



Centre 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
**2018
2019**





Offre de

Formations



2018-2019



Bureautique

- Mon **Archivage Informatique** (Niv 2)
- **Word et Excel** Initiation



Informatique

- Smartphone/Tablette **Android**, votre bureau mobile
- Allez plus loin avec votre smartphone/Tablette **Android**,
- **Sécurité Informatique** : Mieux vaut prévenir que guérir
- Protection des données personnelles : **RGPD**



Internet

- **Internet et Mails** Perfectionnement Niv. 2
- Je découvre les **outils Google**
- **Gmail**, Gérer votre messagerie pro
- **Gmail**, les nouveautés **2018**
- **Google Drive** : la plateforme de travail collaboratif



Efficacité professionnelle

- Savoir **négocier gagnant**
- Devenez un **leader efficace**
- Se comprendre grâce à l'approche « **cerveau total** »
- Savoir **dire non, s'affirmer**
- Dépassez les **conflits de génération** au travail



Informations
pratiques



Séminaires

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

www.cegesti.fr

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

Centre de Gestion Interprofessionnel

Siège social :
Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY

Agence de Metz :
5 boulevard de la Défense
57070 METZ



Mon Archivage Informatique (Niv.2)

VOS OBJECTIFS

- Trier et classer ses documents informatiques,
- Découvrir les matériels et logiciels de sauvegarde,
- Evaluer les risques d'une perte de données,

NOTRE PROGRAMME

L'explorateur Windows

- Découvrir les fonctions avancées l'Explorateur Windows
- Reconnaître les différents types de fichiers et de documents
- Rechercher des fichiers ou des documents
- Gérer le classement de ses fichiers ou documents

La sauvegarde

- Distinguer la sauvegarde et l'archivage
- Déterminer les documents à conserver

VOTRE FORMATEUR

Valérie BELUCHE : Enseignante pendant 10 ans et formatrice dans le domaine de l'informatique depuis 1999. Elle est gestionnaire de réseaux, webmestre de sites internet.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Il est nécessaire de posséder le niveau à l'issue du stage de niveau 1.

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER



- Les matériels et logiciels

L'archivage et le RGPD

- Qu'est-ce que le RGPD ?
- Les 3 règles à respecter pour un archivage conforme au RGPD

La signature électronique

- Valeur juridique
- Faire une signature électronique

Les risques de perte de données

- La perte de données
- Mesure préventives et curatives

Informations pratiques *i*



29 novembre et 7 décembre 2018



2 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



Gratuit pour les adhérents



Word et Excel

Initiation



VOS OBJECTIFS

- Concevoir des documents professionnels tels qu'une lettre et une facture,
- Réaliser des formules de calcul simples,
- Créer et mettre en forme des tableaux, des graphiques.

NOTRE PROGRAMME

Interface du traitement de texte

- Le ruban et ses menus,
- La barre d'état,
- La règle.

Les opérations de base de Word

- Créer, ouvrir, enregistrer un document,
- Pré-visualiser et imprimer son document.

La mise en forme et mise en page.

- Mettre en valeur son texte : couleurs, espaces, tabulations,
- Aérer le document : interligne, espacements, retraits.

Excel et son interface

- Le ruban d'Excel et ses menus,
- La barre d'état,
- La barre de formule.

1ères notions d'Excel

- Cellules / tableaux,
- Feuilles / classeurs,
- Lignes / colonnes.

Mise en forme du tableau

- Ajouter/Supprimer des lignes et/ou des colonnes
- Les couleurs de texte et de cellule.

Les formules de calcul

- La syntaxe des formules de calcul,
- Une formule à l'aide des signes arithmétiques,
- Les fonctions courantes (SOMME, MOYENNE).

Le graphique Excel

- Ajouter et modifier un graphique Excel en lien avec ses données

VOTRE FORMATRICE

Valérie BELUCHE : Enseignante pendant 10 ans et formatrice dans le domaine de l'informatique depuis 1999. Elle est gestionnaire de réseaux, webmestre de sites internet.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Connaître les bases informatiques
Utiliser l'informatique même de façon débutante

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*



27 novembre et 3 décembre 2018



2 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



Gratuit pour les adhérents



Sécurité Informatique : Mieux vaut prévenir que guérir

VOS OBJECTIFS

- Utiliser des outils de sécurité
- Apprendre les bonnes pratiques

NOTRE PROGRAMME

La protection minimale

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

Les menaces, les reconnaître, les supprimer et les éviter

- Le virus,
- Le ver,
- Le ransomware,
- Les autres menaces (spyware, cheval de troie, fake news, etc...),

Le spam et le phishing

- Les identifier,
- Les éliminer,
- S'en protéger,
- Les signaler,

Les mot de passe

- Les critères d'un bon mot de passe,
- Tester son mot de passe,
- Les gestionnaires de mots de passe,
- Leur fin prochaine ?

Les bonnes pratiques

- La navigation et les achats sur Internet
- Le téléchargement de fichiers
- La traitement des mails
- Le Wi-Fi

VOTRE FORMATEUR

Romuald MAGRON : Animateur et accompagnateur dans les nouvelles technologies et le Web 2.0 pendant 7 ans dans l'Education Nationale, créateur d'espaces numériques (sites, plateformes collaboratives) depuis 2004.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Ouvert aux utilisateurs d'un ordinateur de manière courante

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*

 14 et 18 février 2019

 2 journées

 CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy

 **Gratuit** pour les adhérents



Protection des données Personnelles : **RGPD**

VOS OBJECTIFS

- Se mettre en règle avec le nouveau Règlement Général de la Protection des Données

NOTRE PROGRAMME

- Le RGPD, qu'est-ce que c'est ?
- Les impacts sur l'entreprise
- Les étapes préconisées par la CNIL
- Lecture documentaire (vidéo, articles, etc...)
- Cartographie des traitements de données, des priorités et des risques
- Présentation et échanges sur les pratiques définies par chacun
- Travail collectif sur les améliorations à apporter pour chaque projet
- Réalisation de son plan personnalisé

VOTRE FORMATRICE

Valérie BELUCHE : Enseignante pendant 10 ans et formatrice dans le domaine de l'informatique depuis 1999. Elle est gestionnaire de réseaux, webmestre de sites internet.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Ouvert aux utilisateurs d'un ordinateur de manière courante

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*

 24 et 31 janvier 2019

 2 journées

 CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy

 **Gratuit** pour les adhérents

Smartphone/Tablette **Android**

Votre **bureau mobile**



VOS OBJECTIFS

- Paramétrer et utiliser son appareil Android
- Utiliser les applications professionnelles de la tablette et du téléphone.



NOTRE PROGRAMME

L'environnement Android

- La page d'accueil et naviguer entre les pages,
- Les gestes,
- La barre de notifications (alertes),
- Organiser ses applications,

Les réglages de base

- Affichage
- Ergonomie
- Connexions Internet

Les applications préinstallées

- Naviguer sur Internet
- Consulter ses mails

Plus d'applications

- Rechercher et installer plus d'applications
- L'appli VIVEA,
- Les applications indispensables

VOTRE FORMATEUR

Romuald MAGRON : Animateur et accompagnateur dans les nouvelles technologies et le Web 2.0 pendant 7 ans dans l'Education Nationale, créateur d'espaces numériques (sites, plateformes collaboratives) depuis 2004.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Il est nécessaire de venir avec son mobile ou sa tablette Android.

Informations pratiques *i*

 24 et 31 janvier 2019

 2 journées

 CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy

 **Gratuit** pour les adhérents

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

www.cegesti.fr

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

Centre de Gestion Interprofessionnel

Siège social :
Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY

Agence de Metz :
5 boulevard de la Défense
57070 METZ

Allez plus loin avec votre Smartphone/Tablette Android

VOS OBJECTIFS

- Paramétrer et utiliser son appareil Android
- Utiliser les applications professionnelles de la tablette et du téléphone.



NOTRE PROGRAMME

Les données sur un appareil Android

- Accès aux fichiers et aux données,
- Synchronisation avec les autres appareils,
- Sauvegarde sur ordinateur et sur un cloud,
- Libérer de l'espace disponible
- La géolocalisation, ne plus être surveillé(e) !

Trucs & astuces « gain de temps »

- Le partage de connexion
- Retrouver ses SMS/MMS sur ordinateur

Optimiser les performances de l'appareil

- Utilisation et recharge de la batterie
- La consommation de data

Plus d'applications

- Les critères pour une bonne application
- Google Now/Assistant,
- Impôts
- Photoscan
- etc...

VOTRE FORMATEUR

Romuald MAGRON : Animateur et accompagnateur dans les nouvelles technologies et le Web 2.0 pendant 7 ans dans l'Education Nationale, créateur d'espaces numériques (sites, plateformes collaboratives) depuis 2004.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Il est nécessaire de venir avec son mobile ou sa tablette Android et de posséder les connaissances à l'issue de stage d'initiation.

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*



8 et 15 janvier 2019



2 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



Gratuit pour les adhérents



Internet et Mails

Perfectionnement Niv. 2

VOS OBJECTIFS

- Tirer le meilleur parti de son navigateur
- Aller sur Internet de manière sereine

NOTRE PROGRAMME

Rappels d'Internet

Les alternatives au moteur de recherche Google

- Utilisation de Qwant, Duck Duck Go, Ecosia...
- Echanges sur l'intérêt de passer à ces moteurs

Gestion des données de navigation

- Les favoris
- Les téléchargements
- L'historique de navigation
- Les cookies
- Les autres données...

Les outils gain de temps (Internet)

- Utilisation de fonctionnalités d'un navigateur pour optimiser son expérience d'internaute

Rappels d'une messagerie

Rangement d'une messagerie

- Gestion des dossiers
- Règles d'archivage

Les outils gain de temps (Mail)

- Filtrage des messages
- Les alias, kesaco ?
- La réponse automatique

VOTRE FORMATEUR

Romuald MAGRON : Animateur et accompagnateur dans les nouvelles technologies et le Web 2.0 pendant 7 ans dans l'Education Nationale, créateur d'espaces numériques (sites, plateformes collaboratives) depuis 2004.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Être à l'aise avec Internet

Informations pratiques *i*



22 et 29 janvier 2019



2 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



Gratuit pour les adhérents

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

www.cegesti.fr

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

Centre de Gestion Interprofessionnel

Siège social :
Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY

Agence de Metz :
5 boulevard de la Défense
57070 METZ



Je découvre les outils Google

VOS OBJECTIFS

- Créer et configurer un compte Google
- Choisir les outils en fonction de ses méthodes de travail

NOTRE PROGRAMME

La société Google

- Présentation et politique
- Google en chiffres

Le compte Google

- Inscription et authentification
- Tableau de bord
- Paramétrages

L'offre Google

- La gamme de produits
- Les tarifs
- Les services par thématique

Organiser son travail

- Agenda
- Drive
- Keep

Communiquer

- Android Messages
- Gmail

Autres outils

- Assistant Google, Home
- My Business
- Etc...

VOTRE FORMATEUR

Romuald MAGRON : Animateur et accompagnateur dans les nouvelles technologies et le Web 2.0 pendant 7 ans dans l'Education Nationale, créateur d'espaces numériques (sites, plateformes collaboratives) depuis 2004.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Utiliser couramment un ordinateur et Internet

Informations pratiques *i*



22 novembre 2018



1 journée



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



Gratuit pour les adhérents

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

www.cegesti.fr

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

Centre de Gestion Interprofessionnel

Siège social :
Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY

Agence de Metz :
5 boulevard de la Défense
57070 METZ



Gmail, Gérer votre messagerie pro



VOS OBJECTIFS

- Gérer une messagerie mail de manière professionnelle
- Utiliser les fonctionnalités avancées du webmail

NOTRE PROGRAMME

Personnalisation de l'affichage

- La version HTML simplifiée pour les bas débits
- Mode conversation ou mode traditionnel ?
- La boîte de réception prioritaire
- Ajout de listes de messages supplémentaires
- Les libellés de catégories
- Modification des menus

Automatiser sa messagerie

- Le filtrage des mails
- Les réponses standardisées
- La signature personnalisée

Protection de la messagerie

- Les alias
- Les spams et le blocage des expéditeurs
- L'affichage des images

Suivi et rangement des mails

- Les icônes de suivi des mails
- Les marqueurs d'importance
- Les libellés : les dossiers version 2.0
- Sauvegarde des mails

Trucs & astuces

- Les réponses automatiques pour les indisponibilités
- Les notifications
- Les raccourcis à la Twitter
- Les notifications
- Envoi de pièces jointes volumineuses

VOTRE FORMATEUR

Romuald MAGRON : Animateur et accompagnateur dans les nouvelles technologies et le Web 2.0 pendant 7 ans dans l'Education Nationale, créateur d'espaces numériques (sites, plateformes collaboratives) depuis 2004.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Posséder le niveau à l'issue du stage découverte Google

Informations pratiques *i*



13 et 19 décembre 2018



2 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



Gratuit pour les adhérents

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

www.cegesti.fr

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

Centre de Gestion Interprofessionnel

Siège social :
Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY

Agence de Metz :
5 boulevard de la Défense
57070 METZ



Gmail, Les nouveautés 2018



VOS OBJECTIFS

- S'approprier la nouvelle interface
- Utiliser les nouvelles fonctionnalités de suivi des messages

NOTRE PROGRAMME

L'interface de Gmail

- Les changements graphiques
- Les nouveaux boutons
- Le panneau latéral Tasks/Agenda/Keep

La gestion des messages

- La mise en attente
- Les rappels automatiques
- Les réponses suggérées

Le mode confidentiel

- Empêcher certaines actions que peuvent faire le destinataire du message (transférer, imprimer, etc...)
- Définir une durée avant destruction du message dans la boîte du destinataire

- Choisir la voie d'accès (SMS, mail...) pour consulter un mail

Le mode hors connexion natif

- Changement avec l'ancienne version
- Paramétrage du mode
- Désactivation et définition l'issue des données traitées

Les nouveaux outils « gain de temps »

- Le Swipe, les gestes sur la version Android
- Les « mentions » de type Twitter

VOTRE FORMATEUR

Romuald MAGRON : Animateur et accompagnateur dans les nouvelles technologies et le Web 2.0 pendant 7 ans dans l'Education Nationale, créateur d'espaces numériques (sites, plateformes collaboratives) depuis 2004.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Utiliser la messagerie de manière courante

Informations pratiques *i*



26 Novembre 2018



2 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



Gratuit pour les adhérents

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

www.cegesti.fr

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

Centre de Gestion Interprofessionnel

Siège social :
Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY

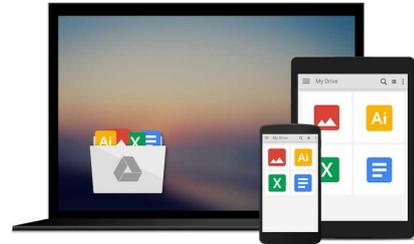
Agence de Metz :
5 boulevard de la Défense
57070 METZ



Google Drive, La plateforme de travail collaboratif

VOS OBJECTIFS

- Utiliser et administrer un cloud
- Gérer les permissions d'accès et de modification
- Paramétrer la synchronisation entre appareils



NOTRE PROGRAMME

Présentation de l'outil

- L'interface de Drive,
- Les différentes options/actions,
- L'offre gratuite et payante : quel produit choisir en fonction de ses besoins ?

Gestion des fichiers

- Importation de fichiers sur son cloud
- Rangement des fichiers/dossiers,
- Surveiller les modifications : utilisation du suivi d'activité

Le partage de fichiers

- Créer un lien de partage,
- Définir des utilisateurs et leur niveau d'accès individuellement,
- Révocation des autorisations d'accès,
- Limiter la façon dont un fichier est partagé,
- Changer le propriétaire du fichier

Synchronisation des fichiers

- L'application « Sauvegarde and Sync »
- Paramétrage et utilisation du logiciel,
- Interrompre/reprendre la synchronisation

VOTRE FORMATEUR

Romuald MAGRON : Animateur et accompagnateur dans les nouvelles technologies et le Web 2.0 pendant 7 ans dans l'Education Nationale, créateur d'espaces numériques (sites, plateformes collaboratives) depuis 2004.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Être à l'aise avec Internet
- Posséder un compte Google

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*

 15 et 20 novembre 2018

 2 journées

 CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy

 **Gratuit** pour les adhérents



Savoir négocier gagnant

VOS OBJECTIFS

- Savoir s'il faut négocier et comment le faire.
- Savoir comment communiquer pour aller vers le compromis.
- Découvrir des outils puis les utiliser pour négocier ou gérer les désaccords.
- Savoir utiliser les méthodes de négociation qui mènent au « gagnant-gagnant » dans la relation professionnelle comme dans le partenariat.

NOTRE PROGRAMME

La négociation :

- La négociation, une forme spécifique de communication interpersonnelle,
- Les conditions pour aller vers une étape de négociation
- Débat entre stagiaires autour de la notion de négociation

Savoir s'il faut négocier :

- Le chemin le plus adapté à la recherche du compromis,
- Une grille de lecture pour savoir s'il faut négocier : le triphasé,

Méthode pour savoir négocier efficacement :

- Exposé : les techniques de négociation,
- Expérimentation : mise en situation sur des cas concrets

Les outils pour sortir des difficultés relationnelles :

- Comment sortir d'une négociation qui s'envenime :
 - La posture adaptée,
 - La recherche du compromis gagnant/gagnant
- Études de cas proposées à partir des situations professionnelles

VOTRE FORMATEUR

Frédéric ZIMMER : Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.
Expérience professionnelle dans le domaine concerné : 25 ans.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Exposé, exemples et illustrations
- Mise en situation, expérimentation à partir des situations concrètes
- Débriefing pédagogique et impliquant
- Débat et échanges
- Cahier de stagiaire

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Ouvert à tous

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*



9 et 14 janvier 2019



2 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



Gratuit pour les adhérents



Devenez un Leader efficace

VOS OBJECTIFS

- Savoir reconnaître ses qualités de leader
- Etre capable d'affirmer sa vision et la faire partager
- Savoir assumer ses responsabilités
- Savoir « faire autorité » auprès des associés ou collaborateurs
- Savoir réaliser son portrait-robot de leader efficace

NOTRE PROGRAMME

La notion de leader et de leadership en entreprise

- Qu'est-ce qu'un leader ?
- Qu'est-ce qu'un contre-leader ?

L'étude des leaders les plus efficaces

- Comment fonctionnerait un leader idéal ?
- Les leaders dans le sport, étude de leaders efficaces ayant des résultats

Quel type de leader êtes-vous ?

- Votre style de leadership
- Votre portrait-robot de leader

La boîte à outils du leader

- Comment intégrer « émotions et communication » dans son mode de leadership
 - Les 4 modes de management
- Plan d'action personnel

VOTRE FORMATEUR

Frédéric ZIMMER : Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.
Expérience professionnelle dans le domaine concerné : 25 ans.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Exposé, exemples et illustrations
- Mise en situation, expérimentation à partir des situations concrètes
- Débriefing pédagogique et impliquant
- Débat et échanges
- Cahier de stagiaire

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Ouvert à tous

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*



6 et 12 décembre 2018



2 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



Gratuit pour les adhérents



Se comprendre grâce à l'approche « **cerveau total** »

VOS OBJECTIFS

- Comprendre les gens qui pensent différemment
- Communiquer efficacement avec tout interlocuteur
- Mettre en pratique la théorie du cerveau total
- Savoir mettre tout type d'interlocuteurs à l'aise
- Adapter la forme de son discours et ses arguments
- Savoir transmettre des informations

NOTRE PROGRAMME

La théorie du « **cerveau total** »

- Test des préférences cérébrales sous forme d'autodiagnostic
- Pourquoi doit-on communiquer avec la totalité du cerveau ?

Améliorer sa communication avec les autres

- Les erreurs de communication et la façon de les corriger
- Identifier les modes dominants des collaborateurs les plus proches
- Identifier les besoins de l'autre

Optimiser sa communication au quotidien

- Parler en 4 couleurs
- Utiliser une communication « positive » et éviter de « faire s'envenimer » les conflits d'idées ou d'intérêts
- Ecoute, feedback, reformulation dans les 4 modes de pensée

Construire son plan d'action opérationnel

- Travailler à la résolution de ses problèmes de communication et d'organisation professionnelle

VOTRE FORMATEUR

Frédéric ZIMMER : Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.
Expérience professionnelle dans le domaine concerné : 25 ans.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Exposé, exemples et illustrations
- Mise en situation, expérimentation à partir des situations concrètes
- Débriefing pédagogique et impliquant
- Débat et échanges
- Cahier de stagiaire

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Ouvert à tous

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*



5 et 10 décembre 2018



2 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



Gratuit pour les adhérents



Savoir dire non, S'affirmer

VOS OBJECTIFS

- Identifier les obstacles qui empêchent de s'affirmer
- Travailler sur ses peurs et en faire des éléments de motivation pour se surpasser
- Disposer des outils pour dire les choses
- Etre capable de fixer des limites et de les faire respecter

NOTRE PROGRAMME

Les difficultés à s'affirmer

- Faire le point
- Les comportements et les attitudes au travail

L'affirmation de soi

- Comment gagner en assertivité
- Les positions de vie et la confiance en soi
- Le rôle des émotions

Communiquer en étant affirmé

- Savoir communiquer avec empathie
- Travailler sa posture

Dire non efficacement

- Les situations où il faut impérativement savoir dire non
- La méthode A.R.A.

Savoir appliquer à son cas personnel et s'affirmer dans son entreprise

VOTRE FORMATEUR

Frédéric ZIMMER : Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.
Expérience professionnelle dans le domaine concerné : 25 ans.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- L'analyse de pratiques
- Le schéma A.R.A. pour savoir dire non
- La posture relationnelle alignée tête, cœur, corps
- Les positions de vie
- Cahier de stage
- Expérimentations (dont Training), exercices de groupe sur le leadership
- Vidéo, PowerPoint

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Ouvert à tous

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*



26 et 28 février 2019



2 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



Gratuit pour les adhérents



Dépassez les **conflits** de **génération** au travail

VOS OBJECTIFS

- Parvenir à travailler avec leurs enfants ou des collaborateurs jeunes
- Réussir la transmission progressive de son entreprise agricole sans passer par la case « conflit relationnel armé »
- Disposer d'un mode d'emploi relationnel pour coopérer efficacement avec leurs aînés

NOTRE PROGRAMME

La structure familiale et le travail intergénérationnel

- Le travail en famille : spécificités, difficultés, richesses, cas du GAEC père/fils, ...
- La manière dont fonctionne les différentes générations au travail (baby boomer, X, Y, Z)

Une communication adaptée

- Les principes de l'écoute active (méthodes, outils)
- Comment donner un feedback de qualité à un collaborateur
- L'art de communiquer au travail
- Les outils de communication

Le conflit

- La notion de conflit : conflit positif, recherche de compromis, compromission, conflit armé etc...
- Les typologies du conflit : les différences de point de vue, de valeurs, les attaques d'ordre personnel

Gérer le type de conflit identifié

- La manière de gérer un conflit d'idées et de régler une différence de point de vue
- Les dangers du dérapage vers les conflits de personne ou de valeurs et les outils pour tenter de réparer les situations

Plan d'action personnel

VOTRE FORMATEUR

Frédéric ZIMMER : Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.
Expérience professionnelle dans le domaine concerné : 26 ans.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- L'analyse et le débriefing après l'expérimentation
- Cahier de stage ou fiches techniques pour les stagiaires
- Expérimentations (dont Training), exercices de groupe
- Vidéo, Powerpoint

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Ouvert à tous

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*



17 et 20 décembre 2018



2 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



Gratuit pour les adhérents



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

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 »

Travail sur son propre fonctionnement en situation « relationnelle »

- Situation d'écoute active,
- Échanges entre membres du groupe.

S'adapter en communication (plan formel)

- 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 :

- Définir ma relation à l'autre,
- Positionnement dans un groupe,
- Reflets systémiques.

Construire son plan d'action personnalisé

VOTRE FORMATEUR

Frédéric ZIMMER : Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.
Expérience professionnelle dans le domaine concerné : 25 ans.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Ouvert à tous

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*



20 au 22 février 2019



3 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



295 € H.T pour les adhérents



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

VOS OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses atouts pour réussir son projet professionnel
- 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
- Savoir se renforcer dans sa relation aux autres
- Prendre du recul face aux critiques
- Repartir avec un plan d'action d'après stage

NOTRE PROGRAMME

Objectif : confiance en soi et réussite professionnelle

- Travail sur la mise en évidence de ses atouts et ses ressources internes
- Représentation de son projet professionnel à court ou moyen terme
 - Fixation des objectifs professionnels (technique SMART)
- Expérimentation : réalisation d'un défi

Les étapes de construction d'un projet professionnel

- Savoir mobiliser sa confiance en soi en mettant en évidence tous ses atouts
- Identification des freins et obstacles
- Comment appréhender un échec et savoir rebondir
- La force de la relation au travail

VOTRE FORMATEUR

Frédéric ZIMMER : Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.
Expérience professionnelle dans le domaine concerné : 25 ans.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Entretien préalable

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*

 16 au 18 janvier 2019

 3 journées

 CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy

 **295 € H.T** pour les adhérents

Prise de parole en public

VOS OBJECTIFS

- Savoir s'exprimer face à tout type de publics
- Savoir faire passer des messages
- Savoir être entendu, écouté, compris, convaincant, marquant



NOTRE PROGRAMME

Objectif : confiance en soi et réussite professionnelle

- Travail sur la mise en évidence de ses atouts et ses ressources internes

L'art de la communication et de l'écoute active

- Développer écoute, tact, sensibilité dans sa communication
- Ecoute active : comment être entendu
- L'importance du non-verbal dans la communication
- Quelques lois de communication

L'efficacité du message

- Comment sont perçus les messages
- Faire passer un message avec de la couleur et du relief

La structuration du message

S'exprimer, argumenter, convaincre

- L'adaptation de son style d'expression
- Les outils au service du message
- Comment argumenter et convaincre son auditoire

Plan d'action personnel

VOTRE FORMATEUR

Frédéric ZIMMER : Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.
Expérience professionnelle dans le domaine concerné : 25 ans.

NOS MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Ecoute active
- Échanges de groupe
- Exposés
- Expérimentation
- Illustration
- Cahier de suivi du stage

NOTRE PUBLIC ET PRÉREQUIS

Entretien préalable

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

Informations pratiques *i*



6 au 8 février 2019



3 journées



CEGESTI - Vandoeuvre-lès-Nancy



295 € H.T pour les adhérents

Pourquoi choisir de se Former au CE.GEST.I. ?

- ◆ Pour cette campagne, **le CEGESTI se renouvelle** pour vous proposer des formations au plus près de vos besoins : **7** nouvelles formations. Retrouvez-les dans notre programme !
- ◆ 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
- ◆ À travers la certification SGS Qualicert, un label qualité qui vous garantit un suivi personnalisé de votre demande et de votre inscription, ainsi que l'intervention de formateurs compétents.



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

- ◆ Des formations construites à partir du recueil et de l'analyse des besoins du client
- ◆ Une offre de formation facilement accessible aux professionnels du secteur
- ◆ Des méthodes de formation adaptées aux attentes des stagiaires assurées par des formateurs et des intervenants compétents et pédagogues
- ◆ Une évaluation systématique de la satisfaction et des acquis auprès des stagiaires
- ◆ Un respect des procédures du financeur



... Tout en restant fidèle à **ses valeurs** et à **ses principes** :

1 La gratuité

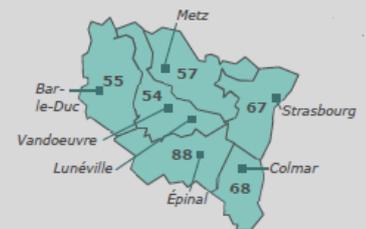
Vous êtes adhérent au CEGESTI ? Les formations vous sont proposées gratuitement, sans renoncer à leur qualité, notamment grâce au soutien de l'organisme collecteur auprès duquel vous cotisez pour bénéficier de la formation professionnelle continue.

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 Vandoeuvre-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 La proximité

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.

Pourquoi choisir de se Former au CE.GEST.I. ?

NOTRE ÉQUIPE EST LÀ 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** ?

Nos spécialistes **RH et management**

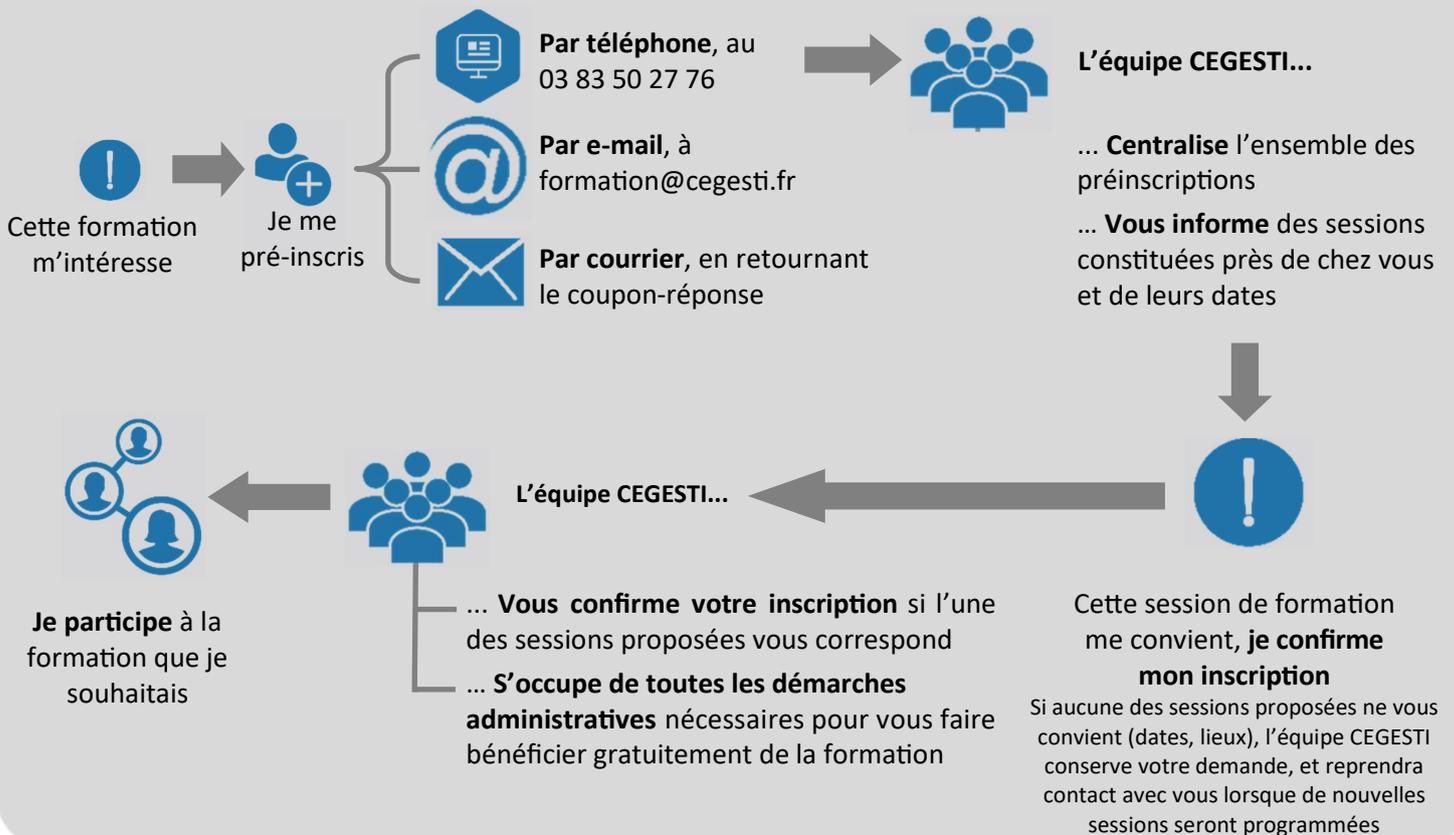
Frédéric, coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur. Expérience professionnelle dans le domaine concerné : 26 ans.

Nos spécialistes **informatique**

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





Certifié
Qualité

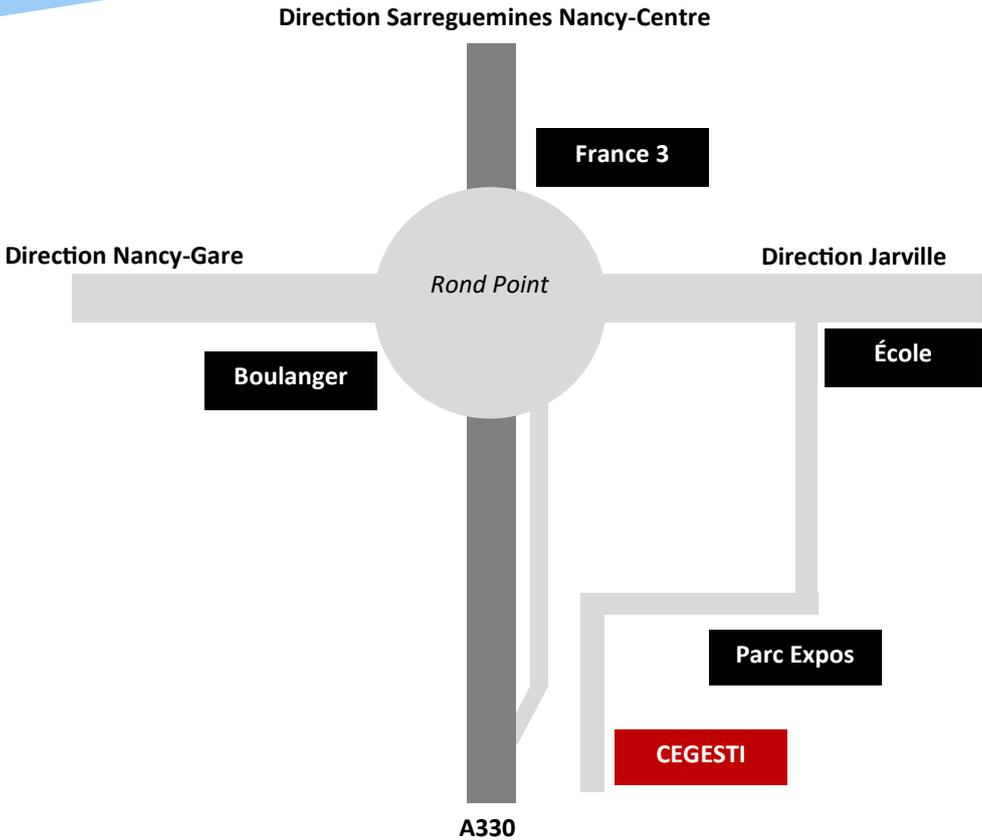
Stages adaptés à
vos besoins

Formations
Gratuites*



* Gratuit pour les adhérents et hors séminaires

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



Centre de Gestion Interprofessionnel

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

centre de gestion agréé le 24 octobre 1989 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.