

ACTIONS DE FORMATION

Se former et s'informer, c'est croire en l'avenir



Parmi les thèmes proposés,
vous trouverez notamment :

Les Nouveautés :

LE LOGICIEL PICASA, DÉVELOPPEZ VOTRE
ESPRIT DE CONVICTION, ORGANISEZ VOS
IDÉES POUR RÉUSSIR VOS PROJETS, DES
CONTES POUR DÉVELOPPER L'AISANCE
VERBALE, LÂCHER LE MENTAL, LES 5 RÈGLES
D'OR POUR SE SENTIR À L'AISE, FAIRE FACE
À L'IMPRÉVU GRÂCE AU CLOWN,

Mais aussi :

- LA BUREAUTIQUE,
- LA COMMUNICATION EFFICACE,
- LA COMMUNICATION NON VERBALE,
- LA CONQUÊTE DE NOUVEAUX CLIENTS,
- LA VIE EN COUPLE...

Voici nos propositions pour le premier semestre 2010

La participation à **toutes les formations** qui vous sont proposées dans ce programme est **gratuite** car elle est comprise dans la cotisation annuelle.
Seuls les frais d'accueil et de restauration éventuels sont à votre charge.

Informatique

	Dates
INITIATION A L'INFORMATIQUE	19/04
LES BONNES QUESTIONS AVANT DE CREER UN SITE WEB NOUVEAU	07/06
LE LOGICIEL WORD : INITIATION	26/04
LE LOGICIEL WORD : PERFECTIONNEMENT	17/05
LE LOGICIEL EXCEL : INITIATION	10/05
LE LOGICIEL EXCEL : PREFECTIONNEMENT	31/05
REALISEZ VOS BROCHURES, CARTES DE VISITE, PROSPECTUS AVEC PUBLISHER	21/06
RETOUCHEZ ET PARTAGEZ VOS IMAGES AVEC PICASA NOUVEAU	28/06

Organisation – Commercial - Communication

	Dates
DEVELOPPEZ VOTRE ESPRIT DE CONVICTION NOUVEAU	29/03
LA COMMUNICATION EFFICACE	12 & 13/04
CONSEILS EN IMAGE PROFESSIONNELLE NOUVEAU	26/04
ORGANISEZ VOS IDEES POUR REUSSIR VOS PROJETS NOUVEAU	07/06
DES CONTES POUR DEVELOPPER L'AISANCE VERBALE NOUVEAU	14/06
A LA CONQUÊTE DE NOUVEAUX CLIENTS NOUVEAU	21/06

Développement personnel

	Dates
L'ENNEAGRAMME	22 & 23/03
COMMENT VIVRE EN COUPLE NOUVEAU	19/04 & 31/05
LACHER LE MENTAL...SE RECONNECTER A SOI NOUVEAU	03/05
LES 5 REGLES D'OR POUR SE SENTIR A L'AISE EN TOUTE CIRCONSTANCE NOUVEAU	11/05
FAIRE FACE A L'IMPREVU	17 & 18/05
ET NE PAS PERDRE LA FACE GRÂCE AU CLOWN NOUVEAU	

Initiation à l'informatique

DUREE ET DATE

Une journée :
le lundi 19 avril
de 9 h à 17 h

C.C.I. Formation - METZ

*Repas pris en commun
à la charge des participants*

Ce stage, à destination des personnes débutantes, a pour objectif de vous présenter les nombreuses possibilités offertes par votre ordinateur, vous initier au langage informatique et vous faire découvrir Windows.

Vous découvrirez également l'internet et la messagerie électronique.



Au programme

- Les caractéristiques d'un micro-ordinateur, les périphériques : imprimante, scanner, modem, cartes sons
- Le bureau, les icônes, les fenêtres, les boîtes de dialogue, les boutons
- Gérer les fenêtres applications et les fichiers de travail

Présentation générale d'Internet

- La recherche d'informations sur le Web, le courrier électronique, les virus

Posez vous les bonnes questions avant de créer votre site web

DUREE ET DATE

Une journée :
le lundi 7 juin
de 9 h à 17 h

C.C.I. Formation - METZ

*Repas pris en commun
à la charge des participants*

Découvrez l'ensemble des démarches préalables à la création d'un site WEB : les techniques de communication on line, le nom de domaine, les fournisseurs d'accès et les services proposés, le référencement du site Internet (méthode), la mise en place de liens, ...

Apprenez à mettre en place le cahier des charges de votre site WEB.

Au programme

- Présentation des outils, méthode de travail
- Définition de vos objectifs
- Les hébergements, les méthodes de référencement
- La mise en place de l'architecture d'un site, préparation des éléments textes images et animation



Le traitement de texte : Word

1) Initiation (une journée)

Ce stage, à destination des personnes connaissant l'environnement Windows et maîtrisant la souris et le clavier, a pour objectif de vous faire découvrir les multiples utilisations de Word : rédaction de courriers, menus, compte-rendu...

- Création d'un document : saisie, modification, insertion de texte, copie, sauvegarde
- La mise en forme : caractères, alignements, bordures ...
- Mise en page et impression
- Modèles et documents et les utilitaires : correcteur d'orthographe, grammaire.



2) Perfectionnement (une journée)

Destiné à ceux qui connaissent déjà Word et qui souhaitent aller plus loin en réalisant des modèles de documents et du publipostage

- Mise en pages : règles, alternance de pages portrait et paysage, changement de marges.. .
- Répétition et mémorisation de formats : création de styles utilisation de modèles
- Publipostage : création d'un fichier de données, création et fusion d'un document principal

Le tableur Excel

1) Initiation (une journée)

Ce stage, à destination des personnes connaissant l'environnement Windows et maîtrisant la souris et le clavier, a pour objectif de vous faire découvrir les multiples utilisations d'Excel

- Principes généraux d'un tableur, modes d'affichage, barre d'outils, menus
- Feuille de calcul : Saisie de texte, formules, fonctions statistiques...
- Mise en forme des nombres, alignements, bordures
- Mise en pages : modification des marges, de l'orientation
- Création d'un graphique incorporé, impression



2) Perfectionnement (une journée)

Ce stage, à destination des personnes déjà initiées à l'utilisation d'Excel, a pour objectif de vous faire découvrir ses possibilités avancées.

- Utilisation des fonctions : SI, OU, SOMME, MOYENNE, MAX, JOUR, MOIS, ...
- Mise en forme : recopie de mises en forme, création de styles et modèles
- Mise en page : création de zones d'impression, sauts de page, titres en colonnes, en lignes...
- Création de graphiques : dans une feuille, mise en page et impression

DUREE ET DATES

WORD initiation
le lundi 26 avril

WORD perfectionnement
le lundi 17 mai

EXCEL initiation
le lundi 10 mai

EXCEL perfectionnement
le lundi 31 mai
de 9 h à 17 h

C.C.I. Formation - METZ

*Repas pris en commun
à la charge des participants*

Réalisez vos brochures, cartes de visite, prospectus avec publisher

Ce stage, à destination des personnes connaissant l'environnement Windows a pour objectif de vous permettre de réaliser vos menus, cartes de visites, prospectus,

Programme

- Mise en œuvre du logiciel : formats et orientation – les marges et autres repères de mise en page.
- Possibilités graphiques : Filets, cercles, rectangles... Fonds tramés, les cadres superpositions
- Importation des dessins et d'images
- Importation de textes
- Mise en page
- Les assistants
- L'impression
- La couleur



DUREE ET DATE

Une journée :
le lundi 21 juin
de 9 h à 17 h

C.C.I. Formation - METZ

*Repas pris en commun
à la charge des participants*

Retouchez et partagez vos images avec Picasa

Picasa est un service gratuit qui vous permet de retoucher, classer et partager vos photos rapidement et simplement. La connaissance de windows est indispensable pour suivre se stage.

Ce logiciel vous permet (entre autres) :

- La retouche de vos images
- La prévisualisation de fichiers image avec la visionneuse de photos Picasa
- La création et retouche de films
- La capture de votre écran
- L'ajout de texte ou de filigranes à vos photos
- Le transfert aisé vers Picasa Albums Web
- La gestion des dossiers sur votre ordinateur



DUREE ET DATE

Une journée :
le lundi 28 juin
de 9 h à 17 h

C.C.I. Formation - METZ

*Repas pris en commun
à la charge des participants*

Développez votre esprit de conviction

Objectifs :

Votre quotidien professionnel oscille constamment entre moteur et tension. Que ce soit en interne (salariés, clients, fournisseurs...) ou en externe (banquiers, administrations...) vous devez sans cesse vous positionner dans un esprit de combattant afin de garantir la bonne marche de l'entreprise.

Cette journée a pour but de vous accompagner dans l'apprentissage et

la maîtrise d'un esprit de conviction afin de vous permettre d'accroître votre efficacité entrepreneuriale.



Programme :

- Comprendre que convaincre repose sur deux piliers fondamentaux et interactifs : motivation et communication
- Cheminer à travers les étapes de la conviction : être d'abord convaincu – pour être plus convaincant.
- Mieux se connaître et s'automotiver pour faire face à l'adversité ou lors d'enjeux professionnels forts
- Utiliser à bon escient des techniques de communication et de management relationnel : gérer le contre, apprivoiser le trac et sortir de situations délicates.

ANIMATION : Pascale FABER – Consultante en ressources humaines, spécialiste de la motivation.

DUREE ET DATE

Une journée :
le Lundi 29 mars
de 9 h à 17 h

Hôtel MERCURE
29, place Saint-Thiébault METZ

Participation aux frais d'accueil
et de restauration : 45 €

La communication efficace

Comprendre les mécanismes de la communication humaine permet :

- de vivre des relations plus harmonieuses tant sur le plan personnel que professionnel
- de se faire apprécier, d'entraîner les autres pour atteindre ses objectifs
- d'éviter et de résoudre les conflits
- de partager ses idées, ses sentiments, ses goûts, ses activités... sa vie

La communication est la base de l'activité d'une entreprise : vente, achat, management, relation avec ses partenaires

Programme :

- Les lois de la communication
- Les deux niveaux de la communication : la Relation et le Contenu
- Langage Verbal et Langage Non Verbal
- L'observation : Savoir Ecouter, savoir Observer
- L'écoute empathique
- Savoir ce que l'on veut et savoir le demander
- Communication consciente, Communication inconsciente
- La communication d'influence



ANIMATION : Bruno SAUDREAU – conseil en communication et développement personnel

DUREE ET DATES

Deux journées :
les 12 et 13 avril
de 9 h à 17 h

Hôtel MERCURE
29, place Saint-Thiébault METZ

Participation aux frais d'accueil
et de restauration : 45 € / jour

Conseils en image professionnelle

DUREE ET DATE

Une journée :
le lundi 26 avril
de 9 h à 17 h

Hôtel MERCURE
29, place Saint-Thiébault METZ

Participation aux frais d'accueil
et de restauration : 45 €

Communication non verbale

La communication non verbale est le fait d'envoyer et de recevoir des messages sans passer par la parole mais au moyen des expressions du visage, des postures et des gestes. Les choix vestimentaires, la coiffure, la position du corps, le maquillage sont des éléments de communication non verbale.

Rendre votre image dynamique et convaincante sans discours préalable, cela s'apprend. C'est d'abord votre image qui parle.

Objectifs :

- Mettre en évidence et en valeur ses atouts
- Optimiser son image tant professionnelle que personnelle
- Augmenter la confiance en soi
- Mettre en adéquation l'image que l'on donne avec celle que l'on aimerait donner
- Véhiculer une image positive de l'entreprise



Programme :

- Les gestes qui polluent
- Le style vestimentaire, la coiffure, le maquillage...
- La symbolique des couleurs

*ANIMATION : Nathalie DURAND – conseil en image et communication non verbale
Nombre de participants limité à 8 personnes*

Organisez vos idées pour réussir vos projets

Parce que nous débordons de projets et qu'il ne suffit pas d'avoir des idées, il nous faut procéder avec méthode pour conjuguer créativité et planification et voir ainsi ses projets aboutir. Une journée pour apprendre à transformer ses idées en succès à l'aide d'exercices pratiques.



Programme :

Découvrir une méthode unique pour « mettre à plat » ses idées afin de démarrer une activité, développer les ventes, organiser un événement, lancer un produit, résoudre un problème :

- apprendre à mixer plaisir et travail, découvrir les techniques heuristiques et rendre sa créativité productive

Réfléchir seul ou à plusieurs, c'est garder la trace des échanges qui se déroulent en réunion, obtenir l'adhésion des participants, travailler par couches successives :

- le brainstorming, ce n'est pas évident, pratiquer la méthode proposée individuellement, et pratiquer en groupe pour résoudre un cas complexe.

Ordonner ses idées, c'est faire intervenir nos stratégies et nos valeurs tout en tenant compte des ressources et des contraintes :

- sélectionner les paramètres importants, faire le tri des idées exprimées et distinguer étapes et tâches.

ANIMATION : Laurence EINFALT, conseil en organisation

DUREE ET DATE

Une journée :
le lundi 7 juin
de 9 h à 17 h

Hôtel MERCURE
29, place Saint-Thiébault METZ

Participation aux frais d'accueil
et de restauration : 45 €

Des contes pour développer l'aisance verbale

Donner confiance à chacun dans ses capacités à raconter et utiliser les techniques du récit pour les mettre au service d'une prestation orale en public (réunion, séminaire, conférence, etc.)



Programme

Un peu de théorie sur les contes

Fonctions et représentations du conte, les effets sur l'auditoire et les points communs entre un discours professionnel et un conte.

Imaginer pour mieux raconter

Inventer des histoires à partir de mots, d'images, d'objets. Tour de table et imagination collective.

Les effets verbaux et non verbaux

Le récit impliquant, le ménagement des silences, les effets de voix : accentuation, accélération, ralentissement, intonation adaptée... La démonstration par l'objet.

Improviser avec méthode

Spontanéité et fluidité verbale : des exercices pour y accéder.
Fil conducteur et schéma narratif.

ANIMATION : Djamel BERBACHI

DUREE ET DATE

Une journée :
le lundi 14 juin
de 9 h à 17 h

C.C.I. Formation - METZ

*Repas pris en commun
à la charge des participants*

A la conquête de nouveaux clients

Sans clients, point de salut...alors attendre ou en faire une priorité pour la survie de son entreprise ?

- L'inventaire de ses atouts
- Se distinguer de la concurrence
- L'identification de ses clients potentiels
- Les 5 W
- La constitution d'un fichier
- Jonglez avec 4 outils de prospection
- Les 10 règles d'or d'une prospection efficace



La conquête de nouveaux clients est un passage obligé, alors ne passez pas à côté.

Plein de conseils pour repartir « boosté » dans son entreprise.

ANIMATION : Philippe RENNEVILLE

DUREE ET DATE

Une journée
le lundi 21 juin
de 9 h à 17 h

Hôtel MERCURE
29, place Saint-Thiébault METZ

*Participation aux frais d'accueil
et de restauration : 45 €*

Module 1 - les clés du comportement

Et si on vous disait que le moteur principal qui anime chacun d'entre nous est une peur ? Une peur innée, acquise ou forgée dès notre petite enfance. L'ennéagramme est la carte de la caractérologie humaine qui recense précisément les 9 peurs fondamentales régissant nos comportements et nos réactions. Il détermine pour chacun de nous les attitudes à adopter et les ressources à utiliser dans un but vital : s'approprier une qualité relationnelle qui va conditionner toutes nos réussites.

Objectifs

Découvrir qui je suis pour comprendre comment j'agis.

Que chaque participant assume les dominances de son type de personnalité, tire profit de ses forces, trouve les ressources pour compenser ses faiblesses et modifie son comportement pour pallier ses automatismes.



Programme

- L'ennéagramme : ses fondements ; ses applications ; mes objectifs : bonne connaissance de moi, amélioration de mon bien-être, gain de confiance en moi.
- Découverte de mon type d'intelligence et mon centre énergétique.
- Mon type de personnalité.
- Ma configuration personnelle.
- Mon propre mécanisme de défense.
- Mon attention première et ma motivation principale.
- Mon sous-type ou mon instinct dominant.
- Ma passion et ma vertu.

« L'ennéagramme peut être pensé comme étant une carte au trésor qui indique où les secrètes richesses de notre Moi le plus profond peuvent être découvertes »

ANIMATION : Eric BONTEMPS

Le second module de 2 jours aura lieu les 11 et 12 octobre 2010.

DUREE ET DATES

Deux journées :
les 22 et 23 mars
de 9 h à 17 h

Hôtel MERCURE
29, place Saint-Thiébault METZ

*Participation aux frais d'accueil
et de restauration : 45 € / jour*

Comment vivre son couple

Quand nous partageons vie privée et vie professionnelle ?

Travailler et vivre ensemble n'est pas toujours simple.

La première journée sera un moment de pause pour vous offrir un temps pour échanger sur vos joies et difficultés à travailler et vivre ensemble. Elle vous permettra de chercher et trouver des solutions concrètes pour améliorer votre quotidien et ainsi de mieux vivre votre vie de couple.

Durant cette journée, alterneront les temps de travail individuels et les partages en couple ainsi qu'en groupe afin que chacun puisse mieux définir ses besoins, exprimer ses difficultés et concevoir avec son conjoint de nouvelles manières de fonctionner permettant une plus grande satisfaction des besoins de chacun et une meilleure harmonie.



La seconde journée devra permettre de faire le point sur les progrès qui auront pu être réalisés entre les deux sessions. Elle sera également destinée à la résolution des difficultés encore rencontrées.

Pour que cette formation soit efficace il est souhaitable de venir en couple.

ANIMATION : Joanne CHIMOUL – formatrice coach

DUREE ET DATES

Deux journées :
les 19 avril et 31 mai
de 9 h à 17 h

Hôtel MERCURE
29, place Saint-Thiéobault METZ

Participation aux frais d'accueil
et de restauration : 45 € / jour

Lâcher le mental... se reconnecter à soi

« Si je ne m'occupe pas de moi, alors qui s'en occupera ?

Et si je ne m'occupe que de moi, alors que suis-je ?

Et si je ne m'en soucie pas maintenant, alors quand ? »

Face à la crise, face à la peur, aux changements, au stress et aux interrogations quotidiennes : **une journée de ressource**

Car il est reconnu que le corps a un impact sur le cerveau et vice-versa.

Nous ferons appel lors de cette journée au cerveau droit, le cerveau des sensations et des émotions, abandonnant volontairement le cerveau gauche, celui de la logique.

Pas de prise de notes, pas de théorie, juste un vécu corporel à travers différents exercices de défoulement, de lâcher prise, de détente et d'écoute de soi.

Une façon de se reconnecter à soi et à ses ressources internes. Une autre façon de se sentir vivre.

Contenu :

- Activer le cerveau droit
- Taire le mental
- Redécouvrir son fonctionnement physique
- Ecouter son rythme corporel
- Vivre le lâcher prise
- Redécouvrir le silence
- Se reconnecter à ses sens
- Sentir son corps par des micromouvements
- Se laisser toucher par un regard, un mot, un geste.



DUREE ET DATE

Une journée :
le lundi 3 mai
de 9 h à 17 h

Hôtel MERCURE
29, place Saint-Thiéobault METZ

Participation aux frais d'accueil
et de restauration : 45 €

ANIMATION : Catherine ROUAULT-SARTORIO
consultante en communication et développement personnel.

Les 5 règles d'or pour se sentir à l'aise en toute circonstance

Vous avez parfois du mal à vous détendre ? Vous voulez être plus sûr(e) de vous ? Vous aimeriez développer votre sens de la répartie ? Alors ce stage est fait pour vous !

Objectifs :

- Renforcer la confiance en soi
- Maîtriser son trac et ses émotions
- Développer son charisme et son impact personnel
- Vous exprimer efficacement, sans crainte.

Programme :

1. Techniques de respiration
2. Travail de la voix
3. Diction
4. Mises en situation à travers des textes et saynètes
5. Impro training



ANIMATION : Emmanuelle RIOTTE

comédienne, auteur, metteur en scène, spécialiste du théâtre en entreprise.

DUREE ET DATE

Une journée :
le **mardi 11 mai**
de 9 h à 17 h

Hôtel MERCURE
29, place Saint-Thiéobault METZ

Participation aux frais d'accueil
et de restauration : 45 €

Faire face à l'imprévu et ne pas perdre la face grâce au clown

Se mettre en scène est un art, que ce soit sur une scène d'intervention fictive ou sur nos scènes quotidiennes, dans un monde privé ou dans le monde du travail.

Objectifs :

Apprendre à utiliser les outils "clown" pour aider à :

- S'adapter aux situations inattendues
- Garder une distance par rapport à l'évènement sans se laisser déborder par l'imprévu
- Développer une capacité nouvelle à prendre des risques pour faire face aux exigences professionnelles.

Programme :

- Découverte de l'outil "clown" : explication de la démarche
- Travail corporel sur la respiration et l'ancrage.
- Travail de mise en situations : improvisations en solo ou à plusieurs et sur des thèmes divers.
- Exercices développant.
- Les ressources d'imagination et d'audace pour pouvoir faire face à l'imprévu.
- Le lâcher-prise pour augmenter la créativité.



DUREE ET DATES

Deux journées :
les **17 et 18 mai**
de 9 h à 17 h

Hôtel MERCURE
29, place Saint-Thiéobault METZ

Participation aux frais d'accueil
et de restauration : 45 € / jour

ANIMATION : Béatrice DRYEPONDT – clown thérapeute

Informations pratiques



La participation à **toutes les formations** qui vous sont proposées dans ce programme (hors frais de restauration ou d'hébergement) est **gratuite** car elle est comprise dans la cotisation annuelle.

La formation s'adresse à vous, chef d'entreprise, mais également à votre conjoint et à vos salariés.

Si une séance devait être déplacée ou annulée, nous nous engageons à avertir aussitôt les intéressés. Il est donc indispensable de nous adresser vos inscriptions **le plus tôt possible**. Pour des raisons évidentes de bonne organisation, nous comptons sur votre compréhension et votre sens des responsabilités pour nous avertir en cas d'absence.

Une confirmation écrite est adressée à chaque participant environ une semaine avant le début de chaque stage. Elle précise les lieu, date et horaire de la séance.

Pour plus d'information, des précisions sur un thème ou pour nous faire des suggestions

Votre contact : **Richard KRZYSZTON** - ☎ **03 87 75 82 23**

Pour vous inscrire :

Au choix :

- Retournez le bulletin d'inscription ci-joint
- Téléphonnez au 03 87 75 82 20
- Faxez au 03 87 36 24 48
- Envoyez un E-mail à rkrzyszton@cemogest.fr
- Consultez le programme sur notre site Internet www.cemogest.fr et complétez le bulletin d'inscription que vous y trouverez.

Les frais d'accueil et de restauration sont à régler sur place le jour du stage



**11, Place Saint-Martin - B.P. 80394
57007 METZ Cedex 01**

