- Savoir conclure le stage en réalisant son plan d'action

NOTRE PROGRAMME

Le rôle du manager

- « qu'est-ce que le management, qu'est-ce qu'un manager ? »
- « Les 12 rôles du manager »

Les styles de management

- Autodiagnostic
- Adaptation des styles en fonction des situations rencontrées

Communication et posture face aux collaborateurs

- Entretiens
- Techniques
- Simulation d'un entretien professionnel

Méthodes pour devenir manager /coach

- Outils : techniques de motivation, feed-back, ambiance de travail...
- Posture de manager/coach
- Jeu de rôle : entretien de motivation ou de recadrage positif

Construire son plan d'actions opérationnel d'après stage





Je fais face à ma charge mentale

FORMATEUR

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

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

PÉDAGOGIE

- Analyse et débriefing après expérimentation
- Cahier de stage ou fiches techniques
- Test, autodiagnostic
- Expérimentations (dont Training)
- Exercices de groupe
- Exposé, PowerPoint, Vidéos

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC & PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

13 et 15 déc. 2022
2 journées
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage :
Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Identifier ses sources de stress professionnel
- Savoir comment le stress fonctionne, qu'il soit mental, physique ou émotionnel
- Disposer d'outils pour atténuer les effets négatifs de la charge mentale
- Être capable de mettre en œuvre des méthodes alternatives au stress pendant son temps de travail
- Savoir utiliser les méthodes et outils présentés
- Savoir conclure le stage en réalisant son plan d'action

► NOTRE PROGRAMME

Qu'est-ce que la charge mentale ?

- Carte mentale autour du terme charge mentale
- Définition, contexte de la surcharge mentale, impacts

Identifier sa charge mentale

- Autodiagnostic (test)
- Analyse du résultat

Qu'est-ce que le stress ?

- Son blason de stress
- Définition et composantes du stress
- Bon et mauvais stress

Comprendre les mécanismes du stress

- Vidéo : comment fonctionne le stress ?
- La pyramide du stress

Faire de son stress un allié

- Outils pour diminuer stress et charges mentale au travail
- Techniques de relaxation, gestion psychologique du stress

Actions sur les 3 batteries

- Quid des 3 batteries
- Comment recharger ses batteries dans son quotidien ?
- Analyses et enseignements

Construire son plan d'action opérationnel d'après stage





Efficacité professionnelle

Je m'adapte à tous les types de personnalités

FORMATEUR

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

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

PÉDAGOGIE

- Analyse et débriefing après expérimentation
- Cahier de stage ou fiches techniques
- Tests (préférences cérébrales), auto-diagnostic
- Décodage de photographies et portraits (morphopsychologie)
- Expérimentations (dont Training)
- Exercices de groupe
- Exposé, PowerPoint

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

3 et 10 janvier 2023
2 journées
Vandoeuvre

Ouvert à tous

LIEU & DATES

TARIFS

► VOS OBJECTIFS

- Être capable de communiquer ses objectifs pour le stage avec clarté et engagement
- Savoir cerner les traits de caractères, comportements, fonctionnement de notre entourage professionnel tels que les collaborateurs, clients, fournisseurs, ...
- Savoir quel style adopter face à tel profil de personne
- Savoir conclure le stage en réalisant son plan d'action

► NOTRE PROGRAMME

Qu'est-ce que la personnalité ?

- Pourquoi savoir décoder les personnalités ?
- Définition de la personnalité
- Les tests de personnalité
- Autoportrait : décrire ma personnalité

Comment définir une personne

- Les valeurs
- Les croyances
- Les traits de caractères et comportements
- Expérimentation : L'atelier des valeurs et le portrait-robot

Les préférences cérébrales

- Autodiagnostic et analyse du résultat
- Les 4 couleurs

La carte « mode d'emploi » des personnes

- Exercice : construction de la carte
- Analyse/débriefing

Construire son plan d'action opérationnel d'après stage





Gagner en efficacité

FORMATEUR

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

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

PÉDAGOGIE

- Analyse et débriefing après expérimentation
- Cahier de stage ou fiches techniques
- Expérimentations (dont Training)
- Exercices de groupe
- Diagnostic, Hiérarchiseur (outil d'analyse et de gestion du temps)
- Exposé, PowerPoint

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

Tout public

LIEU & DATES

26 janv. et 9 fév. 2023
2 journées
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage :
Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Être capable d'analyser son fonctionnement au travail avec un œil critique
- Savoir se fixer des objectifs réalistes et réalisables
- Être capable d'identifier ce qui est important et ce qui est urgent
- Être capable d'appliquer les lois de gestion du temps

► NOTRE PROGRAMME

Diagnostic

- Analyse de l'organisation
- Diagramme SWOT (atouts, contraintes, points forts, marges de progrès)
- Regard croisés (échanges entre stagiaires)
- Pistes de progrès, objectifs SMART

Regard sur la gestion du temps

- Analyse Important et urgent (matrice Eisenhower)
- Présentation des lois de gestion du temps
- Autocritique et pistes d'amélioration
- Échanges

Méthode pour optimiser organisation et temps

- Méthode du « Hiérarchiseur » (présentation)
- Application

Outils et méthodes pour optimiser son organisation

- Actions sur l'important (anticipation, organisation,)
- Action sur l'urgent (crise, archivage, ...)

Construire son plan d'action opérationnel d'après stage





Conduire un entretien ou une négociation difficile

FORMATEUR

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

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

PÉDAGOGIE

- Analyse et débriefing après expérimentation
- Cahier de stage ou fiches techniques
- Méthodes d'écoute active et de négociation (iceberg, VMN)
- Outils de la gestion de conflits (C.N.V., émotions primaires,)
- Expérimentations, Exercices de groupe
- Exposé, PowerPoint

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

25 janv. et 7 fév. 2023
2 journées
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'importance d'une communication adaptée vis-à-vis des collaborateurs
- Être capable de préparer, conduire et réussir tout type d'entretien
- Découvrir des outils pour négocier lors des entretiens
- Être capable de gérer les désaccords et savoir les utiliser avec créativité
- Adopter une posture adaptée aux situations de face à face les plus délicates

NOTRE PROGRAMME

Les enjeux d'une communication inadaptée ou défailante

- Echanges
- Fixation des enjeux (cahier)

Les outils fondamentaux de la communication

- Quiz (test pour faire le point avec chaque stagiaire)
- Ecoute active : posture et méthode
- Outils de questionnement, reformulation, ...

Mener efficacement un entretien

- Les Types d'entretiens
- Le déroulement d'un entretien
- La conduite d'entretien (posture d'écouter)
- Expérimentation : exercices, analyses et enseignements

Une négociation réussie

- Qu'est-ce que négocier ?
- Quand faut-il négocier ?
- Comment négocier ?
- Techniques de négociation

Situations délicates

- Piste verte et piste rouge : la bonne route vers le compromis
- Boîte à outils : bases écoute, jeux psychologiques, C.N.V
- Méthodes pour un meilleur relationnel au travail

Construire son plan d'action opérationnel d'après stage





Convaincre avec répartie

FORMATEUR

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

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

PÉDAGOGIE

- Analyse et débriefing après expérimentation
- Cahier de stage ou fiches techniques
- Expérimentations (dont Training)
- Exercices de groupe
- Test, autodiagnostic
- Exposé, PowerPoint, Vidéos

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

5 et 12 janv. 2023
2 journées
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage :
Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Être capable de communiquer ses objectifs pour le stage avec clarté et engagement
- 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 convaincre du bien fondé de sa position et de ses arguments

► NOTRE PROGRAMME

Autodiagnostic sur vos situations personnelles

Les bases de la communication qu'il faut absolument maîtriser !

- Ecoute active
- Outils de questionnement
- Reformulation

Comment développer des compétences de débateur

- Préparer (argumentaire, canevas)
- Se préparer (posture, mental, ...)
- La posture de communicant
- Le traitement des objections

La méta communication, la prise de recul

La communication positive

- Présentation
- L'expression « réussie »
- La méthode « Gordon »

Qu'est-ce que la répartie ?

- Définition
- Développement de sa pratique

Le travail sur l'argumentaire et la force de conviction

- Face à une controverse
- Expérimentation

Construire son plan d'action opérationnel d'après stage





Efficacité professionnelle

Maître de soi et de ses émotions

FORMATEUR

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

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

PÉDAGOGIE

- Analyse et débriefing après expérimentation
- Cahier de stage ou fiches techniques
- Echanges entre stagiaires
- Expérimentations (dont Training)
- Exercices de groupe
- Exposé, PowerPoint

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

27 fév. et 9 mars 2023
2 journées
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage :
Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Comprendre comment fonctionnent les émotions
- Développer son intelligence émotionnelle
- Découvrir le principe du lâcher prise
- Identifier ses sources de résistances
- Savoir se remettre en question
- Expérimenter le lâcher prise

► NOTRE PROGRAMME

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

- Test : quotient émotionnel (Q.E.)
- Présentation de l'intelligence émotionnelle !
- Outils pour développer son intelligence émotionnelle (6 caractéristiques)

La maîtrise de soi

- Fonctionnement des émotions
- Processus émotionnel
- Pratique d'outils de maîtrise de soi : exercice, analyse et enseignements

Dysfonctionnements : les pièges émotionnels

- Les doubles contraintes
- La collection de timbres
- Les principales techniques pour éviter les pièges émotionnels

Construire son plan d'action opérationnel d'après stage



Tél. : 03 83 50 27 76 - Portable : 07 67 03 46 28
Email : formation@cegesti.fr

www.cegesti.fr

Cegesti
Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY



Efficacité professionnelle

Je comprends mes **clients**,
j'augmente mon **chiffre d'affaires**

FORMATEUR

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

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

PÉDAGOGIE

- Analyse et débriefing après expérimentation
- Cahier de stage ou fiches techniques
- Test, autodiagnostic
- Expérimentations (dont Training)
- Exercices de groupe
- Techniques de vente en lien avec l'écoute client et la satisfaction des besoins du client
- Exposé, PowerPoint

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

4 et 11 avril 2023
2 journées
Vandoeuvre

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Être capable d'analyser le comportement des consommateurs
- Être capable d'adapter sa posture dans différentes situations de vente
- Savoir satisfaire un client sans renier ses valeurs et ses fondamentaux

► NOTRE PROGRAMME

Vente, prestation de services ?

- Exposé, film
- Débats et enseignements

Qu'est-ce qu'un client ?

- La carte des typologies de clients
- Exposé, présentation
- Portraits robots des principaux clients
- Comment se positionner face à eux ?

Techniques d'écoute client

- Est-ce vrai que « le client est roi ? »
- Les radars : utilisation optimum des 5 sens
- Exposé présentation des outils, (son cas, ...)
- Expérimentation

Satisfaction et fidélisation du client

- Les techniques de vente pour satisfaire la clientèle
- Utilisation du « son cas ou son case »
- Les outils pour fidéliser son client

Construire son plan d'action opérationnel d'après stage



Tél. : 03 83 50 27 76 - Portable : 07 67 03 46 28
Email : formation@cegesti.fr

www.cegesti.fr

Cegesti

Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY



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

FORMATEURS

Gilles LEFEBVRE, Consultant, formateur, spécialiste de la communication

Frédéric ZIMMER, coach diplômé et certifié, formateur professionnel depuis 25 ans, médiateur

PÉDAGOGIE

- Échange Exposés, travail en binômes, échanges, accompagnement....
- Test HERMANN
- Exercices pédagogiques (jeu de la croisière, jeu des métaphores)
- Cahier de suivi

ÉVALUATION

- Mises en situation
- Exercices

PUBLIC & PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

Du 14 au 16 février 2023
3 journées
Le Val d'Ajol

TARIFS

315 € HT pour un adhérent au CEGESTI

Responsable de stage :
Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Être capable d'identifier ce qui fait une relation de qualité ou pas
- Être capable de maîtriser ses comportements et leur impact sur les autres
- Être 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 communicant

- 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





Optimiser son potentiel pour booster ses projets

FORMATEUR

Gilles GRILLARD, coach diplômé, certifié, consultant en entreprise depuis 30 ans

Frédéric ZIMMER, coach diplômé et certifié, formateur professionnel depuis 25 ans, médiateur

PÉDAGOGIE

- Ecoute active
- Échange de groupes
- Exposés
- Cahier de suivi du stage

ÉVALUATION

- Mises en situation
- Exercices

PUBLIC & PRÉREQUIS

Entretien préalable

LIEU & DATES

Du 21 au 23 fév. 2023

3 journées

Le Val d'Ajol

TARIFS

215 € 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

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





Pourquoi choisir de se Former au CEGESTI ?

- ◆ Le **CEGESTI se renouvelle** pour vous proposer des formations au plus près de vos besoins : chaque année, nous analysons les retours des apprenants aux formations et les demandes pour vous offrir une nouvelle gamme de formations pour l'année suivante.
- ◆ De nouvelles méthodes et de nouveaux outils d'animation plus interactifs : les formateurs de CEGESTI insistent sur la pratique des apprenants tout au long de nos formations. Le CEGESTI s'est muni des dernières technologies pour améliorer la dynamique de groupe : tableau interactif, Internet en WiFi et fibre optique.
- ◆ Le CEGESTI est référencé organisme de formation auprès de tous les fonds de financement
- ◆ Les personnes présentes à nos formations ressortent pleinement satisfaites et souhaite souvent poursuivre à nos côtés sur de nouvelles thématiques



Le CEGESTI possède deux certifications pour la qualité de son activité formation

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante :

ACTIONS DE FORMATION



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

Pourquoi choisir de se Former au CEGESTI ?

Ses valeurs et ses principes

① 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.

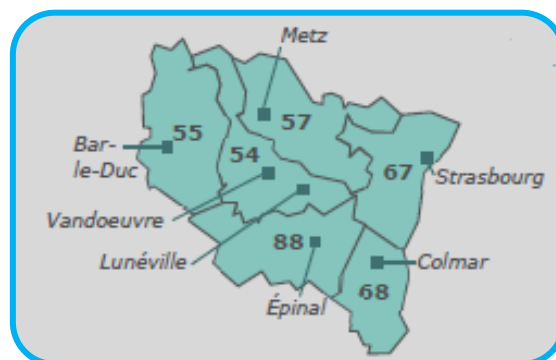


② La proximité

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 Vandoeuvres-lès-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 !



③ L'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.

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**.

Quid de la Formation Mixte Digitale (FMD)

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

Le CEGESTI propose depuis plusieurs années des formations dites FMD.

Que sont-elles ?

Il s'agit de formations pour lesquelles nous alternons journées en présentiel (en général au siège de CEGESTI) et temps à distance.

Exemple : 1 journée en présentiel le 10 septembre, 1 période de 3 heures à distance du 11 septembre au 29 septembre et 1 journée en présentiel le 30 septembre.

Atouts

Gagne du temps (flexibilité, déplacements...)

- Avec les temps à distance, plus besoin de déplacement pour se rendre sur un lieu de formation
- Finies les journées de 7 heures de formation, nous pouvons établir plusieurs séquences d'une heure chacune

Vous valorise par la richesse des dispositifs (documents, vidéos...)

- En plus des méthodes pédagogiques utilisées en présentiel, nous utilisons une plateforme de formation en ligne pour accéder aux supports de stage, évaluer les acquis des apprenants...
- Nous nous rencontrons en groupe grâce à l'outil de visioconférence Microsoft Teams pour échanger et pratiquer sur les sujets

Responsabilise et renforce votre autonomie

- Les temps en distanciel sont gérés directement par l'apprenant
- Le formateur reste à vos côtés au fil de la formation, peut être contacté à tout moment et vous contactera pour vous rappeler le travail à effectuer

Aide à rester en contact avec les apprenants

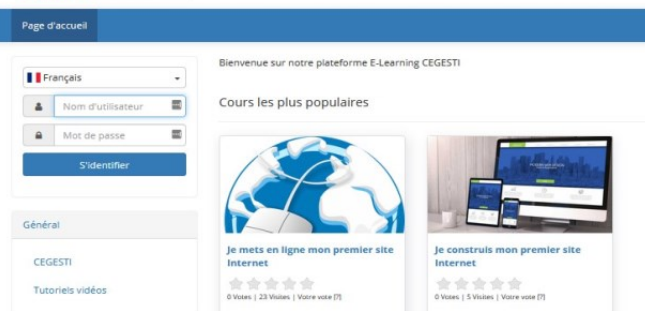
- La plateforme de formation et l'outil de visioconférence permettent de discuter entre apprenants même en l'absence du formateur

Apporte plus de souplesse dans votre organisation

- Vous choisissez comment vous voulez travailler en distanciel. Sur 3 heures à effectuer sur un module en distanciel, vous pouvez le faire d'une seule traite ou vous organiser pour réaliser en séquences de 30 minutes selon votre emploi du temps personnel.

Plateforme de formation

Une plateforme dédiée pour consulter les documents et vidéos de la formation, réaliser vos travaux, vous évaluer, échanger avec les membres du groupe de formation.



Formateurs et inscription aux stages de 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 de formation

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**

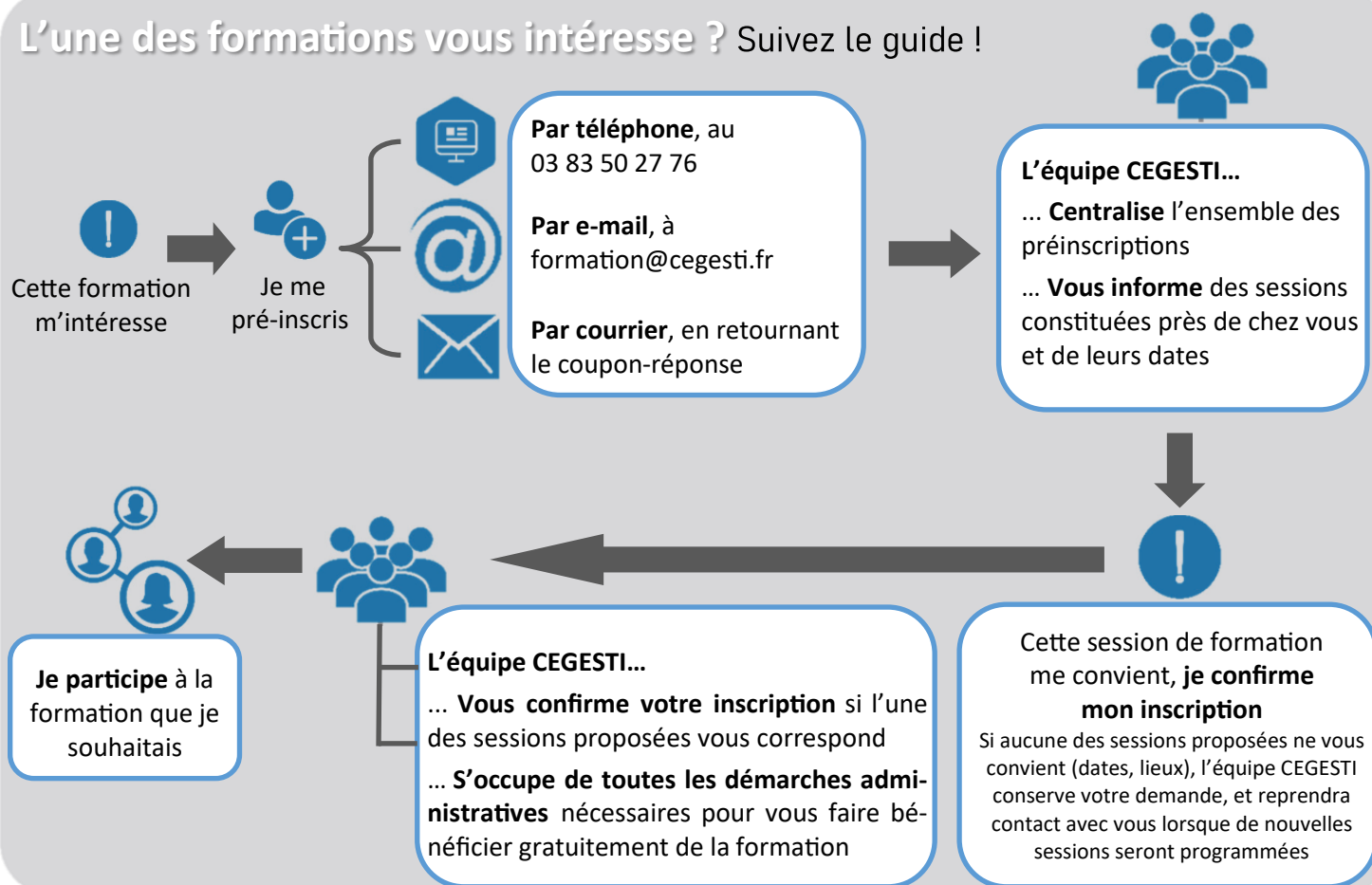
Frédéric, coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur. Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 25 ans.

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 !



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.

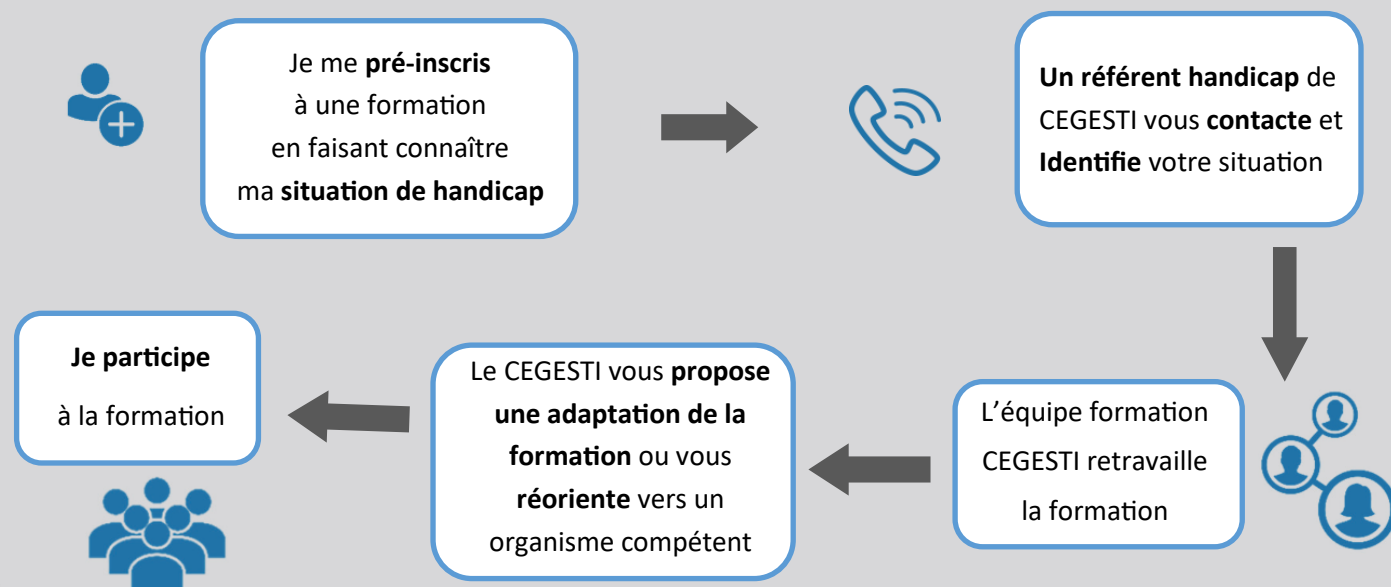
Le CEGESTI vous incite à le faire afin de vous accueillir dans les meilleures dispositions, et adapter notre formation pour un apprentissage optimal.

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 le référent handicap, Frédéric ZIMMER, fait un état des lieux de la situation et propose 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

J'ai besoin qu'on adapte une formation Suivez le guide !





situation de handicap

Solutions de compensation



DÉFICIENCE AUDITIVE

Problèmes liés à la situation de handicap

Techniques de compensation 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



DÉFICIENCE MOTEUR

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	
---	--

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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	
---------------------------------	--

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Exécution lente des tâches | <ul style="list-style-type: none">• Réorganisation de la formation :
Allègement du contenu
Allègement des horaires |
|--|--|

L'accessibilité à la relation à autrui	
---	--

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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 |
|---|---|



MALADIES INVALIDANTES

Problèmes liés à la situation de handicap	Techniques de compensation possibles
---	--------------------------------------

L'accessibilité physique	
---------------------------------	--

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Fatigabilité, surcharge physique.• Gestes professionnels.• Impact physique et/ou mental.• Soins médicaux (prise de médicaments). | <ul style="list-style-type: none">• 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



DÉFICIENCE VISUELLE

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.

**Stages adaptés
à vos besoins**

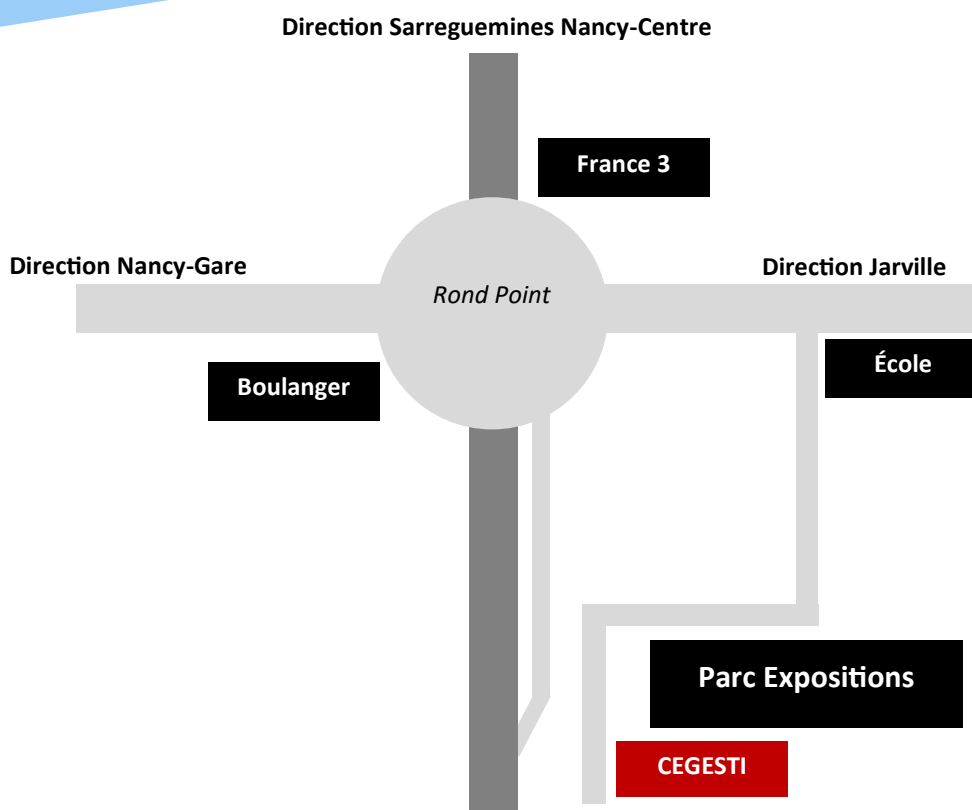
**Double Certification
Qualicert & Qualiopi**

**Formations
Gratuites***



* Gratuit pour les adhérents et hors séminaires

Actions de formation



CEGESTI

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

Organisme mixte de gestion agréé le 25 août 2021 n° agrément 1.07.540 – siret 329 177 091 00025
Organisme de formation enregistré à la préfecture de Meurthe-et-Moselle, sous le numéro 415 4026 0254.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.