

2023 — 2024

L'ORGANISME EST CERTIFIÉ
POUR LES FORMATIONS
RÉALISÉES À DESTINATION
DES CONTRIBUTEURS
ET AYANT DROITS VIVEA



ORGANISME CERTIFIÉ



Mon programme
de formations



Les adhérents de CEGESTI sont les seuls à bénéficier de stages entièrement gratuits.
Ce service est inclus dans le prix de votre cotisation annuelle. Rien à régler, il vous suffit de vous inscrire.

Nous organisons fréquemment des visioconférences, surveillez vos mails et le site www.cegesti.fr

Pour cette nouvelle année, nous continuons à faire évoluer vos formations en proposant des formats innovants (alternance entre accompagnement individuel et formation collective) ou hybrides (présentiel/ visio/ formation mixte digitale).

Nous sommes équipés d'un tableau interactif de captation d'image et de son permettant le travail sur place et à distance dans des conditions optimum.

plus de formations, plus d'informations sur nos stages ?

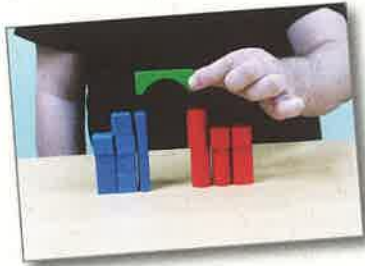
rejoignez notre site internet : www.cegesti.fr brochure web complète, programmes et plus encore

CEGESTI

Parc des Expositions • R.N. 57 - Immeuble Alain LALANCE • 54500 VANDŒUVRE-LÈS-NANCY
téléphone : 03 83 50 27 76 • e-mail : formation@cegesti.fr • site : www.cegesti.fr
organisme mixte de gestion agréé le 24 octobre 1989 n° agrément 1.07.540 • SIRET 329 177 091 00025

ENREGISTRÉ SOUS LE NUMÉRO 415 4026 0254. CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

Conflits : devenir conciliateur au quotidien



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : adopter une posture de facilitateur face aux conflits, aider les autres à se parler et décider.

Temps forts : découvrir sa puissance relationnelle, accéder à des méthodes utiles à tout moment .

Prérequis : aucun.

Outils : méthode et processus spécifiques, positionnement, boîte à outil du médiateur,
Vous disposez d'un accompagnement individuel.

dates :

7 décembre 2023
et 29 janvier 2024

Vandœuvre

Animateur : Frédéric Zimmer

durée : 2 journées

Enfin tu m'as compris (mieux communiquer tous les jours)



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : faire passer des messages clairs, être compris, être synthétique et convaincant.

Temps forts : les mises en situation, les cas concrets, le partage, l'énergie communicative.

Prérequis : aucun.

Outils : écoute active, gestuelles, prise de parole maîtrisée, argumentaire, répartie.

dates :

20 et
27 novembre 2023

Vandœuvre

Animateur : Frédéric Zimmer

durée : 2 journées

Je me connais, je te comprends, j'évolue



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : comprendre son environnement interpersonnel, améliorer son relationnel, travailler impact et amélioration.

Temps forts : le temps de vivre et de prendre du recul, qualité d'écoute, intensité des échanges.

Prérequis : entretien préalable.

Outils : profil informatisé Hermann, jeu de la croisière.

dates :

21, 22 et
23 février 2024

Le Val d'Ajol

Animateur : Gilles Lefebvre

durée :

séminaire 3 journées

Optimiser son potentiel pour booster ses projets



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : relancer son projet de vie professionnelle avec optimisme.

Temps forts : la liste des atouts et ressources disponibles, le projet de vie à 5 ans réaliste et réalisable.

Prérequis : entretien préalable.

Outils : échelle de Dilts, magasin de valeurs, plan d'action concret.

dates :

14, 15 et
16 février 2024

Le Val d'Ajol

Animateur : Gilles Grillard

durée :

séminaire 3 journées

S'adapter et réussir malgré la pression



Objectif : surmonter les difficultés en conservant la sérénité, gérer son stress, ses émotions et sa charge mentale grâce aux modes adaptatifs (cerveau droit et gauche).

Temps forts : expérimentation dans la joie. Passer de l'émotion au mental, maîtriser ses réactions spontanées.

Prérequis : aucun.

Outils : créativité, Switch mental, techniques de respiration.

1^{re} date :
11 et 25 janvier 2024

Vandœuvre

Animateur : Frédéric Zimmer

durée : 2 journées

responsable de stage : Frédéric Zimmer

J'analyse mes compétences, je donne un nouvel élan à mes activités



Objectif : identifier ses forces et les mettre en œuvre dans son travail ou pour un projet.

Temps forts : le bilan de vos ressources et compétences.

Prérequis : aucun.

Outils : tests, méthodes, analyse, échanges, cas pratiques.



dates :
8 et 27 février 2024

Vandœuvre

Animateur : Frédéric Zimmer

durée : 2 journées

responsable de stage : Frédéric Zimmer

S'affirmer, reprendre confiance



Objectif : avoir plus d'assurance, se sentir à sa place au travail et dans sa vie.

Temps forts : ressentir plus de confiance en soi, partager, oser dire et faire.

Prérequis : aucun.

Outils : lâcher prise, jeux créatifs, travail sur soi, savoir dire non.

dates :
12 et 29 février 2024

Vandœuvre

Animateur : Frédéric Zimmer

durée : 2 journées

responsable de stage : Frédéric Zimmer

2024, La révolution administrative pour votre entreprise



Objectif : découvrir comment la facturation électronique va impacter durablement votre entreprise et les relations avec votre environnement professionnel. Assurer votre tranquillité fiscale au moindre coût.

Temps forts : les étapes du changement, les nouvelles obligations, la sécurité fiscale.

Prérequis : aucun.

Outils : application concrète, démonstration.

date :
6 novembre 2023

Vandœuvre

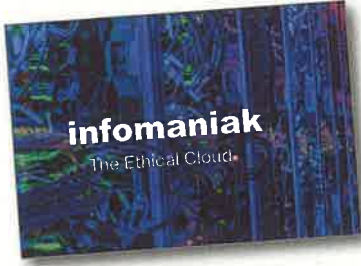
Animatrice : Valérie Beluche

durée : 1/2 journée



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Les outils bureautiques gratuits, intelligents et indépendants avec « Infomaniak »



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : maîtriser une messagerie, un calendrier et d'autres outils éthiques.

Temps forts : la découverte de la suite « Infomaniak », votre sécurité et votre liberté.

Prérequis : connaître les bases de l'informatique, utiliser couramment Internet.

Outils : exercices, applications concrètes, analyse de vos situations, débat.

1^{re} date :

4 janvier
et 6 février 2024
Vandœuvre

Animateur :
Romuald Magron

durée : 2 journées + 5h30
à distance

Gérer ses mails comme un professionnel



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : utiliser efficacement sa(ses) messagerie(s).

Temps forts : webmail face à Outlook/Thunderbird, les applications mobiles.

Prérequis : connaître les bases de l'informatique, posséder un compte mail.

Outils : exercices interactifs, échanges sur les pratiques.



1^{re} date :

4 et 19 décembre 2023
Vandœuvre

Animateur :
Romuald Magron

durée : 2 journées présentiel
+ 4 h à distance

Arnaques et Virus : protégez-vous !



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : adopter les bonnes pratiques, utiliser les outils de sécurité selon sa situation professionnelle

Temps forts : échanges de pratiques entre participants, exercices avec des situations concrètes.

Prérequis : connaître les bases de l'informatique, utiliser couramment Internet.

Outils : jeux de rôle.

1^{re} date :

21 novembre
et 12 décembre 2023

Vandœuvre

Animateur :
Romuald Magron

durée : 2 journées
+ 4h30 à distance

Finis les pertes de données : sauvegardez !



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : récupérer ses fichiers en cas de perte/vol.

Temps forts : la méthode 3-2-1, les clouds de confiance, échanges de pratiques.

Prérequis : connaître les bases de l'informatique, apporter ses propres fichiers pour la formation.

Outils : les outils et matériels de sauvegarde, le stockage en ligne.

1^{re} date :

15 et 30 janvier 2024

Vandœuvre

Animateur :
Romuald Magron

durée : 2 journées