Centre de Gestion Agréé 17
DE LA CHARENTE-MARITIME

Vos rendez-vous

FORMATION

Septembre à décembre 2019

Agrément OMGA BIC-BNC-BA 20-07-2017

Vos rendez-vous

FORMATION

Septembre à décembre 2019

Sommaire

- ✓ Profil 4 couleurs : quel est le vôtre ? 3
- ✓ L'autohypnose en entreprise 4
- ✓ Nettoyez, optimisez votre ordinateur PC 5
- ✓ Bien acheter son ordinateur 6
- ✓ Bien acheter son smartphone 7
- ✓ Découverte Métiers : Agent immobilier et home-stager 8
- ✓ ATTENTION, épidémie de S.E.T. 9
- ✓ L'analyse des pratiques professionnelles 10
- ✓ Créer sa page FACEBOOK pro 11
- ✓ Plus qu'un magasin, un commerce connecté 12

Profil 4 couleurs : quel est le vôtre ?

Faites votre auto-évaluation et découvrez votre profil et ses subtilités !

Le profil 4 Couleurs, aussi appelé DISC, est inspiré des travaux des américains Marston (début du 20eme siècle) et Clark (milieu du 20eme siècle) qui ont modélisé 4 grands styles de comportements.
Cet outil, à la fois pertinent et amusant, est aujourd'hui largement utilisé en management, développement personnel et gestion de conflits.

Objectif :

Comprendre ses motivations et comportements ainsi que ceux de ses interlocuteurs afin de :

- mieux comprendre son fonctionnement et ses besoins
- faciliter la communication et la relation avec ses collaborateurs, ses clients, ses proches
- orienter, soutenir, motiver
- prévenir et gérer les conflits
- avoir des clés pour gérer les personnalités difficiles

Programme :

De façon concrète et ludique :

- l'universalité des couleurs
- les 4 profils
- besoins et motivations de chaque profil
- identification du profil que nous renvoie l'autre
- conflit : repérer les réactions de chaque profil
- découvrir ses propres forces pour sortir des conflits
- personnalités difficiles : définition, identification et gestion
- cas concrets à partir de votre vécu

Format :
Stage de 2 jours

Date / horaires :
Lundis 7 octobre et 4 novembre 2019
9h00-17h30

Lieu :
CGA 17

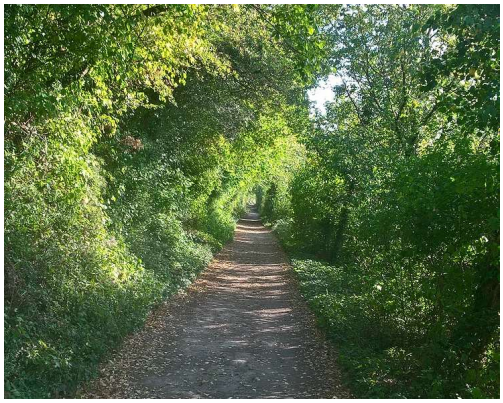
Animateur :
Anne-Claire CHEVALIER

Participation aux Frais :
80 €

Date limite de réponse :
Lundi 30 septembre 2019

L’autohypnose en entreprise

Trouvez votre propre chemin vers l’objectif…



L’autohypnose est de plus en plus présente en entreprise. Face à des situations concrètes elle apporte des solutions rapides : retrouver de l’élan au travail, se préparer à un rendez-vous sous pression, atteindre plus facilement un objectif, gagner en confiance en relation commerciale ou managériale, amoindrir des sensations de douleurs issues d’efforts intellectuels ou physiques, se concentrer…

Objectif :

À l’issue de la formation, le participant sera en capacité de :

- mieux distinguer ses besoins essentiels au service de ses projets ;
- se défaire de fonctionnements répétitifs devenus bloquants ;
- s’appuyer sur des solutions impliquant ses ressources internes et son imaginaire ;
- anticiper des situations inconfortables et prendre du recul…

Programme :

- mettre plus de conscience et de compréhension sur son fonctionnement « en roue libre » ;
- faire le tri de ses inconforts et les transformer en objectifs « écologiques » pour soi et les autres ;
- s’auto-questionner selon la méthode du métamodèle ;
- savoir se projeter et tester émotionnellement de nouveaux savoir-être et savoir-faire ;
- se protéger de situations ressenties comme stressantes ;
- développer sa perception sensorielle pour revenir au présent et agir plutôt que réagir…

Format :
Stage de 2 jours

Date / horaires :
Mardis 8 et 22 octobre 2019
9h00-17h30

Lieu :
CGA 17

Animateur :
Stéphane MAITREHUT

Participation aux Frais :
40 €

Date limite de réponse :
Mardi 1er octobre 2019

Nettoyez, optimisez votre ordinateur PC

Un ordinateur bien entretenu est un ordinateur plus performant !

Venez avec votre ordinateur et repartez avec un PC nettoyé, optimisé et boosté…

Objectif :

Votre ordinateur a plus d'un an …

Il ralentit inexorablement, sans parler des fenêtres de pub qui apparaissent et des mises à jour qui se proposent….

Que faut-il faire ?

Quel entretien est nécessaire et à ma portée ?

ATTENTION : Cette formation ne s'adresse <u>pas aux utilisateurs de MAC</u>

Programme :

- De quoi est composé votre ordinateur
- Choisir une bonne configuration de machine
- Ouvrons une machine pour comprendre
- Faire un état des lieux de votre ordinateur
- Optimiser votre ordinateur (bien le régler)
- Nettoyer votre ordinateur (outils de nettoyage)
- Adopter un comportement plus sûr

Format :
Stage d'une journée

Date / horaires :
Lundi 14 octobre 2019
9h00-17h30

Lieu :
CGA 17

Animateur :
Matthieu LAURENT

Participation aux Frais :
40 €

Date limite de réponse :
lundi 07 octobre 2019

Bien acheter son ordinateur

Objectif :

Comprendre les éléments constituant un PC afin de pouvoir interpréter une offre et choisir en fonction de vos besoins.

Programme :

Les composants de l'ordinateur :
- L'écran
- Le processeur
- La mémoire
- Le disque dur : mécanique ou électronique
- Les connexions

Ouvrons un ordinateur pour comprendre

Comment choisir : identifions l'usage

Décryptons quelques offres et déterminons celles à éviter

Format :
Stage d'une demi-journée

Date / horaires :
Mardi 15 octobre 2019
9h00-12h30

Lieu :
CGA 17

Animateur :
Matthieu LAURENT

Participation aux Frais :
20 €

Date limite de réponse :
Mardi 8 octobre 2019

Bien acheter son Smartphone

Wiko, Huawei, Samsung, IPhone et autres, que choisir ?

Pourquoi de telles différences de prix ?

Objectif :

Savoir choisir son téléphone portable.

Programme :

- Apple / Androïd : les 2 grandes familles

- Apple, quelles différences entre les modèles à 419 € et à 1 300 €

- Les Androïd : de 100 € à 1 059 €

- Quel usage vais-je avoir de mon smartphone ?

Format :
Stage d'une demi-journée

Date / horaires :
Mardi 15 octobre 2019
14h00-17h30

Lieu :
CGA 17

Animateur :
Matthieu LAURENT

Participation aux Frais :
20 €

Date limite de réponse :
Mardi 8 octobre 2019

Découverte Métiers

- **Agent immobilier**
- **Home stager**

Nouveau !

Deux membres du club des adhérents se proposent de vous faire découvrir leur profession de l'intérieur.

Objectif :

A l'occasion d'un projet immobilier, vous vous êtes sans doute posés ces questions :

- pourquoi passer par une agence pour vendre mon bien ?
- que comprennent les frais d'agence ?
- quelle sécurité m'apporte une agence immobilière ?
- la préparation à la vente (home-staging) est-elle une obligation ?
- quelle valeur ajoutée (quel coût pour quel gain) ?

Des professionnels seront là pour répondre à toutes vos questions.

Programme :

Matin :
Visite d'une agence immobilière et exposé sur la profession d'agent immobilier et décorateur d'intérieur
Visite d'une maison en vente et « à relooker ».
Déjeuner

Après-midi :
Nouvelle visite de la maison un fois « relookée ».
Débriefing

Format :
Une journée

Date / horaires :
Lundi 18 novembre 2019
9h00-16h00

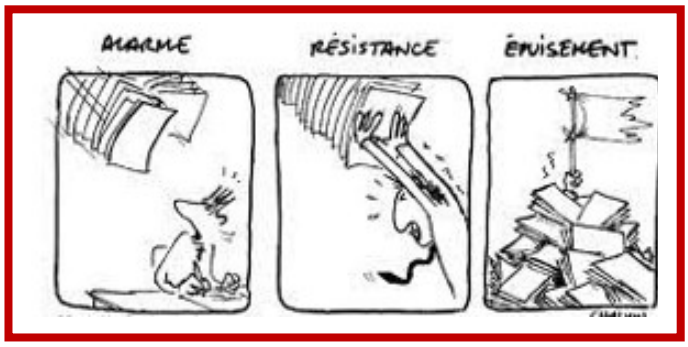
Lieu :
Royan

Animateur :
Nicole ORSINI - Aurore METIVIER

Participation aux Frais :
20 €

Date limite de réponse :
Lundi 11 novembre 2019

ATTENTION !
Épidémie de S.E.T.



Également appelé Burn Out, le Syndrome d'Épuisement au Travail vous guette peut être, ou vos collaborateurs, vos proches…

Objectif :

Reconnaître les symptômes du Burn Out pour les identifier

Expérimenter et s'approprier des techniques et des outils pour se prémunir et « enrayer » ces symptômes

Encourager et faciliter la reprise de l'activité ou la réintégration en entreprise

Programme :

Définition (caractéristiques du stress et du Burn Out)

Spécificités (les différents facteurs)

Les symptômes (physiques, émotionnels, cognitifs et sociaux)

Les profils concernés

Stratégies de reconstruction pour reprendre son activité professionnelle

Stratégies de prévention

Format :
Stage d'une journée
9h00-17h30
Date / horaires :
Lundi 18 novembre 2019
9h00-17h30
Lieu :
CGA 17

Animateur :
Anne-Marie TAILLÉ

Participation aux Frais :
40 €

Date limite de réponse :
Lundi 11 novembre 2019

L'Analyse des Pratiques Professionnelles

Avez-vous remarqué comme il est difficile de résoudre un problème quand on a le nez dedans ?
Et comme on est souvent bien meilleur pour aider les autres à résoudre les leurs ?
Nous vous proposons de découvrir ce qu'est l'analyse des pratiques professionnelles lors d'une réunion d'information.

Objectif :

Avez-vous déjà expérimenté à quel point on peut être créatif à plusieurs et trouver des solutions originales et efficaces ?

Avez-vous déjà appris des choses sur vous-mêmes en aidant quelqu'un ?

Avez-vous déjà utilisé l'expérience de quelqu'un d'autre pour ne pas refaire la même erreur que lui ?

Et avez-vous déjà utilisé l'expérience de quelqu'un d'autre pour en faire une bonne pratique ?

Si vous avez répondu « oui » à la plupart de ces questions, alors venez découvrir ce qu'est l'Analyse des Pratiques Professionnelles et si ça vous tente, intégrer un groupe en 2020 !

Programme :

L'analyse des pratiques professionnelles permet de

- Résoudre ses problèmes managériaux et / ou relationnels ;
- Acquérir des outils simples et efficaces permettant de comprendre ce qui se joue au sein d'une relation dans une situation donnée puis de trouver des solutions pour faire autrement.

En partant de cas vécus actuels ou passés et en suivant une méthodologie structurée en 6 étapes (six matinées par exemple), les participants aident l'un des leurs à décortiquer son problème et à trouver une solution qui lui convienne. L'animatrice-coach est garante du cadre (confidentialité, respect etc…) et du processus. Elle fait des éclairages théoriques.
Chaque participant peut à la fois résoudre ses problèmes, faire profiter de son expérience, être créatif pour aider quelqu'un et apprendre de nouvelles façons de faire.

Format :
Réunion d'information de 2 heures

Date / horaires
Lundi 2 décembre 2019
9h00-11-00
Lieu :
CGA 17

Animateur :
Anne-Claire CHEVALIER

Participation aux Frais :
Gratuit. Envoyez un chèque de caution de 10 euros. Restitué le jour de la réunion.
Date limite de réponse :
Lundi 25 novembre 2019

Créer sa page FACEBOOK pro

Facebook est le plus grand réseau social du monde. Il est devenu incontournable pour les petites entreprises qui souhaitent se faire connaître, communiquer et échanger avec leurs clients. Comment s'en servir efficacement ?

Objectif :

Connaître les paramétrages de base pour bien créer sa page Facebook.

Découvrir ce réseau social et son intérêt pour votre entreprise à travers l'exemple d'autres entreprises.

Programme :

I. CREER SA PAGE D'ENTREPRISE
- Du particulier à l'entreprise
- Choix d'un type de page d'entreprise
- L'aide sur Facebook
- Paramétrer la sécurité

II. LE LOOK
- Le type de page
- L'ergonomie de la page (look, dimensions, …)
- Créer des belles pages de couverture/profil

III. LE CONTENU
- Quoi publier ? Quand publier ?
- Quel public ? Quel matériel ? Quel logiciel ?

IV. L'ANIMATION
- Photos (y compris en 360°)
- Vidéos (y compris en direct)
- Articles (des textes plus détaillés)

Format :
Stage d'une journée

Date / horaires :
Lundi 9 décembre 2019
9h00-17h30

Lieu :
CGA 17

Animateur :
Xavier LAIR

Participation aux Frais :
40 €

Date limite de réponse :
Lundi 2 décembre 2019

Plus qu'un magasin : Un **commerce connecté**

Les Français ont dépensé 92,6 milliards d'euros sur internet en 2018.
La barre des 85% des internautes qui achètent en ligne a été franchie.
La part des ventes en ligne réalisée sur mobile représente plus de 35% du CA du e-commerce !
Les clients changent, les commerces doivent s'adapter et intégrer le numérique !

Objectif :

Mieux connaître le comportement des consommateurs.

Donner des axes de réflexions sur la nouvelle stratégie marketing que doit adopter l'entreprise pour se transformer face à ce nouvel environnement digital.

Découvrir les outils mis à disposition d'un entrepreneur **2.0**.

2.0 *fait référence au Web 2.0, c'est-à-dire une évolution de l'internet permettant aux internautes ayant peu de connaissances techniques de s'approprier de nouvelles fonctionnalités du web telles que les réseaux sociaux et le e-commerce.*

Programme :

I. LES CLIENTS 2.0

- Le digital est entré dans leurs habitudes (e-commerce, mobilité, etc.)
- Internet a transformé les clients en clients pro !
- L'achat devient social

II. LES FAUSSES IDEES RECUES

- Le client ne recherche que le prix
- L'e-commerce tue les magasins
- Mon magasin devient un showroom

III. LES CLES DE LA TRANSFORMATION

- Le commerce connecté : une nouvelle façon de penser
- Ne pas raisonner trop à court terme
- Internet est un outil pour faire venir et revenir les clients
- Il faut repenser sa relation client (fidélité, accueil, connaissance du client, etc.)
- Transformer le vendeur : le point clé du commerce connecté
- Les outils à la disposition du commerce connecté

Format :
Stage d'une journée

Date / horaires
Mardi 10 décembre 2019
9h00-17h30
Lieu :
CGA 17

Animateur :
Xavier LAIR

Participation aux Frais :
40 €

Date limite de réponse :
Mardi 3 décembre 2019

INFOS PRATIQUES - INSCRIPTIONS

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

Pour vous inscrire, cliquez sur le bouton au bas de cette page. Renseignez les éléments demandés. Votre inscription nous parviendra par mail.
Important : Votre inscription ne pourra être validée qu'à réception de votre règlement avant les dates limites de réponse.
Une confirmation d'inscription vous sera alors adressée.
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.
Annulation ou report : Dans le cas d'un nombre insuffisant de participants à une session, la formation peut être annulée ou reportée à une autre date. Nous nous efforçons de vous prévenir le plus tôt possible.

Tarifs et Modalités de règlement :

En votre qualité d'adhérent au CGA 17, **une participation de 40 € TTC par jour** de formation peut vous être demandée au titre :
- des honoraires de l'animateur
- des frais de restauration

Le Centre de Gestion prend à sa charge l'essentiel du coût pédagogique de ces actions.

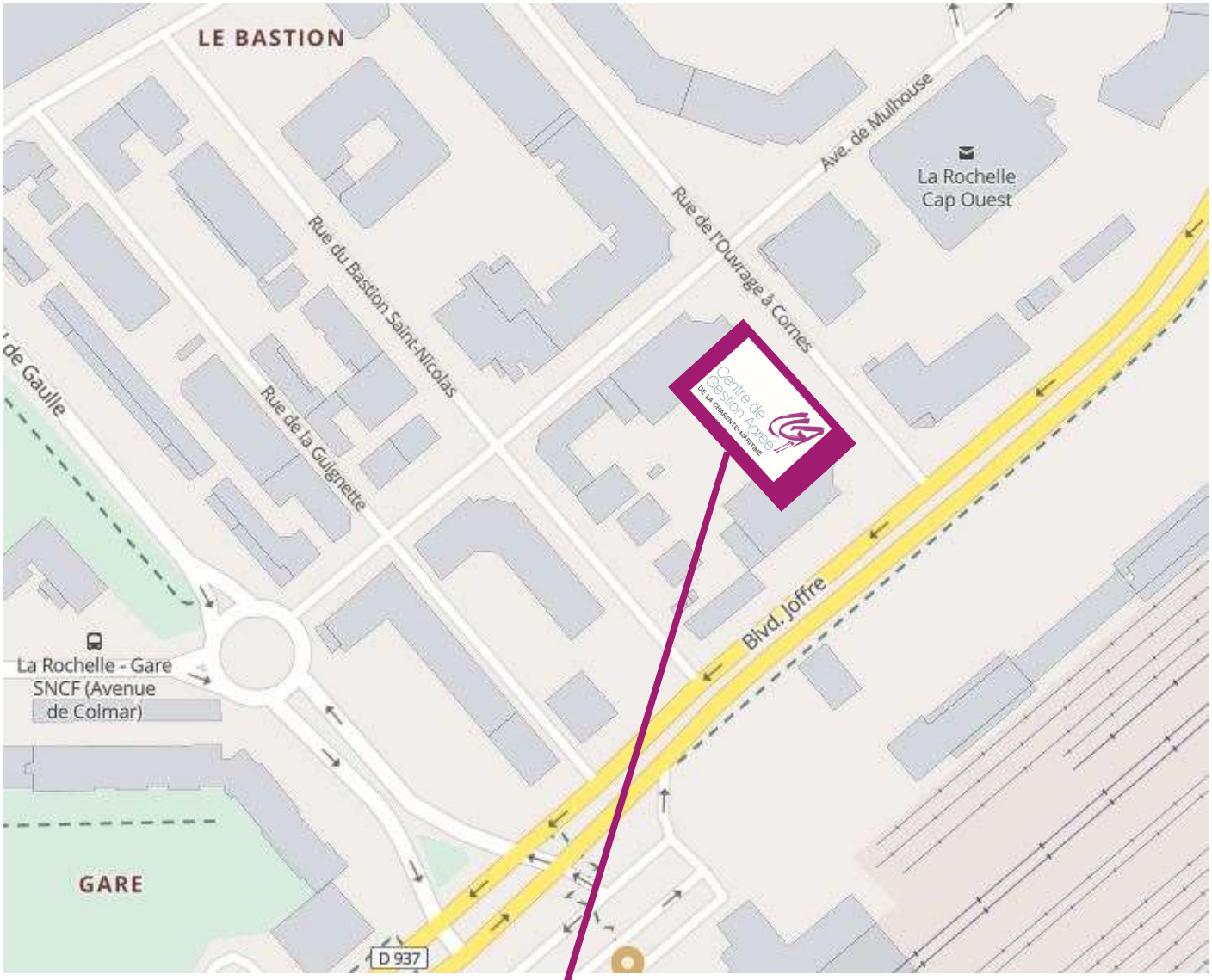
Les règlements validant votre inscription peuvent être effectués par chèque (un chèque par formation, adressé au CGA 17 – 36 Avenue de Mulhouse – BP 80329 – 17013 La Rochelle cedex 1) ou par virement en précisant votre numéro d'adhérent :
Domiciliation bancaire : Banque Tarneaud La Rochelle
IBAN : FR76 1055 8045 2011 3367 0020 095
Identifiant international de l'établissement bancaire - BIC : TARNFR2L

Important : En cas d'empêchement, merci de prévenir le Centre avec un délai minimum de 24 heures.
À défaut, le coût de la formation est dû.

INSCRIPTIONS

Centre de Gestion Agréé
DE LA CHARENTE-MARITIME

Association Loi 1901 – Journal officiel du 10 avril 1977
Agrément Organisme Mixte de Gestion Agréé du 20 juillet 2017 – N° 1.01.170



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 : contact@cga17.fr - www.cga17.fr