

Inscription :

- 1 - Les inscriptions sont à adresser au CGAction de Saint-Malo. Elles seront prises en compte par ordre d'arrivée et **uniquement** si elles sont accompagnées du règlement **(un chèque différent par formation)**.
- 2 - **En cas d'annulation, merci de nous prévenir 8 jours avant la formation.**
Dans le cas contraire, votre règlement sera encaissé.

© Masson Communication 2018 - Crédit photo : Shutterstock

Votre interlocutrice : Isabelle Charron



Tél. : 02 99 56 63 44
Fax : 02 99 40 01 63
e-mail : icharron@cgaction.fr

Pour toutes informations,
n'hésitez pas à me contacter !

CGAction
Nouvelle Génération

16, avenue Jean Jaurès - B.P. 28
35401 Saint-Malo Cedex
site : www.cgaction.fr

Bureau secondaire :
4 allée des Peupliers • BP 21834
35518 Cesson-Sévigné CEDEX

(Anciennement COGESTIO)

Des formations de qualité au plus près de chez vous !

Saint-Malo • Rennes • Vannes

Septembre, octobre, novembre et décembre 2018



CGAction
Nouvelle Génération

16, avenue Jean Jaurès - B.P. 28
35401 Saint-Malo Cedex
site : www.cgaction.fr

**Modalités d'inscription
en dernière page**

jeudi 20 septembre à SAINT-MALO
lundi 1^{er} octobre à RENNES
jeudi 4 octobre à VANNES

Comment gérer son entreprise...

... en réduisant ses frais généraux
et en améliorant sa trésorerie.

- Faire une analyse des frais généraux de l'entreprise :
 - L'indispensable
 - Le nécessaire
 - Le superficiel.
- Comment faire diminuer ses frais généraux :
 - Revoir les conditions d'un certain nombre de contrats
 - Remise en cause du mode de fonctionnement
 - Possibilité ou non de se regrouper.
- La gestion des frais de personnel :
 - Maîtrise du temps de travail
 - Les modes de rémunération sont-ils perfectibles ?
- L'amélioration de la trésorerie de l'entreprise :
 - Peut-on améliorer la gestion des produits ? (compte clients par exemple)
 - Le suivi quotidien de sa trésorerie
 - Les rapports avec son banquier

Animateur : Hervé DEPOUEZ

de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire
de 8 h 45 à 17 h – Ibis à Vannes
Frais de participation : 45 € TTC (déjeuner inclus)

jeudi 27 septembre à RENNES
jeudi 4 octobre à SAINT-MALO
jeudi 11 octobre à VANNES

Comprendre le prélèvement à la source

- Présentation
- Comment ça marche pour les salariés ?
- Comment ça marche pour les entreprises ?
- La confidentialité des données
- Mise en situation
- Situations particulières
- Entrée en vigueur

Animateur : Olivier FROGER

de 9 h à 12 h – Ibis à Cesson-Sévigné
de 14 h à 17 h – CGAction à Saint-Malo
de 9 h à 12 h – Ibis à Vannes
Gratuit (chèque de caution de 30 € restitué le jour de la formation)

jeudi 4 octobre à RENNES
mardi 9 octobre à SAINT-MALO

Résoudre vos problèmes informatiques

C'est vous qui décidez sur quels problèmes vous voulez travailler.

- Bureautique : utilisation de Windows, messagerie, tableaux Excel, documents Word, présentations Publisher...
- Photos et vidéos : traitement de vos photos ou vidéos...
- Informatique : sécurité de votre PC, synchronisation entre PC et Smartphone, tablette, stockage des données...
- Internet : réseaux sociaux, blog, site Web...
- Google : utilisation des agendas, messagerie, stockage sur le Cloud...

Vous allez travailler à votre rythme et en fonction de vos besoins (déterminés par un questionnaire préalable).

Vous pouvez apporter votre ordinateur (PC).

Animateur : Marc LEFEBVRE

de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire
de 8 h 45 à 17 h – CGAction à de Saint-Malo
Frais de participation : 65 € TTC (déjeuner inclus)

lundi 8 octobre à SAINT-MALO
mardi 9 octobre à RENNES

Facebook pour les entreprises (initiation)

Une journée pour comprendre comment utiliser Facebook de manière professionnelle.

Cette formation permettra aux participants :

- de comprendre comment intégrer Facebook dans sa communication (intérêts et limites) ;
- d'appréhender la plateforme (vocabulaire, culture, règlement...) ;
- de différencier profil et page, approche personnelle et approche professionnelle ;
- d'identifier la meilleure stratégie pour son entreprise ;
- de créer une page pour son entreprise ;
- de paramétrer et sécuriser sa page ;
- d'écrire ses premières publications.

Pré-requis : venir avec ses codes d'accès et des éléments de communication qui pourront être utilisés (logo, photos...).

Important : chaque participant apportera son PC portable

Animateur : Vincent PEREIRA

de 8 h 45 à 17 h – CGAction à Saint-Malo
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire
Frais de participation : 65 € TTC (déjeuner inclus)

lundi 15 octobre à RENNES
mardi 16 octobre à SAINT-MALO

« Réseauter » en professionnel

Nouvelle puissance indispensable pour l'entreprise.

- Identifier et comprendre les réseaux
 - Reconnaître les réseaux amicaux et relationnels.
 - Pourquoi entrer dans un réseau peut être une solution ?
 - S'enrichir du contact des autres pour enrichir son entreprise.
 - Dépasser ses propres freins et évacuer les idées reçues.
 - Connaître les différents types de réseaux d'entreprise.
- Les principes de la démarche et le développement de votre réseau
 - Identifier les réseaux les mieux adaptés en fonction de ses attentes.
 - Sortir de la solitude du chef d'entreprise en s'investissant dans un réseau.
 - Envisager de créer son propre réseau.
 - Un regard sur les réseaux sociaux.

Animateur : Marc LEBIGOT

de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire
de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo
Frais de participation : 45 € TTC (déjeuner inclus)

lundi 15 octobre à SAINT-MALO
lundi 5 novembre à RENNES

Mieux communiquer au sein de son entreprise...

... tel est le vœu de chaque dirigeant.

À la lumière de la process.com, modèle de communication et de motivation, nous partagerons les bonnes pratiques managériales, au programme :

- Quel communicant êtes-vous ?
- Quels sont les leviers de motivation ?
- Détecter le langage verbal et non verbal.
- Adapter sa communication pour motiver ses collaborateurs.
- Maintenir la cohésion et l'implication.
- Savoir organiser son équipe : qui fait quoi ?
- Savoir évoluer et faire un feed-back objectif auprès de vos collaborateurs.
- Fixer des objectifs mesurables et réalistes.

Animatrice : Corinne QUERIC

de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire
Frais de participation : 45 € TTC (déjeuner inclus)

lundi 5 novembre à VANNES
jeudi 15 novembre à SAINT-MALO
jeudi 6 décembre à RENNES

Faire une annonce difficile

à ses patients, clients ou salariés...

- Transmettre un message difficile de manière adaptée :
 - Connaître les répercussions et les précautions à prendre.
 - Repérer les mécanismes de défenses.
- Comprendre les processus psychologiques favorisant une communication efficace :
 - l'écoute active,
 - les techniques d'entretien,
 - les pièges à éviter.
- Adopter une attitude liée à la singularité de la situation :
 - les différents profils de l'interlocuteur (déprimé, apathique, obsessionnel/angoissé, agressif),
 - les principes de prise en charge et la relation d'aide.
- La résonance chez les professionnels :
 - les effets face aux situations de détresse,
 - les pratiques de distanciation.

Animatrice : Michèle MEILLAC

8 h 45 à 17 h – Ibis à Vannes
de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire
Frais de participation : 45 € TTC (déjeuner inclus)

mardi 6 novembre à SAINT-MALO
mardi 13 novembre à RENNES

Bien dormir pour réussir

Changer ses comportements pour mieux dormir et récupérer, afin d'être plus serein et plus efficace dans vos activités professionnelles :

- Comprendre votre sommeil et le faire évoluer favorablement.
- Déterminer votre horloge biologique.
- Approfondir vos connaissances sur le fonctionnement du sommeil et des éléments qui lui sont favorables.
- Expérimenter et s'approprier des exercices pratiques pour améliorer votre sommeil et récupérer dans la journée.

Retrouver le plaisir de dormir pour être en forme dans la journée et au meilleur de vos capacités.

Animatrice : Sandrine ESCALLADA

de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire
Frais de participation : 45 € TTC (déjeuner inclus)

lundi 19 novembre à SAINT-MALO
mardi 20 novembre à RENNES

Facebook pour les entreprises (Perfectionnement)

Une journée pour apprendre à optimiser sa communication sur Facebook.

Cette formation permettra aux participants :

- d'écrire des publications efficaces et pertinentes ;
- d'utiliser les photos (albums, diaporamas...);
- d'utiliser la vidéo (import, live...);
- de programmer ses publications ;
- d'utiliser les brouillons ;
- d'ajouter des utilisateurs et travailler en équipe ;
- de créer des évènements ;
- d'organiser des jeux-concours ;
- de mettre en avant ses publications avec les campagnes publicitaires ;
- de suivre les statistiques ;
- de générer du trafic sur son site avec Facebook.

Pré-requis : avoir déjà une page Facebook pour son entreprise et venir avec ses codes d'accès et des éléments de communication qui pourront être utilisés (logo, photos...).

Important : chaque participant apportera son PC portable

Animateur : Vincent PEREIRA

de 8 h 45 à 17 h – CGAction à Saint-Malo
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire
Frais de participation : 65 € TTC (déjeuner inclus)

lundi 26 novembre à SAINT-MALO
mardi 27 novembre à RENNES

Personnalisez votre offre commerciale pour mieux convaincre

Susciter l'intérêt de son interlocuteur et convaincre avec une offre sur-mesure.

- Identifier le type de questionnement adapté à une proposition sur-mesure.
- Pratiquer le feed-back et la reformulation.
- Constater les réflexes en place.
- Gagner en assurance et en aisance relationnelle.

Une formation pour toute personne désirant faire progresser son pouvoir de conviction.

Animatrice : Claire LEMITRE

de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire
Frais de participation : 45 € TTC (déjeuner inclus)

jeudi 29 novembre à RENNES
jeudi 6 décembre à SAINT-MALO

La formation professionnelle continue

À qui et à quoi sert ma contribution à la formation ?

- CFP : nouvelle contribution formation.
- Obligation de l'employeur et des salariés.
- Dispositifs de formation et plan de formation.

Animatrice : Véronique CAPELLE

de 9 h à 12 h – Ibis à Cesson Sévigné
de 14 h à 17 h – CGAction à Saint-Malo
Gratuit (chèque de caution de 30 € restitué le jour de la formation)

lundi 3 décembre à SAINT-MALO
lundi 10 décembre à RENNES

Protéger sa santé au travail

Prévenir les troubles musculo-squelettiques ou « comment ne plus en avoir plein le dos » !

Apporter une meilleure connaissance du squelette et limiter les risques lors des sollicitations professionnelles.

- Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo-squelettiques du fait des gestes répétitifs (comment limiter les contraintes musculaires).
- Organiser le travail sur écran pour réduire les tensions cervicales et visuelles.
- Apprendre les techniques ergonomiques de verrouillage lors du soulevé de charges.
- Repérer les autres causes de TMS (fatigue, stress, alimentation, conduite...).

Une formation concrète avec des apports théoriques succincts qui permettent la compréhension des conseils de prévention active, entrecoupée d'exercices pratiques.

Une pédagogie très concrète adaptée à l'activité des participants

Animateur : Pascal RICHE (Ostéopathe)

de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire
Frais de participation : 45 € TTC (déjeuner inclus)