



Organisme Mixte de Gestion Agréé

## PROGRAMME DE FORMATIONS RELATIONS HUMAINES

***Votre efficacité personnelle renforcée en***  
communication, négociation, management,  
gestion des conflits, développement personnel,...

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

Campagne

2026  
2027





Offre de

# Formations

2026-2027

## Cycles relations humaines

Efficacité professionnelle



FORMATIONS AVEC ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISE

Employeur efficace, associé heureux

FORMATIONS : 1 jour, 1 thème, 1 compétence acquise et maîtrisée

Réduire sa charge mentale

Transmission : se préparer a bien vivre une retraite

Savoir écouter et se faire comprendre



SEMINAIRES

Je trouve l'équilibre dans mon fonctionnement relationnel

Intuition, raison: comment prendre les bonnes décisions

Stop à l'anxiété, vive la sérénité

Développer sa force de persuasion et son pouvoir d'influence



Informations  
pratiques





Efficacité professionnelle

# « EMPLOYEUR EFFICACE, ASSOCIE HEUREUX » Manager une équipe de travail

## FORMATEUR

**Frédéric ZIMMER**, Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur diplômé.  
Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 30 ans.

## PÉDAGOGIE

### • ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

- Analyse et débriefing
- 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

Mardi 12 janvier et mardi 2 mars 2027  
2 journées (14 heures) + 3,5 heures  
d'accompagnement individuel  
Personnalisé à Vandoeuvre

## TARIFS

155 euros H.T. adhérent de CEGESTI  
325 euros H.T. pour un non adhérent  
Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## VOS OBJECTIFS

- Adopter une posture de manager ou de leader efficace
- Former un tandem avec ses collaborateurs ou associés
- Savoir recruter, motiver, recadrer
- Appliquer sur son entreprise les acquis de formation

## VOTRE PROGRAMME

### *La posture de manager, l'attitude de leader*

- autodiagnostic (à partir du test H/B)
- Les 4 styles de management
- A chaque situation, adopter le style qui convient

### *L'efficacité du manager dans ses différents rôles*

- les 12 rôles essentiels de l'employeur manager
- Situation pratique : exercice, analyse et enseignements

### *Pratique des situations les plus fréquentes*

- La motivation des collaborateurs: comment faire ?
- Techniques et outils pour bien recruter, motiver

### *Les techniques d'entretien*

- Le déroulé idéal d'un entretien
- Entretien d'embauche, annuel, de recadrage

### *Module d'accompagnement individualisé*

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

## VOTRE AVANTAGE

**Ce stage alterne temps collectif  
et accompagnement personnel individualisé**



Tél. : 03 83 50 27 76 - Portable : 07 67 03 46 28  
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



Efficacité professionnelle

# Transmission: se préparer à bien vivre une retraite

## FORMATEUR

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

Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 30 ans.

## 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 & DATE

**2 février 2027**

Lunéville ou Vandoeuvre

**1 journée**

**1 jour, 1 lieu, 1 thème, 1 méthode,**  
**1 compétence acquise et maîtrisée**

## TARIFS

85 euros H.T. adhérent de CEGESTI

180 euros H.T. pour un non adhérent

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## VOS OBJECTIFS

- Se préparer sereinement au changement
- Identifier les craintes, les freins avant la retraite
- Parler, écouter, se sentir compris
- Anticiper les moments clés du dossier retraite
- Avoir en tête les pistes pour se lancer

## VOTRE PROGRAMME

### *Faire son autodiagnostic*

- test, questionnaire retraite
- Mise en commun, échanges

### *Comprendre pourquoi changer fait si peur*

- Le cycle du changement ( les étapes pour réussir et avancer)
- Se positionner et mesurer le chemin à faire

### *Prendre conscience des étapes à préparer*

- accepter le projet « retraite »
- Lister les points à travailler
- Echanges, débat
- Mises en pratiques et acquis

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

- Réaliser son plan d'action opérationnel
- Détailler chaque étape

## VOTRE AVANTAGE

**Vous travaillez votre situation et vous repartez avec un programme simple à appliquer au quotidien**



Tél. : 03 83 50 27 76 - Portable : 07 67 03 46 28  
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



Efficacité professionnelle

# « REDUIRE SA CHARGE MENTALE »

## FORMATEUR

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

Expérience professionnelle dans le domaine concerné : + de 30 ans.

## PÉDAGOGIE

- Echanges
- Analyse et débriefing
- Cahier de stage, fiches techniques
- Expérimentations (dont Training)
- cas concrets
- Exposé, PowerPoint

## ÉVALUATION

- Mise en situation
- Questionnaire

## PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

## LIEU & DATES

**12 novembre 2026**

Vandoeuvre, 1 journée

**1 jour, 1 lieu, 1 thème, 1 méthode,**  
**1 compétence acquise et maîtrisée**

## TARIFS

85 euros H.T. adhérent de CEGESTI

180 euros H.T. pour un non adhérent

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## VOS OBJECTIFS

- Comprendre comment fonctionne la charge mentale
- Être capable de mesurer sa propre charge mentale
- Trouver ses gains de temps, se libérer l'esprit
- Rééquilibrer les prochains mois avec un plan réaliste

## VOTRE PROGRAMME

**Qu'est ce que la surcharge mentale et ses conséquences ?**

- Echanges autour des définitions
  - La pression psychologique
  - Le contexte dans lequel intervient la surcharge mentale
- les facteurs d'influence
- Les conséquences d'une surcharge mentale

**Mesurer sa charge mentale**

- Test pour mesurer les 3 niveaux de surcharge mentale
- Lien entre stress et charge mentale

**Méthodes pour réduire la surcharge mentale**

- Reprendre le contrôle de son mental
  - La gestion du temps, l'organisation optimale
  - Méthode SPDD
  - Les erreurs à éviter
- Cas concrets : rééquilibrage à partir d'éléments vécus
- Enseignement et plan d'action

**Construction de son plan de rééquilibrage**

- 5 réflexion à mener:
  - Les outils concrets
  - Application à son propre cas
- Mises en situation : actions durables à réaliser

## VOTRE AVANTAGE

**Vous travaillez votre situation et vous repartez avec un programme simple à appliquer au quotidien**

Tél. : 03 83 50 27 76 - Portable : 07 67 03 46 28  
Email : [formation@cegesti.fr](mailto:formation@cegesti.fr)

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



WWW.QUALICERT.FR

**CE.GESTI.I.**

Parc des Expositions  
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY



Efficacité professionnelle

# « SAVOIR ECOUTER ET SE FAIRE COMPRENDRE »

## FORMATEUR

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

Expérience professionnelle dans le domaine concerné : + de 30 ans.

## PÉDAGOGIE

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

## ÉVALUATION

- Mise en situation
- Questionnaire

## PUBLIC - PRÉREQUIS

Ouvert à tous

## LIEU & DATES

**4 décembre 2026**

Nord meusien ou Vandoeuve,  
1 journée

**1 jour, 1 lieu, 1 thème, 1 méthode,  
1 compétence acquise et maîtrisée**

## TARIFS

85 euros H.T. adhérent de CEGESTI  
180 euros H.T. pour un non adhérent  
Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## VOS OBJECTIFS

- Savoir écouter pour comprendre, négocier, convaincre
- Obtenir une compréhension mutuelle au quotidien
- Être capable de pratiquer avec tout type de personnes

## VOTRE PROGRAMME

### Comment communiquer juste et efficacement sans effort

- les méthodes de communication pour chaque jour  
La boîte à outils  
Les questions magiques (QQQ)
- L'art de la compréhension: les reformulations

### Expérimentation individuelle et collective

- Les situations issues du vécu des participants  
Pratique à partir de cas concrets  
Analyse et débriefing
- Exercice en groupe

### Construire son plan de communication du quotidien

- élaboration de son plan pratique

## VOTRE AVANTAGE

**Vous travaillez votre situation et vous repartez avec  
un programme simple à appliquer au quotidien**



Tél. : 03 83 50 27 76 - Portable : 07 67 03 46 28  
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 trouve l'équilibre dans mon fonctionnement relationnel

## FORMATEURS

**Frédéric ZIMMER**, coach diplômé et certifié, formateur professionnel depuis 30 ans, médiateur professionnel

## PÉDAGOGIE

- Échange Exposés, travail en binômes, échanges, accompagnement....
- Test CERVEAU TOTAL
- 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 10 au 12 février 2027**  
3 journées (24,5 heures)  
Le Val d'Ajol

## TARIFS

255 € HT pour un adhérent à CEGESTI  
565 HT si non adhérent

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## VOS OBJECTIFS

- Être capable d'identifier ce qui fait une relation de qualité
- Maîtriser ses comportements et leur impact sur les autres
- Utiliser des outils pour gérer la relation humaine 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 questionnaire 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
- L'analyse transactionnelle

### *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

**Un temps fort inoubliable et fondateur**



WWW.QUALICERT.FR





# Intuition, raison: comment prendre les bonnes décisions ?

## FORMATEUR

**Gilles GRILLARD**, coach diplômé, certifié, consultant en entreprise depuis 30 ans  
**Frédéric ZIMMER**, coach diplômé et certifié, formateur professionnel depuis 30 ans, médiateur professionnel

## PÉDAGOGIE

- Ecoute active
- Échange de groupes
- Exposés, accompagnement
- Expériences et expérimentations
- Cahier de suivi du stage

## ÉVALUATION

- Mises en situation
- Exercices (fresque familiale)

## PUBLIC & PRÉREQUIS

Ouvert à tous

## LIEU & DATES

**Du 17 au 19 février 2027**  
3 journées (24,5 heures)  
Le Val d'Ajol

## TARIFS

255 € HT pour un adhérent à CEGESTI  
565 HT si non adhérent

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## VOS OBJECTIFS

- Apprendre à décider sans regretter ses choix
- Développer votre prise de décision intuitive
- S'outiller dans la prise de décision collective
- S'entraîner à décider en associant raison et intuition
- Repartir avec un plan d'action opérationnel d'après stage

## VOTRE PROGRAMME

### **Maitriser la prise de décision individuelle et collective**

- Partager ses pratiques décisionnelles, les analyser
- Optimisation de ses prises de décisions
- S'améliorer dans la décision partagée

### **Développer sa capacité intuitive**

- se confronter à des situations où l'intuition est omniprésente
- S'entraîner grâce à des techniques

### **Associer raison et intuition pour optimiser ses choix**

- découverte d'un processus alliant raison et intuition
- Expérimenter grâce à la méthode de la « fresque »

### **Vivre des temps forts avec les autres participants**

- Jeux décisionnels en extérieur: survie, aventure
- Les outils et méthodes

### **La mise en œuvre du Plan d'action personnalisé**

## VOTRE AVANTAGE

Ce stage utilise les ressources naturelles extérieures,  
cycle rempli de surprises créatives !





# STOP A L'ANXIÉTÉ, VIVE LA SERENITÉ

## FORMATEURS

**Frédéric ZIMMER**, coach diplômé et certifié, formateur professionnel depuis 30 ans, médiateur professionnel

## PÉDAGOGIE

- Échange Exposés, travail en binômes, échanges, accompagnement....
- Tests réguliers et rapides
- Exercices pédagogiques (cas concret en fil rouge)
- Cahier de suivi

## ÉVALUATION

- Mises en situation
- Exercices

## PUBLIC & PRÉREQUIS

Ouvert à tous

## LIEU & DATES

**Du 20 au 22 janvier 2027**  
3 journées (24,5 heures)  
Le Val d'Ajol

## TARIFS

255 € HT pour un adhérent à CEGESTI  
565 HT si non adhérent

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## VOS OBJECTIFS

- Être capable de faire son autodiagnostic
- Maîtriser son anxiété par étapes
- Utiliser des outils pour gérer stress, charge mentale, angoisses
- Disposer d'un plan d'action pour aller mieux

## VOTRE PROGRAMME

### *Identifier son fonctionnement sous stress*

- étude et analyse de sa situation personnelle
- Echanges et sous groupes bienveillants et constructifs

### *Découvrir et utiliser les outils pour agir immédiatement*

- Comment gérer la crise d'anxiété (3 à 5 minutes)
- les outils de régulation immédiate de l'anxiété
- Visualisation cohérence cardiaque, respiration, ...

### *Construire un bouclier de protection face à l'anxiété*

- Exposé : Les méthodes pour régler la situation à LT
- Echanges et questionnement des participants

### *Elaborer un cadre permettant un véritable « mieux être »*

- Expérimentation : « le chemin de croix de Thomas »
- Analyse à partir de l'outil « périscope systémiques »
- Construire son plan de protection et de mieux être

## VOS AVANTAGES

**Vous vivez un moment entouré, dans une ambiance conviviale, vous posez enfin les valises**

**Vous réglez votre situation en repartant avec un Cadre efficace pour la vie de tous les jours**



WWW.QUALICERT.FR





# Développer sa force de persuasion et son pouvoir d'influence

## FORMATEUR

**Gilles GRILLARD**, coach diplômé, certifié, consultant en entreprise depuis 30 ans  
**Frédéric ZIMMER**, coach diplômé, certifié, formateur professionnel depuis 30 ans, médiateur professionnel

## PÉDAGOGIE

- Ecoute active
- Échange de groupes
- Exposés
- Expérimentation en extérieur
- Cahier de suivi du stage

## ÉVALUATION

- Mises en situation
- Exercices

## PUBLIC & PRÉREQUIS

Ouvert à tous

## LIEU & DATES

Session 1: Du 6 au 8 janvier 2027  
Session 2: Du 27 au 29 janvier 2027  
3 journées (24,5 heures)  
Le Val d'Ajol

## TARIFS

255 € HT pour un adhérent à CEGESTI  
565 HT si non adhérent

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

## VOS OBJECTIFS

- Devenir persuasif et convaincant
- Oser affirmer son charisme et son leadership
- Faire face à l'adversité
- Trouver la posture pour s'affirmer sans s'imposer
- Être influent dans son système
- Repartir avec un plan d'action d'après stage

## VOTRE PROGRAMME: Pratique, tonique, pragmatique et ludique !

### Comprendre l'engagement et l'influence

- Identifier la différence entre convaincre et persuader
- Appliquer les 7 lois de l'influence
- Identifier son propre style d'influence dominant

### Bâtir une stratégie d'argumentation percutante

- Structurer son message
- Les outils et méthodes: storytelling, rhétorique
- expérimentations

### Adapter sa communication interpersonnelle et décoder l'autre

- expérimentation en extérieur
- Les techniques avancées: application des outils et méthodes

### Apprendre à Surmonter les résistances et affirmer sa posture

- Traitement des objections
- Développer son autorité naturelle

**Plan d'action personnalisé facilement transposable dans son entreprise**

## VOTRE AVANTAGE

Ce stage utilise les ressources naturelles extérieures,  
« vivez une expérience inoubliable »



WWW.QUALICERT.FR

