

Nos rendez-vous

FORMATION

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2018



COACHING EN
ORTHOGRAPHE

KIT DE SURVIE DU
CHEF D'ENTREPRISE
EN DROIT SOCIAL !

BIEN DORMIR POUR
ÊTRE EN FORME AU
TRAVAIL

QUELS FRAIS DÉDUIRE
DE MON BÉNÉFICE ?

SOMMAIRE

Coaching en orthographe.....	3
Ennéagramme : 9 façons de penser et d’agir ; quelle est la vôtre ?	4
kit de survie du chef d’entreprise en droit social !	5
Bien dormir pour être en forme au travail.....	6
Bien utiliser son Intelligence Émotionnelle en situation professionnelle	7
La méditation de pleine conscience.....	8
La fatigue au travail	9
Quels frais déduire de mon bénéfice ?.....	10



■ **FORMAT**

Stage de deux jours

■ **DATE**

lundis 24 septembre et 1^{er} octobre 2018
de 09h00 à 17h30

■ **LIEU**

CGA 17 - La Rochelle

■ **ANIMATEUR**

Valérie ROBAIN

■ **FRAIS** 80 €, repas inclus

■ **DATE LIMITE RÉPONSE**

lundi 17 septembre 2018

Coaching **EN ORTHOGRAPHE**

GRACE À CETTE FORMATION COURTE, LUDIQUE ET EFFICACE, NOUS POUVONS VOUS AIDER À ÉLIMINER JUSQU'À 90 % DE VOS FAUTES D'ORTHOGRAPHE.

OBJECTIF :

Les difficultés en orthographe ont des causes multiples :

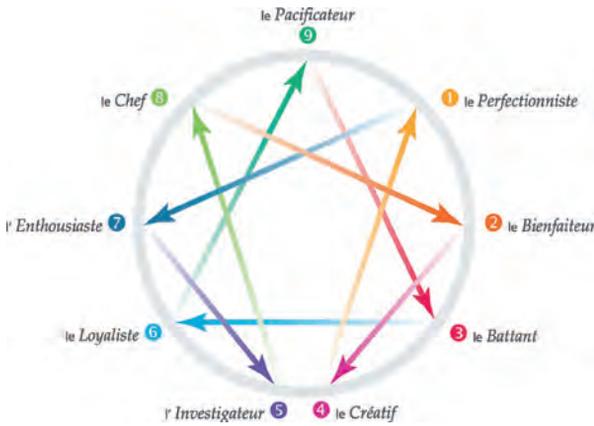
- difficultés d'apprentissage
- absence de pratique
- assistance des correcteurs automatiques (téléphones, ordinateurs...)
- et tant d'autres...

Face à cela, les occasions d'être jugé(e) sur votre orthographe sont nombreuses : courriers, devis, demandes administratives, etc...

PROGRAMME :

A la suite de ces deux jours, vous saurez maîtriser :

- les accords simples avec être ou avoir,
- l'accord des verbes pronominaux, gérer les terminaisons en «er»,
- connaître l'orthographe des mots féminins se terminant en «é»,
- maîtriser le pluriel des nombres et des couleurs,
- accorder les verbes avec des sujets difficiles,
- reconnaître les mots déclencheurs de dysorthographe, distinguer les homophones,
- acquérir et s'entraîner aux techniques de relecture à l'envers.



■ FORMAT

Stage d'une journée

■ DATE

lundi 08 octobre 2018 de 09h00 à 17h30

■ LIEU

CGA 17 - La Rochelle

■ ANIMATEUR

Danielle HUET

■ FRAIS 40 €

■ DATE LIMITE RÉPONSE

lundi 1^{er} octobre 2018

Ennéagramme :

9 FAÇONS DE PENSER ET D'AGIR; QUELLE EST LA VÔTRE ?

OBJECTIF :

L'enneagramme 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'enneagramme

- 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



■ **FORMAT**

Stage d'une journée

■ **DATE**

Mardi 16 octobre 2018 de 9h00 à 17h30

■ **LIEU**

CGA 17 - La Rochelle

■ **ANIMATEUR**

Maître Laurence AUDIDIER

■ **FRAIS** 40 €

■ **DATE LIMITE RÉPONSE**

mardi 09 octobre 2018

kit de survie du chef d'entreprise **EN DROIT SOCIAL !**

LES QUESTIONS/RÉPONSES ESSENTIELLES POUR UN MANAGEMENT HEUREUX

OBJECTIF :

Cette journée atelier vous permettra, à partir des échanges entre les participants et un avocat en droit social :

- d'obtenir des réponses aux questions que vous vous posez
- de faire le point sur les obligations légales à la charge de tout chef d'entreprise
- d'être sensibilisé(e) sur les écueils à éviter dans votre activité de manager

PROGRAMME :

Voici quelques exemples des points qui seront abordés :

- la gestion des absences
- rappel des obligations en matière de santé, de sécurité
- intérêt et danger des CDD
- quel mode de rupture du contrat privilégié
- la conclusion des accords d'entreprise est facilitée et encouragée dans les TPE/PME, pour un meilleur dialogue social

À vous de compléter le programme à partir des questions que vous souhaitez poser et que vous nous transmettez avec votre inscription...



■ **FORMAT**

Stage d'une journée

■ **DATE**

lundi 05 novembre 2018 de 09h00 à 17h30

■ **LIEU**

CGA 17 - La Rochelle

■ **ANIMATEUR**

Virginie DELAGE

■ **FRAIS** 40 €

■ **DATE LIMITE RÉPONSE**

lundi 29 octobre 2018

Bien dormir pour **ÊTRE EN FORME AU TRAVAIL**

OBJECTIF :

Identifier les troubles du sommeil et leurs causes.

Retrouver le sommeil naturellement avec les traitements naturopathiques et l'hygiène neuropsychique.

Sommeil et énergétique chinoise

PROGRAMME :

Astuces pour favoriser l'endormissement

Apprendre des techniques pour améliorer ou restaurer un sommeil de qualité: réflexologie, médecine chinoise, thérapies émotionnelles, cognitives et comportementales, méditation, phytothérapie.



■ **FORMAT**

Stage d'une journée

■ **DATE**

Lundi 12 novembre 2018 de 9h00 à 17h30

■ **LIEU**

CGA 17 - La Rochelle

■ **ANIMATEUR**

Danielle HUET

■ **FRAIS** 40 €

■ **DATE LIMITE RÉPONSE**

lundi 5 novembre 2018

Bien utiliser son

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

OBJECTIF :

Les émotions influencent nos choix, nos relations et nos projets tant sur le plan professionnel que personnel. C'est pourquoi il est important d'apprendre à nous en servir plutôt que de les subir. Pour cela, nous devons apprendre à distinguer le vrai du faux.

Comprendre les émotions, les vôtres et celles des autres et y faire face de manière constructive. L'objectif de cette formation est de parvenir à :

- optimiser ses relations professionnelles et personnelles
- gagner en assurance et en estime de soi
- améliorer sa communication et diminuer les conflits
- prendre les bonnes décisions

PROGRAMME :

Identifier le registre émotionnel

Reconnaître et comprendre les informations fournies par les émotions à partir de cas pratiques

Comment accompagner une émotion lorsqu'elle se présente

Que faire face à l'émotion de l'autre



■ **FORMAT**

Stage de 2 jours

■ **DATE**

lundis 19 et 26 novembre 2018
de 09h00 à 17h30

■ **LIEU**

CGA 17 - La Rochelle

■ **ANIMATEUR**

Siria Consultants

■ **FRAIS** 80 €

■ **DATE LIMITE RÉPONSE**

lundi 12 novembre 2018

La Méditation **DE PLEINE CONSCIENCE**

APRÈS L'HÔPITAL PUIS L'ÉCOLE, LA MÉDITATION SE BANALISE EN ENTREPRISE*.
ELLE N'EST PAS RÉSERVÉE AUX CADRES DES GROSSES ENTREPRISES.
VENEZ DÉCOUVRIR CE QUE LA MÉDITATION PEUT VOUS APPORTER.

OBJECTIF :

Parmi les différentes techniques, la pleine conscience (« mindfulness ») tend à focaliser pleinement son attention sur le moment présent en se servant de l'attention et de la respiration. Les résultats ? Une meilleure gestion du stress et des ressources, une efficacité accrue, une créativité dynamisée et l'amélioration de nos 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.

Ateliers / exercices de respiration et d'attention

*article Les Echos.fr du 21 juin 2018



■ **FORMAT**

Stage d'une journée

■ **DATE**

lundi 03 décembre 2018 de 09h00 à 17h30

■ **LIEU**

CGA 17 - La Rochelle

■ **ANIMATEUR**

Virginie DELAGE

■ **FRAIS** 40 €

■ **DATE LIMITE RÉPONSE**

lundi 26 novembre 2018

LA FATIGUE AU TRAVAIL

PROGRAMME :

DO-IN : auto-massage japonais pour équilibrer l'énergie corporelle en stimulant les méridiens depuis le sommet du crâne jusqu'aux orteils.

CHAKRAS : technique pour harmoniser les centres énergétiques et le système nerveux, physiologique et endocrinien.
Pour l'harmonie du corps et de l'esprit.

ETIREMENTS DES MERIDIENS DE SHIATSU :

Améliorer la conscience corporelle.

Améliorer la circulation de l'énergie dans le corps.

Influencer positivement la bonne santé.



■ **FORMAT**

Stage d'une journée

■ **DATE**

Lundi 10 décembre 2018 de 9h00 à 16h30

■ **LIEU**

CGA 17 - La Rochelle

■ **ANIMATEUR**

Michèle DAHAN

■ **FRAIS** 40 €

■ **DATE LIMITE RÉPONSE**

lundi 3 décembre 2018

Quels frais déduire **DE MON BÉNÉFICE ?**

OBJECTIF :

Cette formation vous permettra de connaître l'essentiel de la déductibilité des frais de votre entreprise et les règles de détermination du bénéfice imposable

PROGRAMME :

- Quels sont les frais qui peuvent être déduits ? (restaurant, frais de déplacement, cadeaux, vêtements, ...)
- Quelles sont les conditions de fonds et de forme pour déduire ces frais ?
 - Quid de la TVA déductible sur certains frais ?
 - Comment déduire les investissements ?
 - Comment est déterminé votre bénéfice chaque année ?
 - Différence entre bénéfice comptable et bénéfice imposable.
 - Quelques astuces à connaître pour optimiser légalement la détermination de votre bénéfice.

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 formation est gratuite. Une participation de 40 € TTC par jour peut cependant 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.

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

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

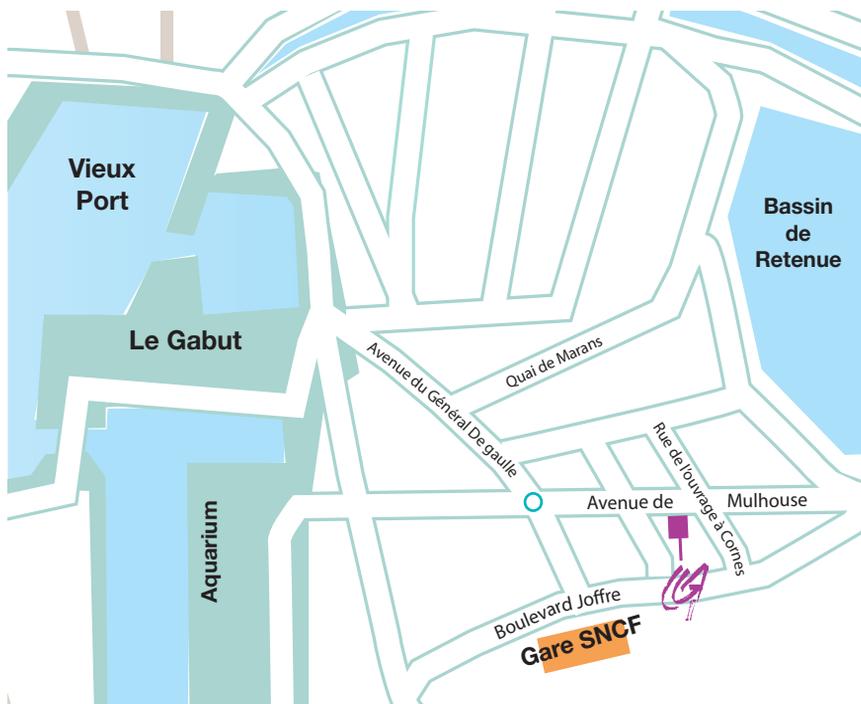
FORMATIONS

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2018

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

TITRE DE LA FORMATION / LIEU	PARTICIPANT		
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Nom	Prénom	Fonction
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Nom	Prénom	Fonction
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Nom	Prénom	Fonction
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Nom	Prénom	Fonction
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Nom	Prénom	Fonction
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Nom	Prénom	Fonction
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Nom	Prénom	Fonction
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Nom	Prénom	Fonction
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Nom	Prénom	Fonction
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Nom	Prénom	Fonction

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




Centre de
Gestion Agréé
DE LA CHARENTE-MARITIME

PARTENAIRE DE VOTRE DÉVELOPPEMENT !

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

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