

2021 — 2022

CE.GEST.I.

Mon programme de formations



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



ORGANISME CERTIFIÉ



WWW.QUALICERT.FR



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

rejoignez notre site internet : www.cegesti.fr

brochure Web complète, programmes et plus encore

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.

INNOVATIONS

Des débuts de soirée conviviaux et instructifs (conférences - webinaires, en distantiel)

Des temps forts d'une durée d'1h 30 dédiés à un thème ou une question

- comment cerner le profil d'un individu ? le jeudi 14 octobre 2021 à 18h15
- comment mieux communiquer au quotidien ? le mardi 23 novembre 2021 à 18h15
- quelques clés pour se sentir plus « zen ». le mercredi 15 décembre 2021 à 18h15



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Sur le chemin du parfait manager (formation accompagnée)

Objectif : devenir un manager complet, efficace dans tous ses rôles

Temps forts : coach personnel, expérimentation, training

Prérequis : être exploitant agricole

Outils : votre style de manager, maîtrise des entretiens, l'art de la motivation des collaborateurs ou associés

1^{res} dates :

8, 22 novembre
et 16 décembre 2021

Vandœuvre

Animateur : Frédéric Zimmer

durée : 3 journées + 1
demi-journée
d'accompagnement
personnalisé individuel



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Réveiller ses ressources, booster sa confiance

Objectif : restaurer et cultiver sa confiance en soi

Temps forts : réussir un défi, se bâtir un mental de vainqueur, retrouver « le souffle » de l'optimisme

Prérequis : aucun

Outils : visualisation, revisiter ses croyances, méthodes innovantes

1^{res} dates :

7 et 15 mars 2022

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 :

9, 10, 11 février 2022

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 :

23, 24, 25 février 2022

Le Val d'Ajol

Animateur :
Gilles Grillard

durée :
séminaire 3 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Savoir détecter les personnalités (module 1)

Objectif : cerner le caractère, les comportements des collaborateurs, clients, repérer les postures, les comprendre

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

Prérequis : aucun

Outils : morphopsychologie, méthodes pour identifier le comportement des personnes rencontrées

1^{re} date :

2 et 14 décembre 2021

Vandœuvre ou Metz

autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur :

Frédéric Zimmer

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Savoir gérer les différentes personnalités (module 2)

Objectif : savoir faire face à tout type de personnalités

Temps forts : s'entraîner à adopter un style personnel efficace face à tout type de personne

Prérequis : aucun

Outils : préférences cérébrales, méthodes pour un meilleur relationnel

1^{re} date :

6 et 13 janvier 2022

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 (module 1)

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 : oser se remettre en question sans préjugés

Outils : débat contradictoire, posture haute et basse, types de communication face aux attaques ou en négociation

1^{re} date :

4 et 11 janvier 2022

Vandœuvre ou Metz

autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur :

Frédéric Zimmer

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Faire preuve de répartie, gagner ses débats (module 2)

Objectif : devenir convaincant à l'oral, oser discuter sereinement

Temps forts : entraînement, développer son charisme, avoir du succès

Prérequis : aucun

Outils : analyse de débats, règle des 3 V, communication positive

1^{re} date :

15 et 21 février 2022

Vandœuvre ou Metz

autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur :

Frédéric Zimmer

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

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

Objectif : apprendre à se ressourcer au quotidien, surmonter la pression

Temps forts : sérénité, convivialité, expérimenter le lâcher prise, 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 :

25 et 31 janvier 2022

Vandœuvre ou Metz

autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur :

Frédéric Zimmer

durée : 2 journées





responsable de stage : Frédéric Zimmer

J'utilise Word de façon professionnelle

Objectif : réaliser un publipostage et des documents professionnels

Temps forts : gérer ses styles, concevoir son modèle, créer sa base

Prérequis : connaître les bases de Word (page, menus de base)

Outils : les menus avancés des styles, du publipostage

1^{re} date :

1^{er} et 8 déc. 2021

Metz ou Vandœuvre

autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animatrice : Valérie Beluche

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Je maîtrise mes tableaux sous Excel

Objectif : découvrir, utiliser des fonctions Excel, réaliser des tableaux

Temps forts : créer un tableau avec les fonctions logiques ET, OU, SI

Prérequis : les bases d'Excel (classeur, feuille, cellule, calculs de base)

Outils : les fonctions, les mises en forme

1^{re} date :

5 et 12 janvier 2022

Metz ou Vandœuvre

autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animatrice : Valérie Beluche

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

J'organise mon archivage informatique

Objectif : créer son arborescence, classer
et sauvegarder ses documents

Temps forts : maîtriser l'archivage de ses fichiers et documents

Prérequis : connaître les bases de l'informatique

Outils : gestionnaire de fichiers, fenêtres, sauvegardes, cloud

1^{re} date :

15 déc. 21 et 14 jan. 22

Metz ou Vandœuvre

autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur : Valérie Beluche

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Je protège mes appareils et mes données personnelles

Objectif : apprendre les bonnes pratiques, utiliser les bons outils

Temps forts : outils sécurisés, données personnelles, réseaux sociaux

Prérequis : être à l'aise avec la navigation Internet

Outils : mot de passe, antivirus, VPN, confidentialité

1^{re} date :

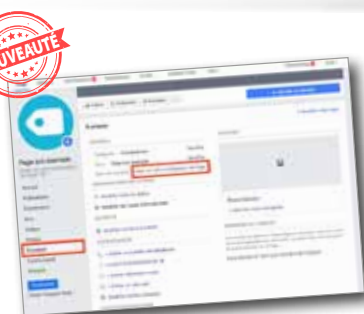
7 et 13 décembre 2021

Metz ou Vandœuvre

autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur :
Romuald Magron

durée : 2 journées



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Je crée ma première page professionnelle Facebook

Objectif : promouvoir son activité à l'aide d'un réseau social

Temps forts : échanges, exemples à suivre, création de contenus

Prérequis : être à l'aise avec la navigation Internet

Outils : réseau Facebook, contenus interactifs, stories

1^{re} date :

19 nov., 3 déc. 2021

et 26 jan. 2022

Metz ou Vandœuvre

autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateurs : Valérie Beluche
et Romuald Magron

durée : 3 journées

+ 1 journée de travail à
distance



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Promouvoir son entreprise avec un outil gratuit

Objectif : se faire connaître gratuitement via un outil « Google »

Temps forts : créer son compte, ajout de contenus

Prérequis : être à l'aise avec la navigation Internet

Outils : Google My Business, Google Maps

1^{re} date :

18 jan. et 17 fév. 2022

Metz ou Vandœuvre

autres dates, autres lieux :
contactez-nous !

Animateur : Romuald Magron
durée : 2 jours + 1 jour
de travail à distance