

Septembre à décembre 2015

Centre de  
Gestion Agrée  
DE LA CHARENTE-MARITIME



# Vos rendez-vous formation

À LA UNE !

***La généralisation  
de la mutuelle  
pour vos salariés  
au 1er janvier 2016***

***Prenez les bonnes décisions.***

- ***Devenez un patron ZEN !***
- ***Découvrez l'aquarelle  
pour valoriser votre entreprise***
- ***Sans charges comment  
rémunérer plus ?***

Commerçants,  
Artisans  
& Prestataires  
de services

# Sommaire

Devenez un patron ZEN ! .....	4
Image de soi, estime de soi .....	5
La généralisation de la mutuelle pour vos salariés au 1er janvier 2016 : prenez les bonnes décisions.....	6
Sans charge comment rémunérer plus ?.....	7
■ Créez FACILEMENT votre site internet en TROIS JOURS.....	8
Prévoir la retraite de vos clients (Spécial cabinets comptables).....	9
Découvrez l'aquarelle pour valoriser votre entreprise .....	10
■ Reprenez en main le traitement de texte Word.....	11
Soyez responsable de votre futur ! .....	12
■ Reprenez en main le tableur Excel.....	13
Gymnastique cérébrale (Brain Gym) : développez vos facultés .....	14
Les constellations professionnelles .....	15

■ Votre présence sur Internet est aujourd'hui incontournable pour votre entreprise et la maîtrise des mises à jour par soi-même une nécessité. Heureusement des solutions simples et abordables existent.  
Venez apprendre à réaliser concrètement votre site, le mettre en avant dans Google et rédiger vos pages web.

# Sommaire

■ Reprenez en main Windows et internet .....	16
Réaliser vos publicités pour les fêtes... Cartes de vœux, calendriers ... ..	17
Brain Gym - Développez vos facultés - niveau 2.....	18
■ Le référencement et la promotion de votre site internet.....	19
Osez et libérez votre créativité !.....	20
Vos salariés : une vraie plus-value pour l'entreprise !.....	21
Gérer ses locations saisonnières avec Rentila.....	22
■ Apprendre à rédiger ses pages WEB .....	23
Ennéagramme : 9 façons de penser et d'agir ; quelle est la vôtre ?.....	24
Créer ma boutique en ligne : opportunité, obligation ou utopie ? .....	25
Apprenez à vous détendre.....	26
Le Langage non verbal au service de l'entreprise !.....	27
Découvrir toutes les possibilités de mon iPhone et/ou de mon iPad .....	28

Vous avez appris seul(e) en tâtonnant ? Vous avez appris il y a longtemps ? Vous n'avez pas assez pratiqué ?  
Venez tranquillement redécouvrir les bases pour repartir d'un bon pied...  
Ces trois modules sont indépendants.

# Devenez un patron ZEN !

**Format**

Stage de deux jours

**Dates**

Lundi 28 et mardi 29 septembre  
2015 9h00-17h30

**Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailon

**Animateur**

Jean-Pierre MARRIGUES

**Frais**

80 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Lundi 21 septembre 2015

## Objectif

Apprendre à se relaxer n'importe où, n'importe quand, sans que l'on ait besoin d'autre chose que la force de la pensée.

Enrayer le stress en quelques minutes.

Comprendre votre mode de fonctionnement.

Être vraiment ce que vous voulez être, prendre conscience du moment présent.

## Programme

Soyez un patron ZEN et devenez plus performant !

- faire le point sur vous-même à partir d'un autodiagnostic
- développer votre cerveau et votre cœur à une plus grande flexibilité
- définir vos réelles priorités

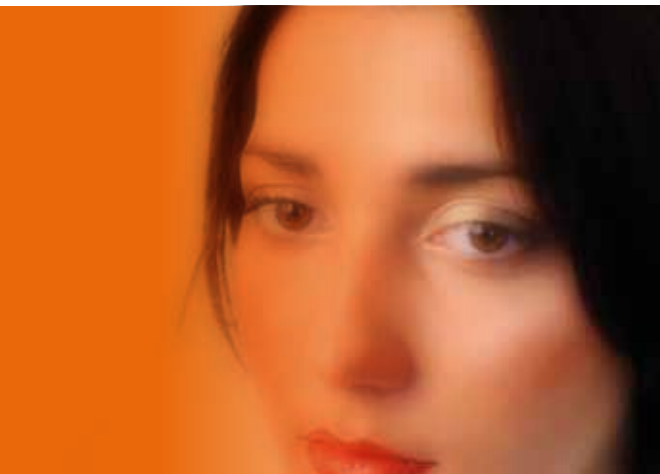
- découvrir les 7 techniques pour suspendre le temps
- mieux gérer votre stress et retrouver votre liberté

Restez un Patron ZEN en toute situation !

- adopter les 3 habitudes indispensables pour être ZEN
- gérer les outils du DP et gagner en performance
- dialoguer en toute situation «La Méthode DESC»
- vivre une position d'éveil
- découvrir le pouvoir de l'intériorisation.

# Image de soi, estime de soi

*« Nous sommes d'abord vu et le regard de l'autre nous inquiète  
autant qu'il nous fait exister » Boris CYRULNICK*

**Format**

Stage d'une journée

**Date**

Lundi 28 septembre 2015  
9h00-17h30

**Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailлон

**Animateur**

Danielle HUET

**Frais**

40 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Lundi 21 septembre 2015

## Objectif

Tout serait simple dans le meilleur des mondes si nous communiquions tout seul. Mais la présence de l'autre qui regarde et écoute avec son univers propre, ses projections et ses interprétations introduit dans la communication une bonne dose d'incertitude. Nous ne sommes jamais sûrs que les signaux ont la même signification pour tout le monde car aucun univers intérieur ne ressemble à un autre.

L'image est la part de communication que nous maîtrisons le moins. Elle peut vous trahir facilement si vous n'êtes pas conscient de son pouvoir. Il est donc essentiel de comprendre ce que dit votre image aux autres.

## Programme

**Partie théorie :**

Différence entre l'image de Soi, l'estime de Soi et la confiance en Soi  
Découvrir l'importance de la communication non verbale (visuel, vocal et gestuel)  
Comprendre les clés de l'estime de Soi et de la confiance à partir des zones cachées.

**Partie pratique :**

Le jeu du miroir ou comment développer son image en cohérence avec ses valeurs  
Exploration à partir d'un exercice pratique des zones cachées de votre image.

# La généralisation de la mutuelle pour vos salariés au 1<sup>er</sup> janvier 2016 : **prenez les bonnes décisions**

**Format**

Réunion 1/2 journée matin

**Date**

Lundi 05 octobre 2015

9h00-12h30

**Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailon

**Animateur**

Pascal SOULAINÉ

**Frais**

20 €

**Date limite réponse**

Lundi 28 septembre 2015

## Objectif

Si vous n'avez pas encore mis en place de Mutuelle Complémentaire Santé dans votre entreprise, vous allez être dans l'obligation de la proposer à vos salariés avant fin 2015 (voire plus tôt dans certaines situations).

Quels sont les choix qui s'offrent à vous (formalisme, coût, garanties...) ?

## Programme

Rappel sur les conditions de conformité (avec les règles URSSAF) des régimes supplémentaires de prévoyance et de mutuelle santé (catégorie

bénéficiaire objective, dispenses, décision unilatérale de l'employeur)

Les garanties : les différents niveaux de remboursement avec le minimum prévu (panier de soins)

Les coûts selon les modes de tarification (famille, par tête, ...) et la répartition de la prime

Vos obligations minimales et les options possibles à envisager dans le cadre de la négociation du régime.

# Sans charge

## comment rémunérer plus ?

**Format**

Réunion 1/2 journée après-midi

**Date**

Lundi 05 octobre 2015

14h00-17h30

**Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailon

**Animateur**

Pascal SOULAIN

**Frais**

20 €

**Date limite réponse**

Lundi 28 septembre 2015

### Objectif

Avec le niveau de charges sociales atteint aujourd'hui, comment distribuer du pouvoir d'achat aux salariés sans trop pénaliser l'Entreprise ?

- Utiliser des techniques de rémunération dites « périphériques au salaire » permet de répondre à cette difficile question.
- L'idée est d'accroître le revenu du salarié sans accroître le salaire (et les charges sociales)

### Programme

Les bonus « immédiats » (titres restaurant, chèques vacances, aide transport, bons d'achat, chèque emploi service universel pré-financé, mutuelle)

Les bonus « différés » (abondement PEE / PERCO, intéressement)

Pour chacun de ces bonus :

- conditions de mise en place
- régime social pour le salarié et l'Entreprise
- régime fiscal pour le salarié et l'Entreprise

# Créez FACILEMENT votre site internet en TROIS JOURS

**Format**

Stage de trois jours

**Dates**

Lundis 05 octobre, 12 octobre  
et 02 novembre 2015 9h00-17h30

**Lieu**

CGA 17 - La Rochelle

**Animateur**

Jean Jacques TEXIER

**Frais**

120 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Lundi 28 septembre 2015

## Objectif

Afin de réaliser ou faire évoluer le site web de votre entreprise, apprendre à :

- utiliser un outil de création de site, JIMDO, déjà utilisé par plus de 15 millions de créateurs de sites
- préparer les éléments nécessaires
- le mettre en ligne

Les compétences acquises permettront soit la réalisation personnelle du site, soit un meilleur dialogue pour le choix et la réalisation du site par une agence.

## Programme

Le contexte général, notion de maquette et préparation à la conception

Découverte et mise en œuvre d'un outil de création de site :

- découvrir Jimdo
  - fixer la forme, le graphisme et le style de votre site
  - définir la structure et les menus
  - créer des pages et les mettre en forme
  - savoir insérer des liens, des images et des vidéos, des tableaux, des formulaires, un plan google, un espace de téléchargement, etc
- Mettre en ligne et faire vivre le site.



# Prévoir la retraite de vos clients

**Spécial  
Cabinets  
Comptables**



## **Format**

Stage d'une journée

## **Date**

Mardi 06 octobre 2015  
9h00-17h30

## **Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailon

## **Animateur**

Pascal SOULAINE

## **Frais**

40 € (repas inclus)

## **Date limite réponse**

Mardi 29 septembre 2015

## Objectif

Compte tenu des fortes incertitudes sur le niveau de vie futur des chefs d'entreprise et pour les accompagner dans la mise en place ou actualiser une stratégie de constitution de retraite complémentaire par capitalisation :

Comment élaborer et faire évoluer une stratégie sur le long terme ?

L'approche juridique et fiscale des différents supports de Retraite par capitalisation (LOI MADELIN, PERP, ASSURANCE-VIE, PEE/ PERCO, ...)

Comment choisir le support adapté à la stratégie définie et choisir un produit parmi les centaines existant sur le marché ?

## Programme

Le principe du Bilan « retraite » (régimes obligatoires, régimes en cours de constitution) et l'évaluation du besoin revenu / découvert

Principes généraux et techniques de capitalisation (durée, fiscalité, rendement..)

La Retraite viagère : la Loi Madelin, le PERP, le Préfon et autres

L'Assurance-vie : placement « multi-usages » ?

L'Épargne Salariale (PEE / PERCO) : une solution alternative ?

Principe de comparaison et d'optimisation des différents systèmes (Financier et Immobilier) selon la stratégie personnelle de vos clients chef d'entreprise.

# Découvrez l'aquarelle pour valoriser votre entreprise

**Format**

Stage d'une journée

**Date**

Mardi 06 octobre 2015

9h00-17h30

**Lieu**

CGA 17 - La Rochelle

**Animateur**

Marie MEYROU

**Frais**

40 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Mardi 29 septembre 2015

## Objectif

Permettre à un public débutant de découvrir les techniques de l'aquarelle afin de réaliser des peintures sur des thèmes simples et doux.

Favoriser la communication visuelle au travers de ses aquarelles pour réaliser ses flyers et cartes de visite. Chaque participant créera une carte de visite à partir des aquarelles qu'il aura réalisées.

## Programme

Dessiner des esquisses simples

Savoir mélanger les peintures et l'eau pour

réaliser une palette de couleurs et une gamme de nuances

Réaliser des effets : dégradés, fondus, ombres et lumières

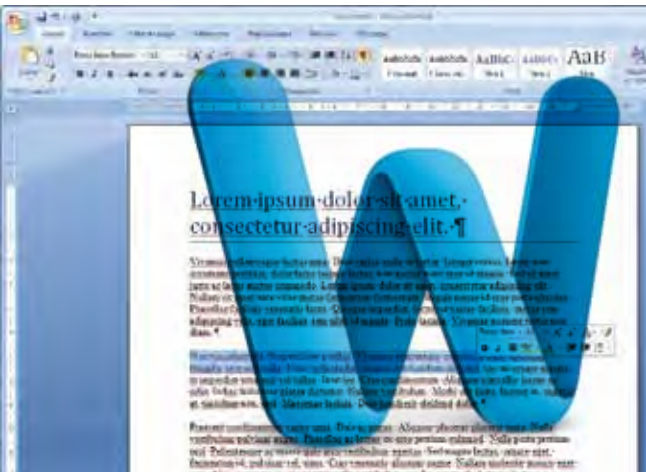
Travailler sur papier humidifié

Superposer les couleurs des plus claires vers les plus opaques

Conserver le blanc du dessin

Réaliser sa carte de visite sur informatique avec son aquarelle préalablement scannée.

# Reprenez en main le traitement de texte Word



## **Format**

Stage d'une journée

## **Date**

Judi 08 octobre 2015

9h00-17h30

## **Lieu**

CGA 17 - La Rochelle

## **Animateur**

Jean-Jacques TEXIER

## **Frais**

40 € (repas inclus)

## **Date limite réponse**

Judi 01 octobre 2015

## Objectif

Redécouvrir, de façon accompagnée et sur des bases saines, mon logiciel de traitement de texte Word.

Comprendre son fonctionnement pour mieux l'exploiter et évoluer ensuite de façon autonome.

## Programme

WORD et le traitement de texte :

- Se repérer dans son environnement
- Créer, présenter, modifier, imprimer un document.

# Soyez responsable de votre futur !



## **Format**

Stage de deux jours

## **Dates**

Lundi 12 & mardi 13 octobre 2015  
09h00-17h30

## **Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailon

## **Animateur**

Jean-Pierre MARRIGUES

## **Frais**

80 € (repas inclus)

## **Date limite réponse**

Lundi 05 octobre 2015

## Objectif

Etre l'original et le meilleur de soi-même.

Avoir une meilleure perception de son futur.

Observer, écouter et orienter consciemment sa vie.

Avoir un bon discernement. Devenir responsable de son destin, prendre totalement conscience et possession de son pouvoir.

## Programme

### **Changer vos croyances sur vous-même :**

Repousser vos peurs, vos limites et vos blocages qui vous empêchent de réussir. Cessez d'être une victime.

### **Renforcer votre estime de vous-même**

### **Devenir une personne responsable**

Découvrir un nouveau process en 3 étapes pour reprendre votre vie en main :

- le Bilan

- le Désir

- l'Action

### **Changer ses habitudes**

Identifier vos automatismes. Apprendre à sortir de votre zone de confort, de la routine habituelle.

### **Découvrir les 15 habitudes fondamentales pour changer. Avoir une vision différente**

Poser les bonnes questions pour vous engager dans un plan d'action efficace

### **Dynamiser votre conscience et activer votre subconscient**

Déceler et comprendre les mécanismes de votre subconscient dans un plan d'action efficace

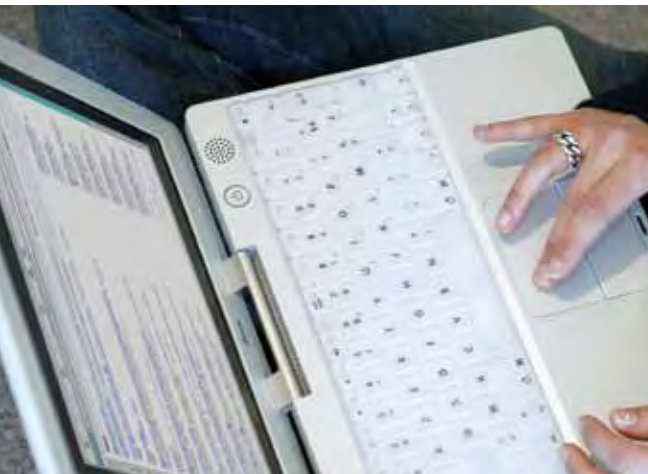
### **Découvrir la technique du « Succès PLACEBO »**

Mettre en application cette nouvelle technique d'auto-motivation

### **Prendre son envol**

Apprendre à vous dépasser

# Reprenez en main le tableur Excel

**Format**

Stage d'une journée

**Date**

Jeudi 15 octobre 2015

9h00-17h30

**Lieu**

CGA 17 - La Rochelle

**Animateur**

Jean-Jacques TEXIER

**Frais**

40 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Jeudi 08 octobre

## Objectif

Redécouvrir, de façon accompagnée et sur des bases saines, mon logiciel Excel.

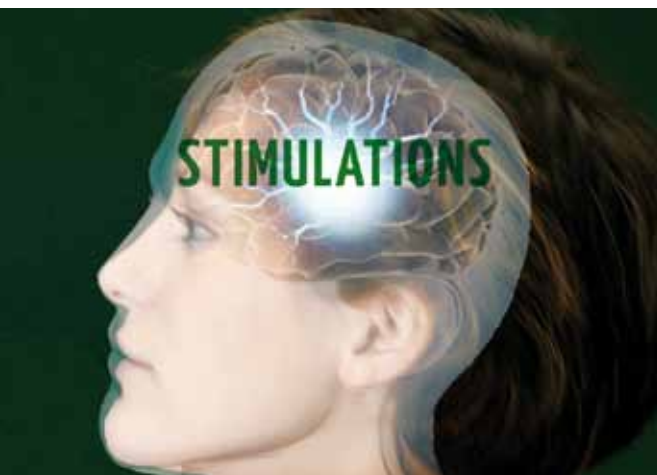
Comprendre son fonctionnement pour mieux l'exploiter.

## Programme

EXCEL et les tableaux de calcul :

- Découvrir l'environnement de travail
- Créer des formules
- Créer un tableau simple
- Présenter le document
- Générer un graphe

# Gymnastique cérébrale (Brain Gym) : développez vos facultés - Niveau 1



## **Format**

Stage d'une journée

## **Date**

Lundi 19 octobre 2015  
9h00-17h30

## **Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailon

## **Animateur**

Virginie DELAGE

## **Frais**

40 € (repas inclus)

## **Date limite réponse**

Lundi 12 octobre 2015

## **Objectif**

**Améliorer la concentration, la mémorisation, l'attention, l'estime de soi et l'apprentissage.**

**Permettre davantage de performances, de créativité et d'expression de soi.**

Les exercices corporels et oculaires qui stimulent le cerveau et créent de nouveaux circuits neurologiques

Découvrez des techniques de libération de stress pour diminuer la charge émotionnelle et être plus objectif

Comprenez la complémentarité visuel / auditif pour se libérer des freins et des blocages (peurs,

obsessions, culpabilité, débordements émotionnels, etc...)

Exercices énergétiques visant à favoriser la circulation des énergies et équilibrer le système nerveux, hormonal et immunitaire

Comment agir sur l'insomnie sans molécule chimique

Comment agir sur la libération des phobies et les attitudes de vie négatives (technique brève et indolore du Dr Roger Callahan Psychologue Clinicien).

# Les constellations professionnelles

**Format**

Stage d'une journée

**Date**

Lundi 26 octobre 2015  
9h00-17h30

**Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailon

**Animateur**

Danielle HUET

**Frais**

40 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Lundi 19 octobre 2015

## Objectif

Vous souhaitez développer votre activité, prendre votre place, répondre à une interrogation d'ordre professionnel, la constellation d'entreprise y répond.

## Programme

Les constellations professionnelles sont utiles et efficaces dans le traitement des problématiques liées à un questionnement d'ordre professionnel : C'est un véritable outil d'aide à la décision et au développement de nouveaux projets.

- Clarifier un choix, tester différentes options.
- Mettre en place un projet,
- Définir un objectif professionnel,

- Gestion des conflits et de la pression au travail,
- Déjouer les Interférences entre vie privée et vie professionnelle,
- Développer son activité,
- Prendre sa place en tant que professionnel.

Cette approche par les sens est d'autant plus intéressante qu'elle permet de rassembler rapidement des informations importantes concernant un système étudié (familial ou professionnel), d'y détecter avec précision les sources de dysfonctionnement, de fournir des indications pertinentes pour sortir des problèmes ou des crises.

# Prenez en main Windows et internet

**Format**

Stage d'une journée

**Date**

Jeudi 05 novembre 2015  
9h00-17h30

**Lieu**

CGA 17 - La Rochelle

**Animateur**

Jean Jacques TEXIER

**Frais**

40 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Jeudi 29 octobre 2015

## Objectif

Re-découvrir, de façon accompagnée et sur des bases saines, Windows et Internet.

Comprendre leur fonctionnement mieux les exploiter

## Programme

Savoir ranger et retrouver ses documents dans l'ordinateur avec Windows :

- L'explorateur Windows

- Visualiser le contenu du disque dur
- Dossier et sous-dossier
- Enregistrer, ouvrir et supprimer un document
- Utiliser une clé USB

Les bases d'internet :

- Navigation et découverte guidée
- Rechercher de l'information avec Google
- Envoyer et recevoir des messages
- Navigation libre et assistée.



# Réaliser vos publicités pour les fêtes...

## Cartes de vœux, calendriers...



### **Format**

Stage d'une journée

### **Date**

Lundi 09 novembre 2015  
9h00-17h30

### **Lieu**

CGA 17 - La Rochelle

### **Animateur**

Marie MEYROU

### **Frais**

40 € (repas inclus)

### **Date limite réponse**

Lundi 02 novembre 2015

## Objectif

La formation sera axée sur l'apport de créativité visuelle et les conseils de mise en page.

Chaque participant repartira avec son calendrier et sa carte de vœux finalisée.

## Programme

### **Réaliser sa carte de vœux :**

- rechercher des images et des fonds pour illustrer sa mise en page et construire sa maquette

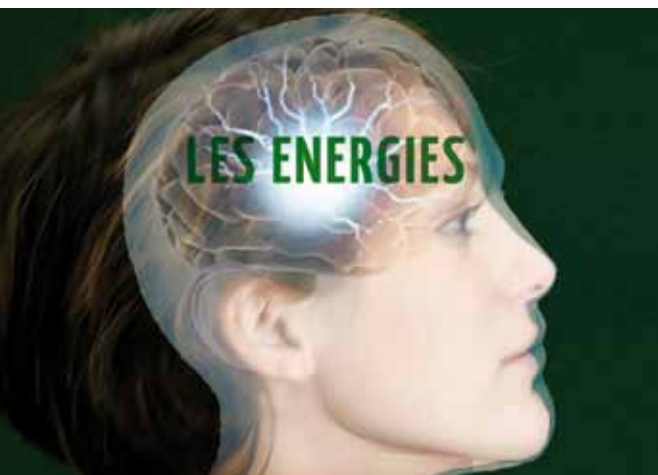
- travailler les textes, les choix des couleurs, les polices de caractères, le format du document

### **Réaliser son calendrier pour les fêtes :**

- choisir le style de calendrier, ses couleurs, la disposition, les polices de caractère
- importer et retoucher ses images... luminosité/contraste
- enregistrer son document pour l'imprimer

Pour les besoins de chaque participant, il lui sera demandé d'apporter ses photos sur une clé USB.

# Brain Gym : développez vos facultés - Niveau 2



## **Format**

Stage d'une journée

## **Date**

Lundi 16 novembre 2015  
9h00-17h30

## **Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailon

## **Animateur**

Virginie DELAGE

## **Frais**

40 € (repas inclus)

## **Date limite réponse**

Lundi 09 novembre 2015

## **Objectif**

Savoir choisir rapidement les points et régions réflexes les plus efficaces pour s'auto-équilibrer.

Aller au-delà de l'émotion afin d'identifier le ressenti cellulaire relié à chacun de nos problèmes de santé ce qui permet d'interrompre des cycles cellulaires mémorisés nuisibles.

Utiliser la respiration et la trame énergétique au quotidien pour rendre sa vie plus épanouie et libre en transformant le stress (très efficace pour se libérer des dépendances et des pensées obsédantes).

## **Programme**

A quel type de personnalité appartenez-vous : horizontal (énergie yin), vertical (énergie yang) ou oblique (énergie neutre) ?

Apprenez comment votre vie est basée sur ces

trois axes (le choix d'une profession ou d'un partenaire, vos habilités manuelles et artistiques, vos capacités intellectuelles, sont puissamment influencées par la collaboration entre ces lignes).

Identifiez votre cerveau dominant pour découvrir les forces et les faiblesses inconscientes de votre être.

Rôles et caractéristiques des lignes concernant le ressenti cellulaire, les organes cibles du stress, les dépendances alimentaires, etc.

Équilibrez le cerveau par la répartition des énergies des trois étages (cerveau ancien, limbique, cortex).

Exercices de respirations spécifiques à chaque étage d'une efficacité remarquable pour la gestion du stress et les dépendances.

# Le référencement et la promotion de votre site internet

**Format**

Stage d'une journée

**Date**

Lundi 16 novembre 2015  
9h00-17h30

**Lieu**

CGA 17 - La Rochelle

**Animateur**

Jean Jacques TEXIER

**Frais**

40 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Lundi 09 novembre 2015

## Objectif

Afin de mieux faire connaître le site web de mon entreprise, apprendre à :

- faire un référencement simple ;
- identifier et/ou mettre en œuvre les autres moyens de promotion.

## Programme

Principes de base de référencement

Définition des objectifs

Préparation des pages

Choix et mise en œuvre du référencement sur des annuaires et les moteurs

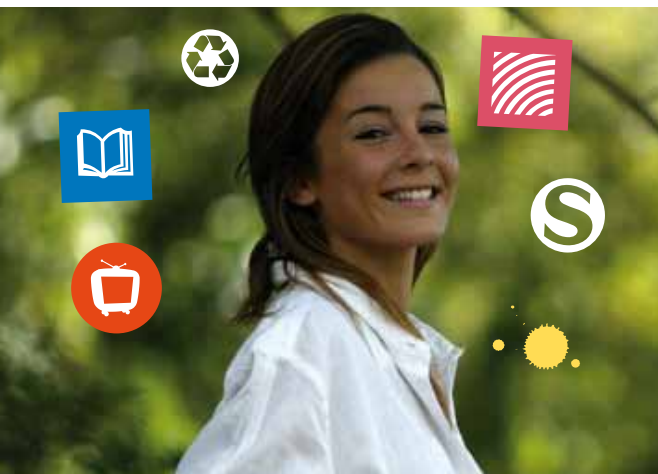
Les autres moyens à utiliser

### IMPORTANT :

Il n'est pas possible ici de réaliser un référencement aussi performant que celui de cabinets spécialisés...

Il s'agit : de mettre en œuvre un référencement de premier niveau là où rien n'a été fait. De comprendre les mécanismes pour éventuellement être plus à l'aise dans le dialogue avec un spécialiste chargé de ce travail.

# Osez et libérez votre créativité !...

**Format**

Stage de deux jours

**Dates**

Lundi 16 & mardi 17 novembre 2015  
9h00-17h30

**Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailon

**Animateur**

Olivia DESHAYES

**Frais**

80 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Lundi 09 novembre 2015

**Objectif** Découvrir son profil créatif et s'en servir pour adopter une posture créative.

Stimuler les comportements créatifs des personnes qui nous entourent.

Discerner et développer ses capacités créatives personnelles.

Lever les freins à la créativité, à l'imagination et penser différemment.

## Programme

Développer vos capacités créatives personnelles :

- oser vous présenter «créativement»
- dynamiser votre créativité en créant un projet «en live»

Lever les freins et stimuler votre créativité :

- adopter les 7 attitudes créatives
- élargir votre champ de vision avec la bi-association, laisser exprimer votre imaginaire
- sortir de la procrastination avec le planning créatif

Résoudre les problèmes créativement : les 10 traits psychologiques des créatifs

Pratiquer 3 outils de production d'idées :

- les «3 vœux» pour trouver des solutions innovantes
- le «Live-Success» pour élargir votre vision
- la «Matrice de découverte» pour imaginer et créer de nouveaux projets ou process

# Vos salariés : une vraie plus-value pour l'entreprise

**Format**

Stage de deux jours

**Date**

Mardis 17 & 24 novembre 2015  
9h00-17h30

**Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailon

**Animateur**

Sylvie FLEURET

**Frais**

80 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Mardi 10 novembre 2015

## Objectif

Les salariés à vos côtés contribuent au bon développement de votre entreprise.

Un salarié permet de libérer du temps, de diversifier des compétences, de proposer de nouveaux services.

Réussir son recrutement est la première assurance pour travailler ensemble.

Vérifier son intégration, son engagement et son évolution en est la 2ème étape.

## Programme

**Le recrutement :**

- définir le poste
- sélectionner et recevoir les candidats
- choisir le futur salarié et l'accueillir

**L'entretien individuel :**

- maîtriser le sujet pour ne pas le subir
- la prise en main des outils
- les fiches de préparation, d'évaluation et d'appréciations

**Jeu de rôles et partages d'expérience.**

# Gérer ses locations saisonnières avec Rentila

**Format**

Stage d'une journée

**Date**

Jeudi 19 novembre 2015  
9h00-17h30

**Lieu**

CGA 17 - La Rochelle

**Animateur**

Jean-Jacques TEXIER

**Frais**

40 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Jeudi 12 novembre 2015

## Objectif

Rentila est un logiciel personnel qui permet aux particuliers de suivre et gérer leurs locations saisonnières. Logiciel en ligne, il est accessible à travers un navigateur, gratuitement ou pour un coût très faible. Il permet de gérer son planning de réservation et offre le paiement en ligne. Nous vous proposons de découvrir et de prendre en main ce nouvel outil qui peut simplifier votre gestion et vous permettre de gagner du temps...

## Programme

Découvrir et mettre en œuvre la gestion :

- des biens
- des locataires
- des locations
- des réservations et du planning
- du paiement en ligne
- des quittances : paramétrage, suivi
- des recettes et dépenses : suivi et bilan financier

# Apprendre à rédiger ses pages WEB

**Format**

Stage d'une journée

**Date**

Lundi 23 novembre 2015  
9h00-17h30

**Lieu**

CGA 17 - La Rochelle

**Animateur**

Jean Jacques TEXIER

**Frais**

40 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Lundi 16 novembre 2015

## Objectif

On ne lit pas une page web comme une page papier...

L'objectif de cette journée est donc d'apprendre à rédiger nos contenus internet de façon à :

- comprendre les comportements de lecture des internautes,
- comprendre les enjeux de la rédaction,
- favoriser la lecture de ces contenus, et la présence des internautes sur notre site,
- comprendre et améliorer l'interaction contenus-référencement.

## Programme

Enjeux et objectifs

Différences principales entre les modes de lecture papier et internet

Comportements de l'internaute

Structuration des pages web et de l'écrit internet

Les règles de base de la rédaction web

Utilisation des mots clés et prise en compte des contraintes du référencement pour favoriser le positionnement des pages

TP de mise en pratique

**Important :** ces TP reposent sur vos propres pages. Ils nécessitent donc que vous ayez la capacité d'intervenir sur votre site



# Ennéagramme : 9 façons de penser et d'agir ; quelle est la vôtre ?

**Format**

Stage d'une journée

**Date**

Lundi 30 novembre 2015

9h00-17h30

**Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailлон

**Animateur**

Danielle HUET

**Frais**

40 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Lundi 23 novembre 2015

## Objectif

L'ennéagramme fait référence à un système d'étude de la personnalité et présente 9 visions différentes de penser et d'agir. L'utilisation inconsciente et automatique de ces comportements limite notre potentiel. Dans un contexte de travail, cela peut freiner l'expansion de l'entreprise.

Les objectifs de cette journée :

- apprendre à se connaître pour mieux agir
- communiquer avec efficacité
- désamorcer les conflits dans l'entreprise
- optimiser les ressources humaines

## Programme

Présentation de l'ennéagramme

A la découverte de mon blason

La preuve par l'exemple

Les grandes lignes de la personnalité ou étude des neuf types : découvrir sa tendance et sa force principales

Les 3 centres

Etude des points de stress et de sécurité

L'influence des ailes



# Créer ma boutique en ligne : opportunité, obligation ou utopie ?

La vente en ligne est une réalité actuelle, qui restructure le paysage de la distribution vers les particuliers ou les entreprises. Avons-nous les moyens d'échapper à la mise en place d'une boutique en ligne ? Avons-nous les moyens de mettre en place une boutique en ligne ? Comment s'y préparer ?



## **Format**

Stage d'une journée

## **Date**

Lundi 30 novembre 2015

9h00-17h30

## **Lieu**

CGA 17 - La Rochelle

## **Animateur**

Jean Jacques TEXIER

## **Frais**

40 € (repas inclus)

## **Date limite réponse**

Lundi 23 novembre 2015

## Objectif

Appréhender les opportunités et contraintes de la mise en place d'une activité de vente en ligne pour savoir si elle est nécessaire, possible et réaliste pour notre entreprise. Percevoir les principaux aspects à prendre en compte pour réussir.

## Programme

Basé sur les cas et questions des participants, le contenu sera bâti autour des principaux points suivants :

Le contexte, évolutions des pratiques marketing et des attentes des consommateurs

Une boutique en ligne : les fonctionnalités incontournables

Les difficultés matérielles à résoudre :

- gestion des stocks
- synchronisation des articles et des clients avec le système de gestion de l'entreprise
- les expéditions, les frais de port

Le paiement en ligne : freins, méthode, outils

L'aspect juridique lié à la Vente à Distance

Exemples d'outils de création de boutiques en ligne

Comment s'y prendre, quels moyens ?

Cette journée, théorique, permet à chaque participant d'intégrer une réflexion et une transposition à son entreprise ou à son domaine d'intérêt.

# Apprenez à vous détendre

**Format**

Stage de deux jours

**Dates**

Jeudis 03 & 10 décembre 2015  
9h00-17h30

**Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailлон

**Animateur**

Virginie DELAGE

**Frais**

80 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Jeudi 26 novembre 2015

## Objectif

Cette formation permet d'expérimenter et d'acquérir des outils simples et efficaces pour :

- optimiser ses performances professionnelles
- réduire les tensions et faciliter la récupération
- optimiser l'énergie et diminuer la fatigue.

## Programme

Pratiquer des réflexologies spécifiques adaptées aux besoins de chaque participant et réduire en quelques points n'importe quel type de tension  
Ajuster les ondes cérébrales pour mieux gérer les stress

Intégrer les mouvements neuro-oculaires et respiratoires

Apprendre des techniques de respiration et de méditation pour se sentir apaisé, calme et détendu

Pratiquer les 5 tibétains. Ces exercices réactivent toute l'énergie du corps. Ils augmentent notre énergie vitale et régularisent son niveau sur tous les chakras ou centres énergétiques de notre corps

Elaborer un programme bien-être individuel et personnalisé.

# Le Langage non verbal au service de l'entreprise !

**Format**

Stage de deux jours

**Dates**

Lundis 07 & 14 décembre 2015  
9h00-17h30

**Lieu**

Hôtel Ibis de Châtelailon

**Animateur**

Hervé TCHDRY

**Frais**

80 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Lundi 30 novembre 2015

## Objectif

Maîtriser les fondamentaux de la communication non verbale

Apprendre à repérer les non-dits et les signes d'authenticité

Analyser la façon dont les autres vous perçoivent pour mieux interagir

Travailler la communication non verbale pour gagner en impact.

## Programme

Apprivoiser le langage du corps et les émotions :

- la place du non-verbal dans la communication interpersonnelle
- différencier gestes symboliques, gestes culturels, gestes non conscients
- les composantes : voix, image, regard, proxémique,

posture, silences

- faire tomber les stéréotypes et idées reçues sur le langage du corps

Comprendre et décoder les gestes :

- cerner efficacement votre interlocuteur
- les attitudes qui montrent l'aptitude à négocier et convaincre

Les micros-expressions et la voix :

- poser votre voix et en jouer comme d'un instrument
- travailler la posture émotionnelle pour décoincer votre gestuelle
- occuper l'espace pour accroître la présence.

Authenticité, hésitation, mensonge : peut-on et doit-on tout contrôler ?

- distinguer les indices corporels liés à l'authenticité et au mensonge.

# Découvrir toutes les possibilités de mon iPhone et/ou de mon iPad

**Pré-requis :**  
Disposer d'un  
Iphone ou d'un  
Ipad



**Format :** Stage d'une journée

**Date**

Lundi 07 décembre 2015

9h00-17h30

**Lieu**

CGA 17 - La Rochelle

**Animateur**

Jean-Jacques TEXIER

**Frais**

40 €

**Date limite réponse**

Lundi 30 novembre 2015

## Objectif

Dépasser la notion de téléphone pour tirer parti des possibilités de cet ordinateur miniaturisé. Comprendre les réglages et possibilités de configurations. Découvrir les usages possibles pour communiquer, s'informer, travailler ou... se divertir.

## Programme

### Configurer son iPhone et/ou son Ipad : les bases

Comprendre et utiliser iTunes/iCloud

### Communiquer :

- les différentes façons de téléphoner ou de passer des appels
- recevoir et envoyer ses mails : duplication ou accès unifié

### S'informer :

- naviguer sur internet
- utiliser le GPS pour se déplacer
- fils d'actualités

### Travailler :

- accéder à son agenda
- accéder aux données de son ordinateur de bureau
- utiliser ses fichiers bureautiques
- découvrir de nouveaux outils d'organisation

### Se divertir :

- livres, BD, journaux, revues, musique, vidéo, ...

Septembre à décembre 2015

# Bulletin d'inscription

N° d'adhérent .....

Nom/Prénom ou Raison sociale .....

.....

Activité .....

Adresse .....

.....

Code postal

Ville .....

N° tél. ....

Fax .....

E-mail .....

Site .....

Date ..... / ..... / 2015

Signature

## Pour tous renseignements,

contactez Vincent MEMIN au 05 46 27 64 22

Fax 05 46 41 48 09 - e-mail : v.memin@cga17.fr

# formations

Septembre à décembre 2015

Pour chacun des stages choisis, indiquez les nom, prénom et fonction des participants

TITRE DE LA FORMATION / LIEU	PARTICIPANT
	Nom Prénom Fonction
	Nom Prénom Fonction
	Nom Prénom Fonction
	Nom Prénom Fonction
	Nom Prénom Fonction
	Nom Prénom Fonction
	Nom Prénom Fonction
	Nom Prénom Fonction
	Nom Prénom Fonction

Merci de bien vouloir faire parvenir vos réglements avec le présent bulletin.

# Infos pratiques

**Les actions de formation s'adressent à vous, chef d'entreprise, à votre conjoint et à vos salariés.**

Pour vous inscrire, retournez-nous rapidement le bulletin détachable (rempli recto/verso), avant les dates limites de réponse.

Dans la mesure du possible, toutes les demandes sont prises en compte.

Concernant les stages informatiques, les groupes ne dépassent pas 9 personnes (1 ordinateur par stagiaire). Aussi, une autre date peut vous être proposée.

## **TARIFS ET MODALITÉS DE RÈGLEMENT :**

- En votre qualité d'adhérent au CGA17, la plupart des formations vous sont facturées à seulement 40 € TTC par jour. Le Centre de Gestion prend à sa charge l'essentiel du coût pédagogique de ces actions.

*Pour des raisons d'organisation, toute absence non signalée au minimum 48 heures avant le stage sera facturée.*

## **IMPORTANT**

Nous vous remercions de joindre votre règlement (encaissé après la formation) au bulletin d'inscription.

### **> 1 chèque par formation**

- Pour les réunions d'information gratuites, un chèque de caution de 10 € vous est demandé à l'inscription. Il vous est restitué le jour de la conférence, mais encaissé en cas d'absence non signalée à l'avance.

**Le coût de ces actions peut être pris en charge par votre fonds d'assurance formation.**

**De nombreuses formations peuvent intéresser les salariés au titre du D.I.F.**

**Appelez-nous au 05 46 27 64 22**



  
Centre de  
Gestion Agréé  
DE LA CHARENTE-MARITIME

36, avenue de Mulhouse - BP 80329 - 17013 LA ROCHELLE cedex 1  
Tél. 05 46 27 64 22 - Fax 05 46 41 48 09  
e-mail : [cga17@wanadoo.fr](mailto:cga17@wanadoo.fr) - Site : [www.cga17.fr](http://www.cga17.fr)