



● **Débloquer une situation conflictuelle**

le ***mardi 25 avril 2017*** de **9h00 à 17h30**

Objectifs de la formation

- Identifier les facteurs « déclencheurs » de la situation conflictuelle
- Connaître les mots et les attitudes qui vont désamorcer un conflit
- Découvrir ce qu'un conflit vous apprend sur vous
- Accepter que le conflit soit parfois nécessaire et que chacun puisse en retirer des bénéfices
- Savoir comment sortir d'un conflit au mieux et préserver la relation

L'intervenante : Véronique LEBRETON, consultante en communication et ressources humaines.

Le déroulement : Apport théorique et échanges avec les participants sur des situations vécues.

Lieu : à Toulouse (à l'espace formation du CGA M-P au 13, avenue Jean Gonord – parking privé).

Participation financière : 40 euros TTC par personne la journée (repas compris).

● **La connaissance de son alimentation, l'alliée de son bien-être**

le ***Jeudi 27 avril 2017*** de **9h00 à 17h30**

Objectif de la formation

Améliorer son alimentation par la connaissance des points suivants :

- La composition des aliments
 - Les macronutriments (lipides, glucides, protéines)
 - les micronutriments (vitamines et oligoéléments)
 - Pourquoi doit-on en consommer et les conséquences d'un déséquilibre
- Le cholestérol
- La chronobiologie alimentaire : le bon aliment au bon moment
- Qu'est-ce que la micro-nutrition ?
- Estimation de nos besoins, le bon poids pour votre taille.

L'intervenante : Sandrine TEISSEYRE, pharmacienne, formatrice et consultante en micro-nutrition.

Le déroulement : Apport théorique et réponses aux questions des participants.

Lieu : à Toulouse (à l'espace formation du CGA M-P au 13, avenue Jean Gonord – parking privé).

Participation financière : 40 euros TTC par personne la journée (repas compris).

Coupon-réponse à nous retourner au : CGA M-P 13 avenue Jean Gonord BP 45070 31033 Toulouse cedex 5 - Fax 05.62.16.73.53 - Service Formation Tél 05.62.16.73.54 ou formation@cgamp.asso.fr

Adhérent : M. Mme Mlle Adhésion n°

Adresse :  | | | | | | | |

..... E-mail :

Nom du(des) participant(s) :

Mardi 25 avril 2017 **Débloquer une situation conflictuelle** :

Ci-joint un chèque de 40 € par participant.

Jeudi 27 avril 2017 **La connaissance de son alimentation** :

Ci-joint un chèque de 40 € par participant.

CENTRE DE GESTION AGRÉÉ MIDI-PYRÉNÉES

13, avenue Jean Gonord - BP 45070 • 31033 Toulouse cedex 5 • Fax 05 62 16 73 53 • cgamp@cgamp.asso.fr • Tél. 05 62 16 73 50

www.cgamp.asso.fr

N° identification CGA 1 01 310 - SIRET 309 172 997 00046 Association déclarée loi du 1^{er} juillet 1901 • Haute-Garonne N°9048 - JO du 06.07.75 • Décision d'agrément du 28.09.76