

2020 — 2021

CE.GEST.I.

Mon programme
de formations
cycles gratuits



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



ORGANISME CERTIFIÉ



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

rejoignez notre site internet : www.cegesti.fr

brochure Web complète, programmes, vidéo clips et plus encore



IMPORTANT

Nous vous proposerons des temps forts dès cet automne : thèmes de société, actualité, nouveaux outils, réglementations fiscale et sociale, flashes économiques...

Vous souhaitez être informé avant chaque événement :

Cochez la ligne « temps forts actualité... » sur le bulletin d'inscription ci-joint.



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Responsable et bon communicant (top manager module 1)

Objectif : être armé pour faire face à de nouvelles responsabilités.

Temps forts : acquérir une posture de responsable, explorer la créativité en réunion.

Prérequis : aucun.

Outils : méthode pour communiquer efficacement, le leadership.

1^{re} date :
17 et 24 nov. 2020

Vandœuvre ou Metz
autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur :
Frédéric Zimmer

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Dirigeant fédérateur d'équipe (top manager module 2)

Objectif : être plus performant dans ses fonctions de dirigeant.

Temps forts : faire autorité, le charisme, les techniques d'entretien, la gestion d'un groupe.

Prérequis : aucun.

Outils : méthodes pour s'affirmer et créer une cohésion d'équipe.

1^{re} date :
11 et 22 février 2021

Vandœuvre ou Metz
autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur :
Frédéric Zimmer

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Je me connais, je te comprends, j'évolue

Objectif : améliorer son relationnel, travailler impact et projet de vie.

Temps forts : le temps de vivre et de prendre du recul, qualité d'écoute, intensité des échanges.

Prérequis : aucun.

Outils : profil informatisé Hermann, jeu de la croisière.

dates :
24, 25, 26 fév. 2021

Le Val d'Ajol

Animateur : Gilles Lefebvre

durée :
séminaire 3 journées

Développer potentiel et confiance en soi pour son projet professionnel

Objectif : relancer son projet de vie professionnelle avec optimisme.

Temps forts : la liste des atouts et ressources disponibles, la réalisation joyeuse d'un défi.

Prérequis : entretien préalable.

Outils : échelle de Dilts, fiche Score, plan d'action concret.

dates :
18, 19, 20 nov. 2020

Le Val d'Ajol

Animateur :
Frédéric Zimmer

durée :
séminaire 3 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Savoir détecter les personnalités

Objectif : cerner le caractère, les comportements des collaborateurs, clients... savoir quel style adopter face à tel profil de personne.

Temps forts : la carte « mode d'emploi » des personnes.

Prérequis : aucun.

Outils : socle, préférences cérébrales, méthodes pour un meilleur relationnel au travail.

1^{re} date :
5 et 7 janvier 2021

Vandœuvre ou Metz
autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur :
Frédéric Zimmer

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Savoir faire face à ses contradicteurs

Objectif : réussir à faire face aux critiques à tous les coups.

Temps forts : pratiquer le face à face contradictoire
trouver ses ressources pour convaincre l'autre.

Prérequis : aucun.

Outils : l'art du débat contradictoire, la posture haute et basse,
les types de communications face aux attaques ou à la négociation. **durée :** 2 journées

1^{re} date :
7 et 15 déc. 2020

Vandœuvre ou Metz
autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur :
Frédéric Zimmer

Une méthode pour réinventer ses activités (stratégie océan bleu)



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : percevoir ses activités professionnelles d'une autre façon,
repenser son environnement,
s'engager dans un changement !

Temps forts : innover dans un projet personnel
avec un regard neuf, celui du dauphin !

Prérequis : oser se remettre en question sans préjugés.

Outils : surfer sur la vague avec la méthode « océan bleu ».

1^{re} date :
14 et 21 jan. 2021

Vandœuvre ou Metz
autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur :
Frédéric Zimmer

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Mieux vivre les périodes de stress (anti stress module 1)

Objectif : transformer son stress en pression positive.

Temps forts : les exercices pour faire de son stress un allié,
la convivialité, les échanges,
des outils pratiqués avec succès.

Prérequis : aucun.

Outils : les batteries physique, mentale et émotionnelle,
le G.P.S. intérieur, les formes de respiration dynamisantes.

1^{re} date :
11 et 17 déc. 2020

Vandœuvre ou Metz
autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur :
Frédéric Zimmer

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Oser lâcher prise : être zen, sans conflit (anti stress module 2)

Objectif : décider de faire face pour donner un nouveau souffle
à sa vie. Mettre fin aux petites guerres du quotidien.

Temps forts : l'acceptation, exercice sur la confiance.

Prérequis : aucun.

Outils : la méthode miroir à 4 faces, la pommade anti-conflits.

1^{re} date :
12 et 18 jan. 2021

Vandœuvre ou Metz
autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur :
Frédéric Zimmer

durée : 2 journées





responsable de stage : Frédéric Zimmer

Je réalise mes courriers professionnels (Les bases de Word)

Objectif : présenter un courrier professionnel.

Temps forts : utiliser les fonctions de base du traitement de texte.

Prérequis : connaître les bases de l'outil informatique.

Outils : les options de mise en page, les règles, les formats et styles.

1^{re} date :

11 jan. et 9 fév. 2021

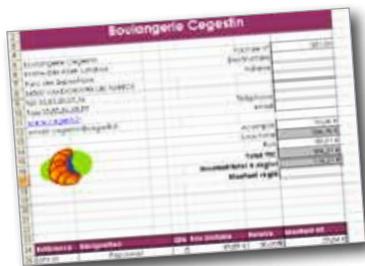
Metz ou Vandœuvre

autres dates, autres lieux : contactez-nous !

Animatrice :

Valérie Beluche

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Mon premier tableau de calcul (Les bases d'Excel)

Objectif : utiliser les fonctions de base du tableur.

Temps forts : réalisation de tableaux avec de la mise en page et des formules de base.

Prérequis : connaître les bases de l'outil informatique.

Outils : les références et formats de cellule, les formules de base.

1^{re} date :

23 fév.

et 1^{er} mars 2021

Metz ou Vandœuvre

autres dates, autres lieux :

contactez-nous !

Animatrice :

Valérie Beluche

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Aller plus loin avec Gmail

Objectif : utiliser Gmail de manière professionnelle.

Temps forts : les nouvelles fonctionnalités indispensables, les trucs & astuces.

Prérequis : utiliser couramment les fonctions de base de Gmail.

Outils : la mise en attente, les réponses suggérées, le mode confidentiel.

1^{re} date :

1^{er} et 15 février 2021

Metz ou Vandœuvre

autres dates, autres lieux : contactez-nous !

Animateur :

Romuald Magron

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

L'actu des outils en ligne gratuits

Objectif : s'appuyer sur des outils Web pour la gestion de votre entreprise.

Temps forts : la gestion de projets et d'équipes, le transfert et le stockage de données, la communication avec ses collaborateurs.

Prérequis : utiliser couramment Internet.

Outils : Trello, clouds, Slack & Teams, Send, My Business....

1^{re} date :

1^{er} déc. 2020

et 19 janvier 2021

Metz ou Vandœuvre

autres dates, autres lieux : contactez-nous !

Animateur :

Romuald Magron

durée : 2 journées

+6 h de travail à distance (FMD)



NOUVEAUTE

le meilleur pour vous

TABLEAU INTERACTIF

PLATE-FORME E-LEARNING

Formation mixte digitale (Fmd)

Principes

- Mélange entre modalités de formation en salle et à distance
- Utilisation d'une plateforme en ligne
- Suivi personnalisé des objectifs

Avantages

- Une plus grande liberté pour se former
- Des horaires à la carte
- Un rythme personnel pour s'approprier les contenus
- Une limitation des déplacements
- Des temps de formation en salle plus efficace

Fonctionnement

- Vous vous inscrivez tout à fait normalement
- Nous vous communiquons des identifiants de connexion
- Nous vous formons immédiatement à l'utilisation de la plateforme
- Vous l'utilisez de suite très facilement
- Vous vous lancez dans l'aventure !

CE. GEST. I.

centre de gestion interprofessionnel

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

téléphone : 03 83 50 27 76 • e-mail : formation@cegesti.fr • site : www.cegesti.fr

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

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

conception et réalisation graphique : www.mediagraphie-creassion.fr • téléphone mobile : 0 608 932 644 • contact@mediagraphie-creassion.fr