

**Janvier à juin 2018**

# Vos rendez-vous **formation**

## À LA UNE !

- *Actualité fiscale et sociale 2018*

## *Optimiste même par mauvais temps*

- *La location immobilière*
- *Se nourrir quand on travaille*
- *La gestion des conflits*



Commerçants,  
Artisans  
& Prestataires  
de services

# Sommaire

La pleine conscience en entreprise .....	3
Actualité fiscale et sociale 2018.....	4
La location immobilière .....	5
Se nourrir quand on travaille ! .....	6
Réforme du droit du travail .....	7
La gestion des conflits.....	8
Apprendre à gérer ses émotions professionnelles et rester maître de soi .....	9
Optimiste... même par mauvais temps ! .....	10
Dynamiser sa TPE .....	11
ACCESS BARS... Retrouvez l'énergie et la facilité dans votre travail .....	12
Spécial Restauration ! : les nouveaux modes alimentaires pour mieux y répondre.....	13

# La pleine conscience en entreprise



## Format

Stage de deux jours

## Dates

lundi 05 et mardi 06 février 2018  
9h00-17h30

## Lieu

Casino de Châtelailon

## Animateur

SIRIA CONSULTANTS

## Frais

80 € (repas inclus)

## Date limite réponse

lundi 29 janvier 2018

## Objectif

Mieux gérer les situations de stress,  
le changement, l'incertitude

Apprivoiser les émotions difficiles

Optimiser ses ressources, dynamiser sa  
créativité et son efficacité professionnelle

Améliorer ses comportements prosociaux

## Programme

Qu'est-ce que la méditation dite « de pleine conscience » ?

La pleine conscience : une réponse aux besoins  
de la vie professionnelle

- Stress / anxiété, souffrance au travail

- Efficacité (concentration, attention,  
créativité...)

- Comportements prosociaux (empathie,  
engagement, relationnel, coopération)

Intérêt et bienfaits de la pleine conscience au  
travail : à titre individuel et pour l'entreprise.

Repérage des habitudes cognitives qui alimentent  
les ruminations mentales

Entraînement au lâcher prise

Pratiquer la méditation de pleine conscience

# ACTUALITE FISCALE ET SOCIALE

## 2018

**Format**

Conférence

**Date**

Mardi 06 février 2018 de 18h00 à 20h00

**Lieu**

Hôtel Mercure Océanide La Rochelle

**Animateur**

Experts - Comptables

**Frais**

Gratuit (chèque de caution de 10 € à joindre à votre bulletin d'inscription)

**Date limite réponse**

Mardi 30 janvier 2018

Toutes les nouveautés juridiques, fiscales et sociales pour 2018 vous sont dévoilées par des experts.

# La location immobilière



## Format

Réunion 1/2 journée après-midi

## Date

lundi 12 février 2018 de 14h00 à 17h00

## Lieu

Casino de Châtelailon

## Animateur

Christiane CHAUMET

**Frais** Gratuit (chèque de caution de 10 € à joindre à votre bulletin d'inscription)

## Date limite réponse

lundi 05 février 2018

Se créer une source de revenus à travers la location immobilière est une solution tentante.

Il convient cependant d'en connaître les principaux écueils et points de vigilance.

## Programme

Le sujet est vaste et parfois complexe. Nous avons donc choisi de l'aborder à travers deux questionnements :

### 1 - Quel statut ?

Focus sur la Société Civile Immobilière de location :

- Définition et intérêt de la SCI
- Le montage juridique de la SCI, son fonctionnement
- La cession, la transmission, la dissolution
- La fiscalité de la SCI

## 2 - Quels Biens ?

Focus sur la location de meublés

- Locations meublés professionnelles ou non professionnelles ; quelles différences ?
- Approche juridique (quels sont les logements concernés, le mode d'exploitation direct ou indirect...)
- Approche fiscale (revenus, TVA, plus-values)
- Locations meublées et activités para-hôtelières ; les limites.

# Se nourrir quand on travaille pas chose aisée !



## Format

Stage d'une journée

## Date

lundi 26 février 2018  
de 9h00 à 17h30

## Lieu

CGA 17 - La Rochelle

## Animation

Florence GUINFOLLEAU

## Frais

40 € (repas inclus)

## Date limite réponse

lundi 19 février 2018

Pourtant bien se nourrir est vital ! Mais le travail avec ce qu'il implique en termes d'heures de présence, d'activité, de stress et d'inquiétude, peut nuire au bien et au bon manger. Manger devient alors un acte de survie, on mange vite ce qu'on a sous la main pour ne pas perdre de temps, on se remplit pour retrouver de l'énergie, on « bouffe » pour anesthésier fatigue et déception ou bien on perd l'appétit...

Ces comportements finissent par épuiser notre organisme, sournoisement au début puis de façon plus franche par la suite, et font le lit des intolérances alimentaires, des troubles digestifs, du surpoids... Cette journée vous propose de réfléchir sur vos temps d'alimentation, sans vous donner des solutions toutes prêtes standardisées, sources évidentes d'anxiété et de conflit interne.

## Objectif

Contribuer à améliorer la santé au travail par une alimentation et un comportement plus adaptés.

## Programme

Point sur notre relation à l'alimentation

Si manger n'est pas que se nourrir, alors qu'est-ce que c'est d'autre ?

La part de la faim, des envies, des pensées et des émotions dans nos habitudes et comportements, alimentaires.

Qu'est-ce qu'une alimentation-santé ?

Quelle place pour les aliments « plaisir » ?

Analyse réflexive des freins à une bonne alimentation.

Recherche des moyens pour les lever : quel temps suis-je prêt à y consacrer ? Que penser de la nourriture de rue, des plats prêts à consommer ? Quoi, combien, comment manger ? Que faire quand manger devient un exutoire ?

# Réforme du droit du travail :

les ordonnances Macron sont désormais totalement applicables :  
ce qu'elles changent au quotidien



## Format

Réunion 1/2 journée après-midi

## Date

jeudi 01 mars 2018 de 14h00 à 17h00

## Lieu

Casino de Châtelailleur

## Animateur

Maître Laurence AUDIDIER

## Frais

Gratuit (chèque de caution de 10 € à joindre à votre bulletin d'inscription)

## Date limite réponse

Jeudi 22 février 2018

Quelle que soit la taille de votre entreprise, dès lors que vous employez du personnel, cette réforme vous concerne.

Cette réunion d'information a pour objectif de vous informer très simplement et vous sensibiliser sur les règles applicables désormais dans les domaines suivants :

- La rupture du contrat de travail
- La négociation collective au sein des entreprises (dont les TPE)
- La représentation du personnel
- La santé au travail

Vous serez ainsi en mesure d'identifier les points de vigilances sur lesquels vous devez avec vos conseils porter votre attention.

# La gestion des conflits



## Format

Stage d'une journée

## Date

lundi 05 mars 2018 de 9h00 à 17h30

## Lieu

Casino de Châtelailon

## Animateur

Yolande GONZALEZ

## Frais

40 € (repas inclus)

## Date limite réponse

Lundi 26 février 2018

## Objectif

Les conflits avec ses salariés, ses clients, ses fournisseurs ou ses proches, jouent sur votre moral, votre santé, votre efficacité...

Nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir deux outils très efficaces vous permettant de ne pas laisser les conflits entamer votre qualité de vie.

## Programme

### La sophrologie

- apprendre à utiliser sa voix, son corps et sa respiration dans la gestion d'un conflit

- jeux de rôles afin de percevoir, en tant qu'observateur et acteur, les conséquences ressenties par vous-mêmes et par votre interlocuteur

- Le but à atteindre est de se sentir en confiance en utilisant le corps, la respiration et la voix pour ne pas se laisser emporter par ses émotions et éventuellement l'agressivité de son interlocuteur.

## L'autohypnose

Cette technique favorise

- la prise de distance par rapport aux situations de conflits

- le retour au calme des émotions

- la perception de son objectif dans la forme et le fond

L'ensemble demande aux participants un travail sur l'apaisement, la conscience de leur communication, la connaissance de leurs valeurs pour décider de la forme du message.

# Apprendre à gérer ses émotions professionnelles et rester maître de soi



## Objectif

Stabiliser son équilibre physique, émotionnel et mental en toute circonstance et agir avec recul et justesse.

Utiliser les découvertes de Madeleine Turgeon sur le cerveau pour rendre sa vie plus épanouie et libre en transformant le stress.

À quel type de personnalité appartenez-vous : horizontal (énergie yin), vertical (énergie yang), oblique (énergie positive) ?

Apprenez comment votre vie est basée sur ces trois axes.

## Format

Stage de deux jours

## Dates

lundis 12 & 19 mars 2018  
de 9h00 à 17h30

## Lieu

CGA 17 - La Rochelle

## Animateur

Virginie DELAGE

## Frais

80 € (repas inclus)

## Date limite réponse

Lundi 05 mars 2018

## Programme

Prendre conscience de nos ressentis pour aider le cerveau à trouver des solutions de dépassement.

Dénouer les tensions avec des techniques de méditations.

Exercices spécifiques pour améliorer l'attention, le centrage.

Réflexologie des méridiens et émotions : points à masser pour annuler les effets de la colère, la surexcitation, l'inquiétude, la peur.

Optimiser et renforcer ses diverses ressources : résistance physique, intelligence émotionnelle et souplesse comportementale.

Découvrir les résistances, freins, peurs qui limitent la confiance en soi et l'estime de soi et y remédier.

# Optimiste... même par mauvais temps !



## Format

Stage de deux jours

## Dates

Lundi 26 et mardi 27 mars 2018  
de 9h00 à 17h30

## Lieu

Casino de Châtelailon

## Animateur

SIRIA CONSULTANTS

**Frais** 80 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Lundi 19 mars 2018

## Objectif

Être positif au travail est un levier d'efficacité : l'enthousiasme donne envie. Il est générateur d'inspiration et crée la confiance.

Cette formation vous aidera à faire naître l'optimisme et à l'utiliser dans votre quotidien professionnel.

L'une des forces les plus marquantes des grands leaders est leur optimisme, leur foi. Cette attitude constructive mène à une plus grande capacité de rebond lorsque les difficultés pointent leur nez. C'est ce que le pouvoir de l'optimisme peut faire pour vous.

## Programme

Évaluer son ressenti au travail avec lucidité : reconnaître le positif !

- Déterminer ce qui est plaisant / nuit à son plaisir au travail (missions, ambiance...)

Prendre conscience de ses propres sentiments

négatifs pour les relativiser. Savoir prendre du recul et se ressourcer pour évacuer fatigue, stress et frustration. Comprendre les ressorts de sa motivation et ce qui l'alimente.

- Cultiver son optimisme au quotidien pour gagner en confiance

- Être en cohérence avec ses valeurs pour construire un optimisme durable.

- Faire face aux problèmes avec un regard constructif : mettre son optimisme à l'épreuve !

- Élargir sa vision des choses : voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide !

- Apprendre à lâcher prise pour gérer les imprévus avec souplesse. Tirer des enseignements positifs de ses échecs et erreurs... et fêter ses réussites !

- Rebondir après une critique justifiée pour progresser

# Dynamiser sa TPE

## en développant vos qualités de manager



### Format

Stage de deux jours

### Dates

lundi 23 et mardi 24 avril 2018  
de 9h00 à 17h30

### Lieu

Casino de Châtelailleur

### Animateur

SIRIA CONSULTANTS

### Frais

80 € (repas inclus)

### Date limite réponse

Lundi 16 avril 2018

## Objectif

Identifier les compétences, clés du manager.

- Comprendre le changement dans l'entreprise
- Identifier les étapes du changement et le positionnement de chacun
- Trouver un équilibre entre « loi et lien »
- Identifier les différents styles de management et son propre positionnement

## Programme

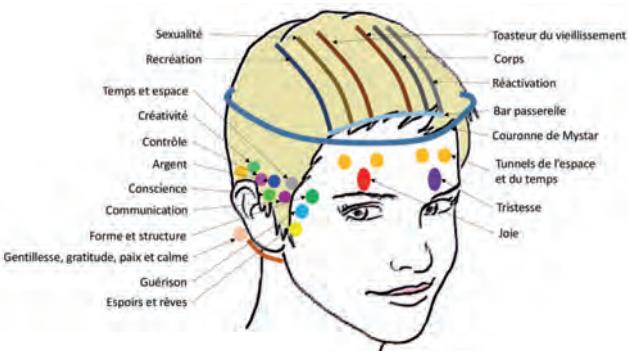
Les compétences du manager : compétences clés

- Gérer le changement. Identifier les 4 étapes du changement, prendre conscience du positionnement de chacun des membres de l'équipe
- L'équilibre systémique de la loi et du lien, êtes-vous plus attaché aux règles et procédures ou à la relation
- Découvrez votre positionnement et trouvez les solutions pour le juste équilibre
- Les styles de management : Le management situationnel
- Améliorer l'organisation du travail, en vue d'atteindre les objectifs
- Établir des relations de travail constructives et satisfaisantes pour chacun en vue de développer et de maintenir l'esprit d'équipe

# ACCESS BARS

## Retrouvez l'énergie

### et la facilité dans votre travail.



#### Format

Stage d'une journée

#### Date

Lundi 14 mai 2018  
de 9h00 à 17h30

#### Lieu

CGA 17 - La Rochelle

#### Animateur

Virginie DELAGE

#### Frais

40 € (repas inclus)

#### Date limite réponse

Lundi 07 mai 2018

#### Objectif

La méthode Access Bars vous autorise à penser autrement

- Trop de pensées incontrôlables ou répétitives, de stress ?
- Des insomnies, des douleurs chroniques ?
- Et surtout, pas assez de changement et de sens dans votre vie ?
- Venez découvrir la méthode des barres ou Access Bars, mélange singulier de médecine orientale et de magnétisme.
- Access vise à nous libérer de la polarité, de l'emprisonnement, du conditionnement et de la limitation de nos pensées, sentiments et émotions pour fonctionner avec un esprit de « laisser être » et atteindre nos vrais potentiels de conscience et de changement, qu'ils soient corporels, mentaux et spirituels.

#### Programme

- Apprendre le protocole qui se concentre sur la tête aux travers de 32 points précis sur le cou, le front, les oreilles et le sommet du crâne permettant un nettoyage global de tout le système de pensée.
- Aboutir à une déprogrammation qui, passant des cellules à l'ensemble du système énergétique, apporte des effets concrets.
- La méthode des barres s'apparente à du magnétisme crânien associé à une forme de digitopuncture et de shiatsu. L'action électromagnétique provoque une décharge des pôles et permet un relâchement du corps et de la psyché. Elle agit en renforçant les circuits électromagnétiques et certains méridiens du corps.

# Comprendre les nouveaux modes alimentaires pour mieux y répondre



## Format

Stage d'une journée

## Date

Lundi 04 juin 2018  
de 9h00 à 17h30

## Lieu

Casino de Châtelailon

## Animation

Florence GUINFOLLEAU

## Frais

40 € (repas inclus)

## Date limite réponse

Lundi 28 mai 2018

## SPECIAL RESTAURATION

Certains régimes ont explosé !

De plus en plus souvent vous êtes confrontés à des demandes d'alimentation particulières : végétalienne, végane, végétarienne, sans gluten, sans lactose... Lubie de bobo ? Pas sûr !

Cette journée vous propose de satisfaire cette clientèle autrement que par un plat de légumes.

## Programme

Régimes ou modes alimentaires ? De quoi s'agit-il ?

Les particularités des différents régimes dans le vent.

Les réponses ou les substituts alimentaires possibles facilement accessibles.

Applications concrètes.

## Objectif

Savoir répondre aux demandes d'alimentation particulières de la clientèle.

# Assemblée générale

Lundi 12 mars 2018

# Entreprendre est bon pour la santé !

Une conférence du  
Professeur Olivier Torres

Le Forum des Pertuis - La Rochelle

**Janvier à juin 2018**

# 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, une participation de 40 € TTC par jour de formation vous sera facturée. 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.**

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

# formations *Janvier à juin 2018*

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 règlements avec le présent bulletin.*

Janvier à juin 2018

# Bulletin d'inscription

N° d'adhérent .....

Nom/Prénom ou Raison sociale .....

Activité .....

Adresse .....

Code postal  |  |  |  |

Ville .....

N° tél. .....

Fax .....

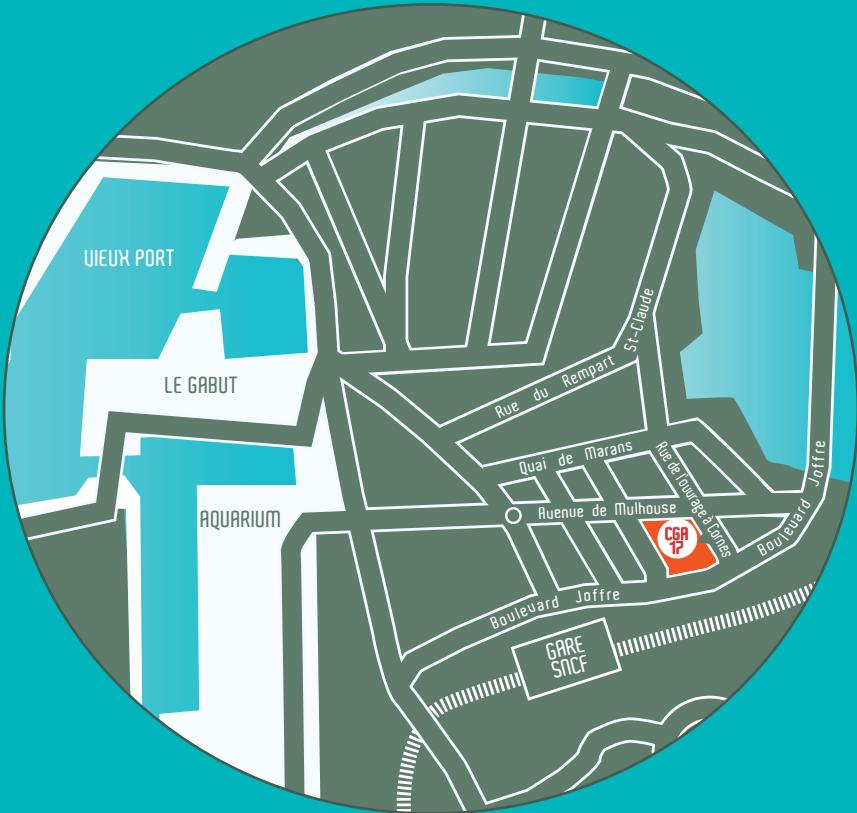
E-mail .....

Site .....

Date ..... / ..... / 2018

Signature

La confirmation de votre (vos) stage(s) vous sera signifiée par mail



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 - Site : www.cga17.fr