





Offre de

# Formations

2023-2024



## Bureautique

- Fini les pertes de données : sauvegardez !
- Arnaques et virus: protégez-vous !
- Des outils gratuits et éthiques avec Infomaniak
- Gérer ses mails comme un professionnel



## Efficacité professionnelle

- Conflits : devenir conciliateur au quotidien
- Enfin tu m'as compris (mieux communiquer tous les jours)
- S'adapter et réussir malgré la pression
- J'analyse mes compétences, je donne un nouvel élan à mes activités
- S'affirmer, reprendre confiance



## Séminaires

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

## Réunion d'information

- 2024, La révolution administrative pour votre entreprise



Informations  
pratiques



# Fini les pertes de données Sauvegardez !

## FORMATEUR

**Romuald MAGRON,**

formateur occasionnel en informatique

## PÉDAGOGIE

- Cas pratiques
- Apports théoriques
- Tour de table et échanges
- Cahier de stage ou fiches techniques

## ÉVALUATION

- Exercices & mises en situation
- Quiz

## PUBLIC & PRÉREQUIS

- Connaître les bases de l'outil informatique
- Entretien de positionnement

## LIEU & DATES

15 et 30 janvier 2024  
2 journées  
Vandoeuvre

## TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## ► VOS OBJECTIFS

- Organiser efficacement ses documents pour faciliter la sauvegarde
- Sauvegarder ses documents informatiques

## ► VOTRE PROGRAMME

### *La perte des données*

- Jeu collectif : les situations dans lesquelles nous pouvons perdre des fichiers
- Analyse et debriefing : quelles sont les solutions ?

### *Les bonnes pratiques d'archivage informatique*

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

### *La sauvegarde*

- Quelle politique de sauvegarde adopter ? (supports, fréquence, autorisations...)
- La méthode reconnue pour la sauvegarde : 3-2-1

### *Le stockage un ligne (cloud)*

- Qu'est-ce qu'un cloud ?
- Les offres : Fournisseur d'Accès à Internet ou indépendant ?
- Prise en main d'un service de stockage en ligne





Bureautique

# Des outils gratuits et éthiques avec Infomaniak

## FORMATEUR

**Romuald MAGRON**,  
formateur occasionnel en informatique

## PÉDAGOGIE

- Cas pratiques
- Apports théoriques
- Tour de table et échanges
- Cahier de stage ou fiches techniques
- Vidéos

## ÉVALUATION

- Exercices & Mises en situation
- Quiz

## PUBLIC & PRÉREQUIS

- Connaître les bases de l'outil informatique
- Entretien de positionnement

## LIEU & DATES

**4 janv. et 6 fév. 2024**  
2 jrs présentiel + 5h30 à distance  
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

## ► VOTRE 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 ou 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 mobile 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

Responsable de stage :  
Frédéric ZIMMER



Tél. : 03 83 50 27 76 - Portable : 06 83 99 35 83  
Email : [formation@cegesti.fr](mailto:formation@cegesti.fr)

[www.cegesti.fr](http://www.cegesti.fr)

**CE.GEST.I.**  
Parc des Expositions  
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY



# Gérer ses mails comme un professionnel

## FORMATEUR

**Romuald MAGRON**,  
formateur occasionnel en informa-  
tique

## PÉDAGOGIE

- Cas pratiques
- Apports théoriques
- Tour de table et échanges
- Fiches techniques
- Vidéos

## ÉVALUATION

- Exercices & Mises en situation
- Quiz

## PUBLIC & PRÉREQUIS

- Connaître les bases de l'informatique
- Posséder un compte mail
- Entretien de positionnement

## LIEU & DATES

**4 et 19 décembre 2023**  
2 jrs en présentiel + 4 h à distance  
Vandoeuvre

## TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## ► VOS OBJECTIFS

- Utiliser efficacement sa(ses) messagerie(s),
- Protéger sa messagerie contre le spam

## ► VOTRE PROGRAMME

### ***La messagerie dans le milieu professionnel***

- Le mail, outil de prédilection pour la communication
- Spécificités du mail : rapidité, immédiateté
- Risques du volume traité : infobésité, hyper-connexion, blurring

### ***Autodiagnostic***

- Diagnostic de ses besoins et sa situation individuelle
- Distinction messagerie professionnelle / privée
- Êtes-vous victime de spam ?

### ***Offres sur le marché***

- Offre payante ou gratuite : laquelle et pour qui ?
- Messagerie du Fournisseur d'Accès à Internet ou messagerie indépendante ? Les avantages et inconvénients
- Exercice : consulter sur Internet ou dans un logiciel

### ***Création et paramétrage de sa messagerie***

- Création d'un compte
- Utilisation simple de la messagerie en ligne
- Utilisation avancée d'un logiciel de messagerie
- Transfert de son carnet de contacts

### ***Utiliser efficacement sa messagerie***

- La méthode CAP : Classement, Action, Poubelle
- Les filtres de messages

### ***Consulter sa messagerie sur appareil mobile***

- Quelles applications utiliser ? Lesquelles à éviter ?
- Les paramètres pour garantir une efficacité au travail

Responsable de stage  
Frédéric ZIMMER





# Arnaques et virus : protégez-vous !

## FORMATEUR

**Romuald MAGRON,**  
formateur occasionnel en informa-  
tique

## PÉDAGOGIE

- Cas pratiques
- Apports théoriques
- Tour de table et échanges
- Fiches techniques
- Vidéos

## ÉVALUATION

- Exercices & Mises en situation
- Quiz

## PUBLIC & PRÉREQUIS

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

## LIEU & DATES

**21 nov. et 12 déc. 2023**  
2 jrs présentiel + 4h30 à distance  
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

## ► VOTRE 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**

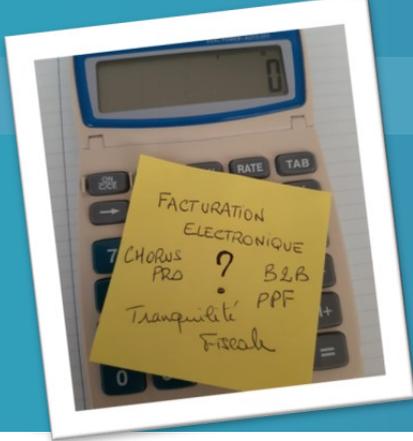
- Que sont-elles ?
- Les sources de collecte de données : réseaux sociaux, objets connectés
- Protéger ses données et configurer ses comptes

### **Protéger ses données personnelles avec un VPN**

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

Responsable de stage  
Frédéric ZIMMER





TEMPS FORT

# 2024 : La révolution administrative pour votre entreprise

## FORMATEUR

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

## PÉDAGOGIE

- Apports théoriques

## ÉVALUATION

- Tour de table

## PUBLIC & PRÉREQUIS

Tout entrepreneur

## LIEU & DATES

**6 novembre 2023**

Vandœuvre

Autres dates et lieux à préciser ultérieurement

## TARIFS

**Gratuit pour un adhérent de CEGESTI**

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## VOS OBJECTIFS

- Découvrir comment la facturation électronique va impacter durablement votre entreprise et les relations avec votre environnement professionnel.
- Assurer votre tranquillité fiscale

## NOTRE INTERVENTION

La facturation électronique s'étend progressivement à toutes les entreprises et l'ampleur des impacts sur la vie de votre entreprise n'est pas à sous-estimer.

Qu'est-ce qu'implique la réforme et quelles seront les obligations pour votre entreprise ?

Comment anticiper et se préparer ?

Comment assurer votre tranquillité fiscale face à ces nouveaux défis ?

Tél. : 03 83 50 27 76 - Portable : 06 83 99 35 83

Email : [formation@cegesti.fr](mailto:formation@cegesti.fr)  
**www.cegesti.fr**



**CE.GEST.I.**  
Parc des Expositions  
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY



# Conflits : devenir conciliateur au quotidien



## FORMATEUR

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

## PÉDAGOGIE

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

## ÉVALUATION

- Mise en situation
- Questionnaire

## PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

## LIEU & DATES

**7 déc. 2023 et 29 janv. 2024**  
2 journées + 3,5 heures d'accompagnement individualisé  
Vandoeuvre

## TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## ► VOS OBJECTIFS

- Savoir analyser une situation conflictuelle et adopter une posture conciliante
- Être capable d'aider les personnes en conflits à se parler
- Savoir conduire un entretien de résolution de différends

## ► VOTRE PROGRAMME

### Comment se positionner face à un conflit ?

- Les modes de règlement des différends
  - La Posture qui favorise le règlement des conflits
  - Trouver son profil de conciliateur idéal
- Autodiagnostic

### Méthodes et outils du conciliateur

- Les techniques de conciliation
  - Les principaux outils du conciliateur
  - Diagnostic individuel
- Cas concrets : réaliser des entretiens individuels efficaces avec des personnes en conflits

### Module d'accompagnement individualisé

- Travail et expérimentation à partir des demandes du participant
- Enseignement et plan d'action

### Conduite d'un processus complet de conciliation

- Exposés :
  - Les différentes phases
  - Le respect de l'éthique
  - La gestion de situations variées et complexes
- Mises en situation : s'exercer en posture de conciliateur

### Comment conduire une réunion de conciliation

- Mener un entretien collectif avec des personnes en situation de conflits
- Analyses et débriefing





# Enfin tu m'as compris mieux communiquer tous les jours

## FORMATEUR

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

## PÉDAGOGIE

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

## ÉVALUATION

- Mise en situation
- Questionnaire

## PUBLIC & PRÉREQUIS

Ouvert à tous

## LIEU & DATES

**20 et 27 novembre 2023**  
2 journées  
Vandoeuvre

## TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## ► VOS OBJECTIFS

- Adapter sa communication pour comprendre et être compris
- Faire passer des messages clairs
- Maîtriser les bases de l'écoute active : posture, questionnement, reformulation, ...
- Être synthétique et convaincant

## ► VOTRE PROGRAMME

### ***La communication interpersonnelle***

- Les difficultés de communication
- Autodiagnostic sur l'efficacité de sa communication
- Les canaux de communication
- Analyse de situations de communication
- Débriefing et enseignements

### ***L'écoute active***

- Importance de l'écoute active et des outils de communication
- Situation pratique : exercice, analyse et enseignements

### ***Passer un message clair, positif, compréhensible***

- La posture : alignement physique, mental et émotionnel  
Optimiser sa présentation et faire passer son message
- Prise de parole en public : objectif à atteindre, préparation, message, intervention, impact

### ***La communication positive***

- Savoir comment communiquer positivement
- Argumentaire : réussir sa communication positive en situation de débat contradictoire





# S'adapter et réussir malgré la pression

## FORMATEUR

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

## PÉDAGOGIE

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

## ÉVALUATION

- Mise en situation
- Questionnaire

## PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

## LIEU & DATES

**11 et 25 janvier 2024**  
2 journées  
Vandoeuvre

## TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## ► VOS OBJECTIFS

- Comprendre comment nous réagissons sous stress
- Adapter ses réactions
- Gérer son stress en passant du cerveau gauche au cerveau droit et vice versa
- Libérer son esprit
- Surmonter les difficultés en conservant la sérénité

## ► VOTRE PROGRAMME

### *Pression, stress, de quoi parle t'on ?*

- Qu'est-ce que le stress, la pression, comment les gérer ?
- Diagnostic pour mesurer sa résistance face au stress
- Maîtriser ses 3 batteries (physique, mentale, émotionnelle)

### *Alléger sa charge mentale*

- Mesurer sa charge mentale
- Les outils pour limiter sa charge mentale

### *Prendre conscience de sa créativité*

- Exposé : passer du cerveau gauche au cerveau droit
- Comment éveiller son état créatif

### *Se libérer pour construire son plan d'action*

- Oser le lâcher prise
- Définir son plan d'action





# J'analyse mes compétences, je donne un nouvel élan à mes activités

## FORMATEUR

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

## PÉDAGOGIE

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

## ÉVALUATION

- Mise en situation
- Questionnaire

## PUBLIC - PRÉREQUIS

Tout public

## LIEU & DATES

**8 et 27 février 2024**

2 journées  
Vandoeuvre

## TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## VOS OBJECTIFS

- Réaliser un diagnostic de ses compétences
- Identifier ses forces et ses ressources
- Prendre conscience de son potentiel et de ses opportunités
- Appliquer les acquis de stage dans le cadre de ses activités professionnelles

## VOTRE PROGRAMME

### *Identifier ses forces et ses compétences professionnelles*

- Autodiagnostic, tests pour identifier forces et compétences
- Mise en commun, échanges

### *Savoir mobiliser son potentiel*

- Évaluation des connaissances et expériences : réussites et échecs
- Autorité, affirmation de soi, organisation, management

### *Optimiser ses ressources, être capable de corriger ses erreurs*

- Finaliser son portrait-robot
- Liens avec ses activités professionnelles et ses projets
- Mises en pratique et acquis

### *Construire son plan d'action opérationnel d'après stage*

- Réaliser son plan d'action opérationnel sur ses activités
- Projet individuel ou collectif
- Détailler chaque étape et y mettre son diagramme SWOT





Efficacité professionnelle

# S'affirmer, reprendre confiance



## FORMATEUR

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

## PÉDAGOGIE

- Analyse et débriefing après expérimentation
- Cahier de stage ou fiches techniques
- Tests, autodiagnostic
- Expérimentations, Exercices de groupe
- Exposé, PowerPoint

## ÉVALUATION

- Mise en situation
- Questionnaire

## PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

## LIEU & DATES

**12 et 29 février 2024**  
2 journées  
Vandoeuvre

## TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## ► VOS OBJECTIFS

- Comprendre son fonctionnement et en faire l'autocritique
- Adapter son comportement en fonction de ses objectifs et envies
- Se doter d'outils pour renforcer confiance en soi et assurance
- Apprendre à dire non sans blesser l'autre et sans se culpabiliser
- Oser décider, agir, réussir

## ► VOTRE PROGRAMME

### *Les blocages, ce qui nous empêche d'avancer et de s'affirmer*

- Le concept d'assertivité
- Exercice : freins, obstacles, peurs, blocages...

### *La confiance en soi*

- Exposé sur la confiance en soi, l'estime de soi
- Echanges et débat
- Exercice : mise en situation concrètes, oser dire certaines choses
- Débriefing et analyse

### *Être capable de s'affirmer au travail*

- Le lâcher prise, la pensée positive: apprendre la visualisation pour positiver et lâcher prise
- Savoir dire non
- Application (à partir de situations vécues par les stagiaires)
- Débriefing, analyse, enseignements

### *Prendre des décisions, oser prendre des risques calculés*

- Les outils de prise de décisions
- Surmonter ses freins et obstacles
- Mises en situation



Tél. : 03 83 50 27 76 - Portable : 06 83 99 35 83  
Email : [formation@cegesti.fr](mailto:formation@cegesti.fr)

[www.cegesti.fr](http://www.cegesti.fr)

**CE.GEST.I.**  
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 21 au 23 février 2024  
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'une méthode efficace pour mieux gérer ses relations humaines au travail notamment avec des collaborateurs ou des associés

## ▶ VOTRE 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 14 au 16 fév. 2024  
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

## VOTRE PROGRAMME

### ***Confiance en soi et réussite professionnelle***

- Représentation de son projet professionnel à court ou moyen terme (reconversion, association, création, retraite, ...)
- 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 », le magasin de la vie
- 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***



Ils choisissent de **se Former avec CE.GEST.I. et vous** qu'allez vous faire cette année ?

**Choisissez de participer, d'apprendre, de partager**

- ◆ **CE.GEST.I.** propose des formations conviviales au plus près de vos besoins : chaque année, nous analysons vos demandes, les retours d'après-stage, pour vous offrir une nouvelle gamme de formations . **Chaque stage est un temps fort !**
- ◆ Des méthodes et des outils d'animation toujours plus interactifs : vos formateurs insistent sur la pratique tout au long de vos formations. **CE.GEST.I.** s'est muni des dernières technologies pour améliorer la dynamique de groupe : tableau interactif, Internet en Wifi et fibre optique.
- ◆ **CE.GEST.I.** est référencé organisme de formation auprès de tous les fonds de financement.
- ◆ Vous ressortez pleinement satisfaits et vous souhaitez poursuivre l'aventure à nos côtés sur de nouvelles thématiques.



### CE.GEST.I. 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 ayants-droits VIVEA



WWW.QUALICERT.FR



### Dans le cadre de cette certification Qualité, CE.GEST.I. 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
- ◆ Une évaluation et une amélioration des pratiques

# Se Former avec CE.GEST.I. : Que des avantages pour vous !

## Ses valeurs et ses principes

### ① La gratuité

Vous êtes adhérent à **CE.GEST.I.** ?

Les formations sont de **grande qualité** même si elles vous sont proposées **gratuitement** (notamment grâce au soutien de l'organisme collecteur auprès duquel vous cotisez pour bénéficier de la formation professionnelle continue.)

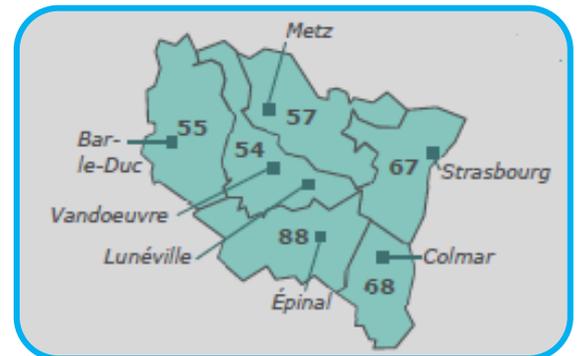


### ② La proximité

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 Vandœuvre-lès-Nancy, plus facilement accessible pour l'ensemble de nos adhérents.

**Parlez-en autour de vous** : plus vous serez nombreux à vous préinscrire, 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 **des problématiques communes**. Vous former à **CE.GEST.I.**, c'est bénéficier d'une expertise propre à votre secteur d'activité avec la chance de vous confronter à d'autres vécus professionnels.

Au cours de la formation, nous vous proposons des règles claires, garantissant par exemple le **respect du rythme** de chacun ou la **confidentialité** des échanges.



### ④ Du concret

Nous travaillons à partir de **votre situation et de vos besoins concrets**. Pour cela, vous avez la possibilité de **nous faire part de vos attentes** lors de la préinscription en ligne. Pendant la formation, nos méthodes accordent une place centrale à la **mise en pratique** (exercices, mises en situation etc.), et surtout sur les cas concrets que vous souhaitez travailler.

# Qu'est ce que la Formation Mixte Digitale (FMD) ?

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

CE.GEST.I. propose depuis plusieurs années des formations dites FMD.

Savez vous de quoi il s'agit ?

Ce sont des formations où nous alternons **journées en présentiel** (en général au siège de CE.GEST.I.) 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 avec CE.GEST.I.

## 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](http://www.cegesti.fr)



N'hésitez pas à joindre directement **Romuald**, notre chargé de formation

**Romuald MAGRON**

Tel. : 03.83.50.27.76

SMS : 06.83.99.35.83

E-mail : [formation@cegesti.fr](mailto:formation@cegesti.fr)

Vous voulez en savoir plus sur **nos formateurs** ?

Notre spécialiste **RH et management**

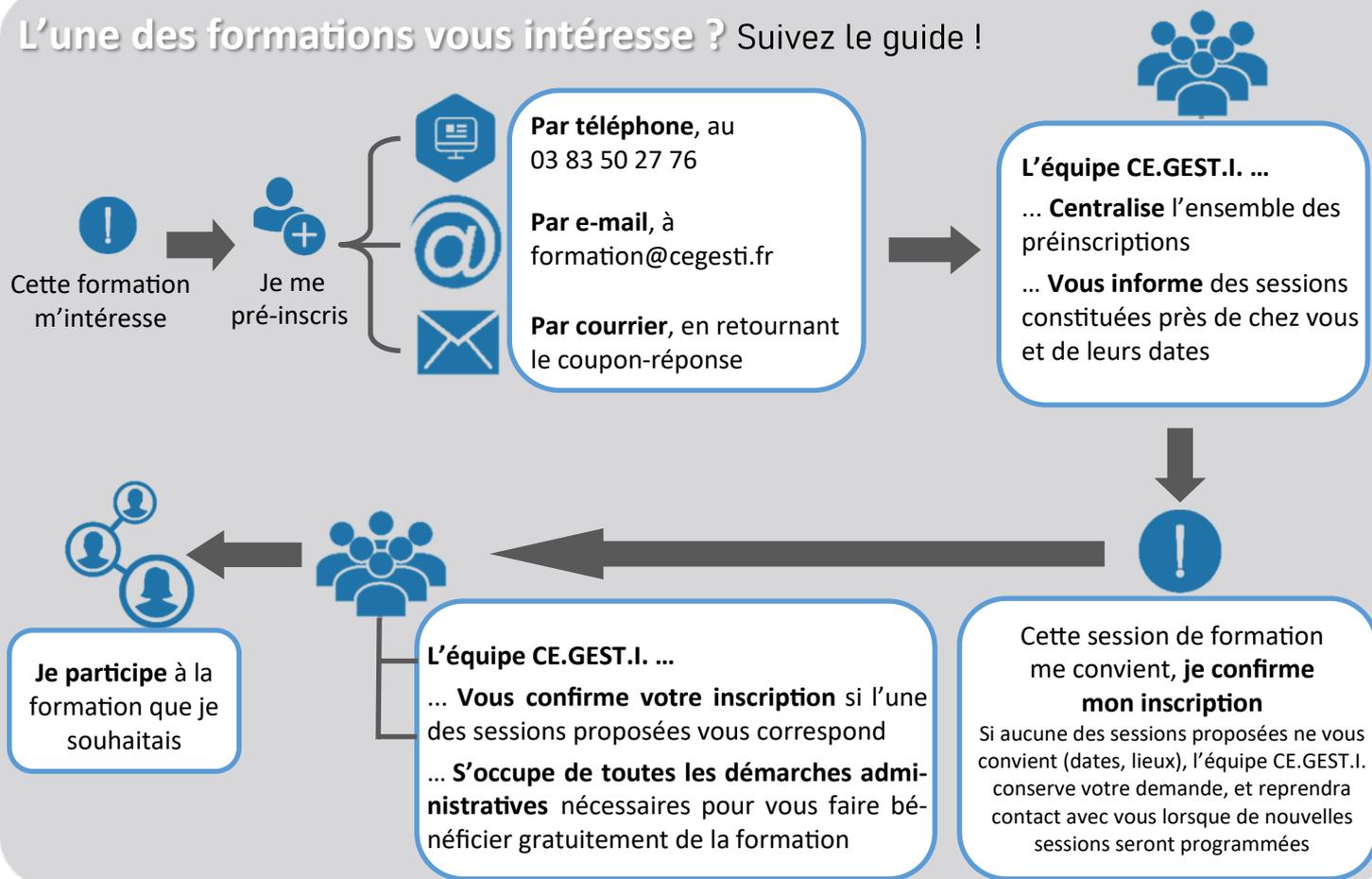
**Frédéric**, coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur. Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 25 ans.

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 CE.GEST.I. 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.**

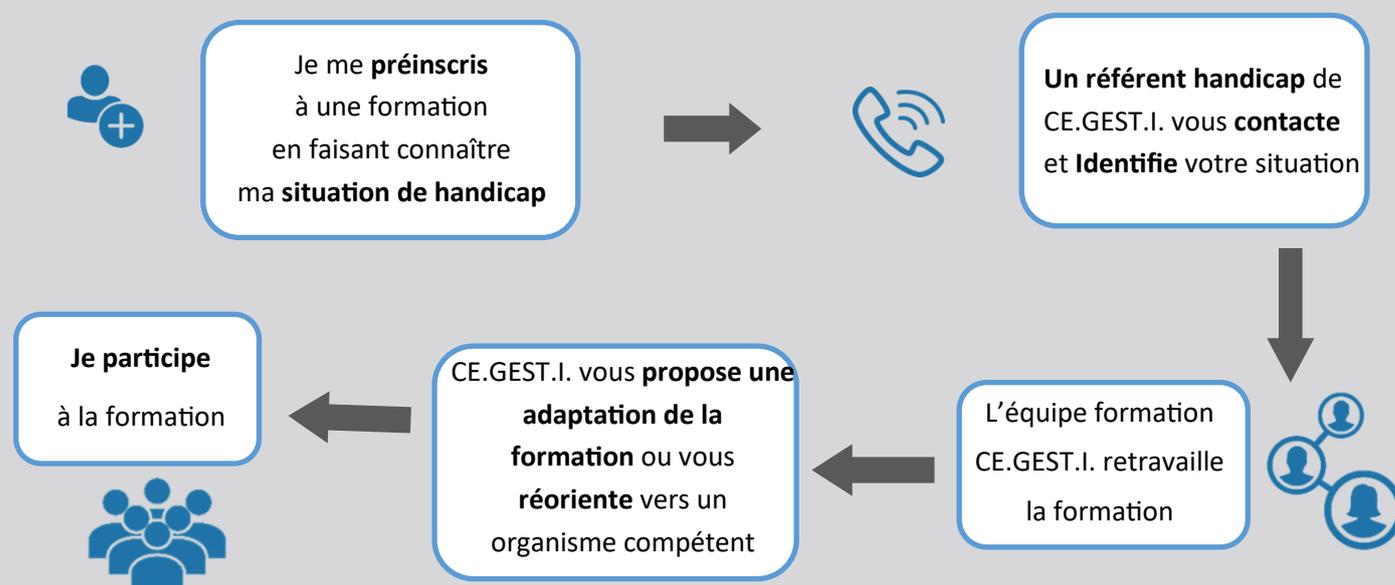
**CEGESTI vous incite à le faire afin de vous accueillir dans les meilleures dispositions, et adapter notre formation pour un apprentissage optimal.**

## CE.GEST.I. 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, CE.GEST.I. 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 !





### 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



### 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



### MALADIES INVALIDANTES

#### 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...)



### 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.



# CE.GEST.I., des valeurs et des principes

## 1 La qualité et la gratuité

*Vous êtes adhérent à CE.GEST.I. ?  
Les formations dans nos locaux sont de grandes  
qualité, elles sont gratuites*

## 2 La proximité

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

## 3 L'échange

*Nos formations s'adressent à des professionnels  
de divers horizons qui partagent pourtant  
des problématiques communes.*

*Nous garantissons la confidentialité des échanges.*

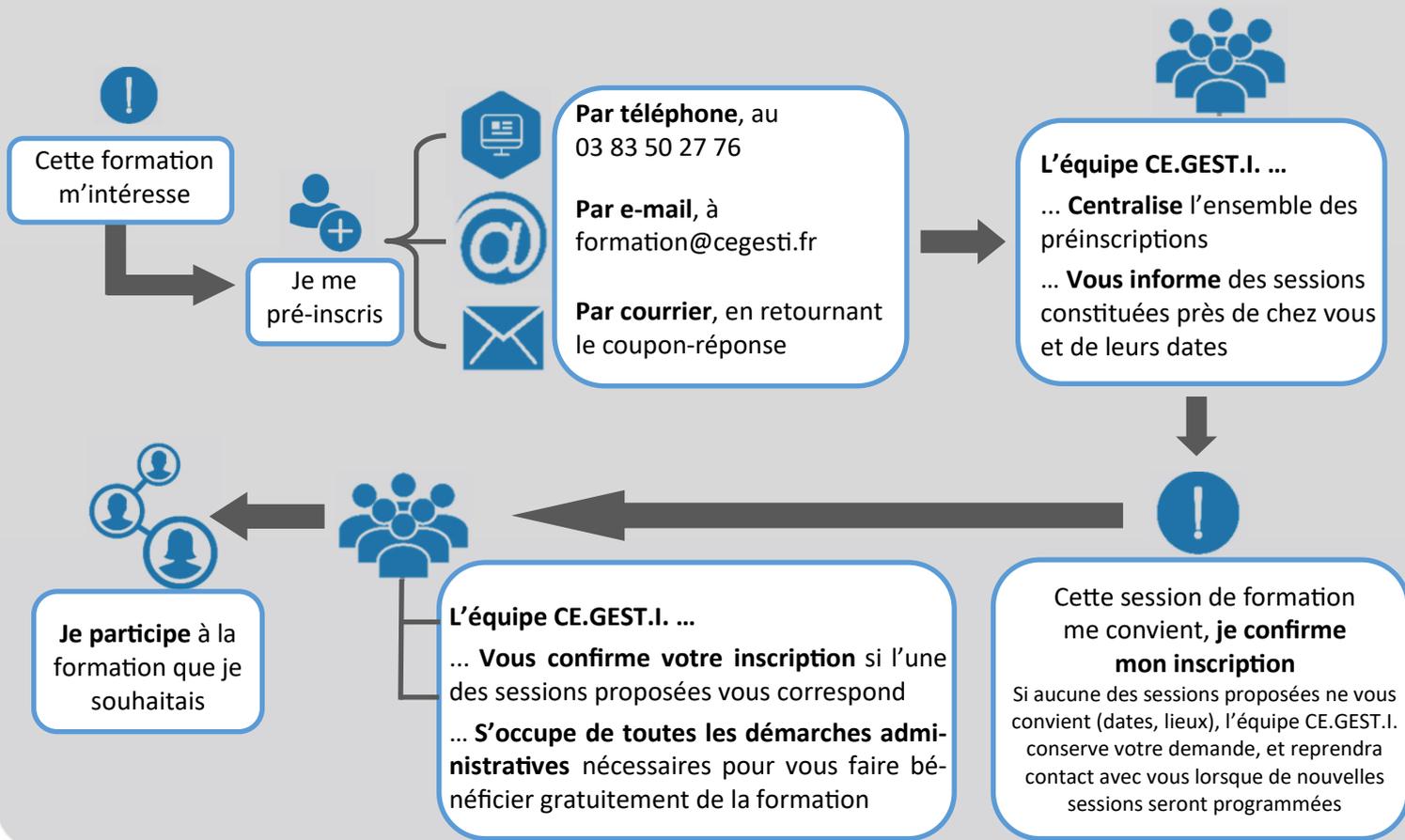
## 4 Du concret

*Nous partons de votre situation  
et de vos besoins concrets.*

*Pendant la formation, nos méthodes accordent une  
place centrale à la mise en pratique.*



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



Vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter aux coordonnées ci-dessus. Frédéric ZIMMER, référent handicap, analysera votre situation pour vous proposer une adaptation de nos formations ou vous ré-orienter vers une structure compétente.

L'organisme est certifié pour les formations réalisées à destination des contributeurs et ayant-droits VIVEA



Stages adaptés  
à vos besoins

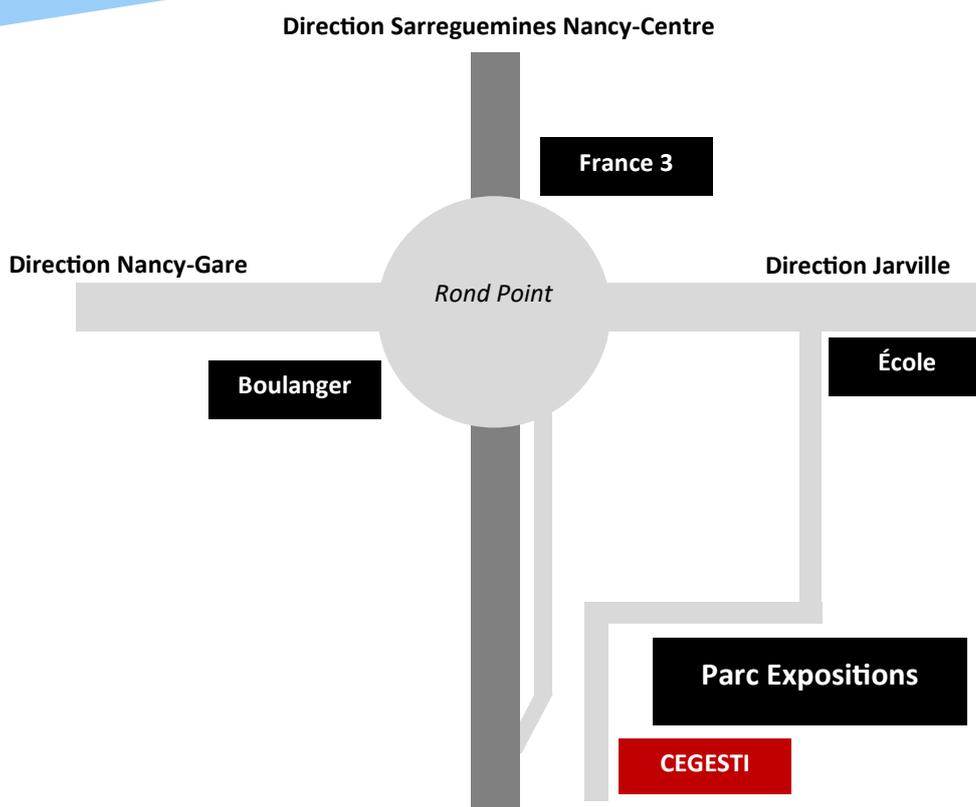
Double Certification  
Qualicert & Qualiopi

Formations  
Gratuites\*



\* Gratuit pour les adhérents et hors séminaires

Actions de formation



**CE.GEST.I.**

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