

2024 — 2025

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 CE. GEST. I. sont les seuls à bénéficier de stages entièrement gratuits (hors séminaires). 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

Vous bénéficiez de formats innovants avec l'alternance entre accompagnement individuel et formation collective.

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

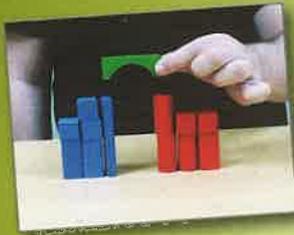
téléphone : 03 83 50 27 76 • e-mail : formation@cegesti.fr • site : www.cegesti.fr

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.

conception et réalisation graphique : www.mediagraphie-creassion.fr • téléphone mobile : 0 608 932 644 • contact@mediagraphie-creassion.fr

Maîtriser la posture du conciliateur



responsable de stage : Frédéric Zimmer

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

Temps forts :

- travail confidentiel sur mesure avec un coach rien que pour soi,
- accéder à une puissance dans l'écoute et un positionnement confortable en relation.

Outils : les attitudes de PORTER, la méthode d'écoute empathique.

Prérequis : aucun

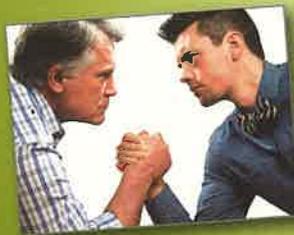
dates :
6 janvier 2025
et 3 mars 2025

Vandœuvre

Animateur : Frédéric Zimmer

durée : 2 journées + 3,5 heures d'accompagnement personnalisé

Savoir négocier en situation délicate



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : savoir comment négocier au cœur d'un conflit.

Temps forts :

- l'accompagnement personnalisé d'un coach pour travailler sa situation. Découvrir sa puissance relationnelle lors d'une négociation difficile.

Outils :

- la roue de FIUTAK, le VMN,
- un temps d'accompagnement personnalisé,
- les techniques de négociation en terrain miné.



Prérequis : aucun

dates :
4 novembre 2024
et 27 février 2025

Vandœuvre

Animateur : Frédéric Zimmer

durée : 2 journées + 3,5 heures d'accompagnement personnalisé

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 :

- la maîtrise des techniques grâce à des exercices cools,
- les mises en situation, les cas concrets,
- le partage, l'énergie communicative.

Outils : écoute active, gestuelle, prise de parole maîtrisée, argumentaire, art de la répartie.

Prérequis : aucun

dates :
30 octobre
et 15 novembre 2024

Vandœuvre

Animateur : Frédéric Zimmer

durée : 2 journées

S'affirmer, prendre des décisions, avancer



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : ne plus regretter ses décisions, oser s'engager, en être fier ! maîtriser sa prise de décision.

Temps forts :

- la facilité à maîtriser les outils,
- l'expérimentation dans la bonne humeur.

Outils : méthodes hypers pratiques de prise de décision seul ou à plusieurs.

Prérequis : aucun

dates :
14 janvier
et 4 février 2025

Vandœuvre

Animateur : Frédéric Zimmer

durée : 2 journées

« vos temps forts en séminaire à l'hôtel »

Je trouve l'équilibre dans mon fonctionnement relationnel

responsable de stage : Frédéric Zimmer



Objectif :

3 jours pour améliorer son fonctionnement relationnel, faire un diagnostic de son environnement interpersonnel, travailler son impact sur les autres, prendre conscience de ses marges de progrès. **Un nouveau départ !**

Temps forts :

un travail sur soi dans une ambiance amicale, une prise de recul, qualité d'écoute, intensité des échanges.

Outils :

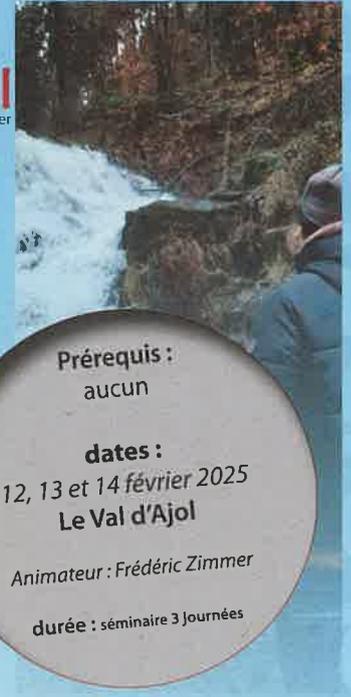
l'approche cerveau total, l'analyse transactionnelle.

Prérequis :
aucun

dates :
12, 13 et 14 février 2025
Le Val d'Ajol

Animateur : Frédéric Zimmer

durée : séminaire 3 Journées



À chacun son niveau de performance

responsable de stage : Frédéric Zimmer



Objectif :

Atteindre un nouveau point d'évolution dans ses responsabilités professionnelles, dans sa gestion d'un collectif, son organisation, son fonctionnement relationnel, la qualité de sa communication, l'efficacité, le charisme, le leadership.

Temps forts :

Une mission partagée en pleine nature. Atteindre un niveau de résultat grâce à des méthodes empruntées au sport de haut niveau. De l'expérimentation dans la joie. Un coach à disposition pour passer un cap et évoluer.

Outils :

Expérience interactive : « dans la peau d'un pilote de chasse », travailler en tridimensionnel

Prérequis :
aucun

dates :
1^{re} session : 8 au 10 janvier 2025
2^e session : 29 au 31 janvier 2025
Le Val d'Ajol

Animateurs :
Frédéric Zimmer et Gilles Grillard

durée : séminaire 3 journées



En chemin vers le bien-être

responsable de stage : Frédéric Zimmer



Objectif :

Trouver un équilibre entre activités, organisation, résultats et bien-être personnel.

Temps forts :

Lâcher prise pour respirer en pleine nature et trouver ses propres solutions.

Outils :

Fil rouge « le voyage du héros », tests, accompagnement, échanges, cas pratiques.

Prérequis :
aucun

dates :
22, 23 et 24 janvier 2025
Le Val d'Ajol

Animateurs :
Frédéric Zimmer et Gilles Grillard

durée : séminaire 3 journées



La fiscalité actuelle du loueur de meublé non professionnel

NOUVEAUTE



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : appréhender votre situation en tant que « non professionnel », identifier vos avantages fiscaux.

Temps forts : ce que CE. GEST. I. vous fait gagner ! régime fiscal, social, déductions, obligations.

Outils : informations, échanges, cas concrets

Prérequis :
être loueur de meublés non professionnel ou en passe de l'être.

dates :
31 octobre 2024 (matin)
Vandœuvre

Animateur : Valérie Beluche
durée : 1/2 journée

Ce stage peut aussi être suivi en visio depuis chez vous !

Automatisez facilement vos calculs

NOUVEAUTE



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : apprendre à générer des tableaux, des calculs ou des actions réutilisables.

Temps forts : pouvoir dire stop au travail administratif inutile, être fier de créer ses premiers tableaux.

Outils : expérimentation, accompagnement, analyse, situations pratiques.

Prérequis :
disposer d'un ordinateur, être débutant ou peu expérimenté dans l'utilisation des suites « office ».

dates :
7 novembre 2024
Vandœuvre

Animateurs : Valérie Beluche et Emmanuel Geoffroy (SOLINE)
durée : 1 journée

Courriers simplifiés et réutilisés, gain de temps réalisé

NOUVEAUTE



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : bâtir ses courriers ou documents types, pouvoir les réutiliser facilement.

Temps forts : disposer de documents finalisés, pratiques et réutilisables à loisir.

Outils : exercices pratiques, appui personnalisé, échanges.

Prérequis :
disposer d'un ordinateur, être débutant ou peu expérimenté dans l'utilisation des suites « office »

dates :
21 novembre 2024
Vandœuvre

Animateurs : Valérie Beluche et Emmanuel Geoffroy (SOLINE)
durée : 1 journée

Protégez-vous : fini les attaques, virus et arnaques !

NOUVEAUTE



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif : adopter les bonnes pratiques, utiliser les outils de sécurité.

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

Outils : les clés de la sécurité optimum en informatique, méthodes de protection.

Prérequis :
Connaître les bases de l'informatique

dates :
28 novembre 2024
et 12 décembre 2024
Vandœuvre

Animateur : Valérie Beluche
durée : 2 journées

Accédez en 1 clic à vos données, sauvegardez efficacement

NOUVEAUTE



responsable de stage : Frédéric Zimmer

Objectif :
· retrouver aisément ses informations sur son ordinateur
· être en mesure de récupérer ses fichiers en cas de perte ou de vol.

Temps forts : la simplicité des « trucs » pour organiser son ordinateur et le protéger.

Outils : méthodes et matériels de sauvegarde, solutions de stockage.

Prérequis :
Connaître les bases de l'informatique

dates :
16 et 30 janvier 2025
Vandœuvre

Animateur : Valérie Beluche
durée : 2 journées