

● **Se perfectionner sur EXCEL** les **mardis 22 et 29 janvier 2019** de **9h00 à 17h30**

Objectif de la formation Une bonne connaissance des fonctions de base d'EXCEL est indispensable.

Optimiser votre utilisation du logiciel EXCEL et maîtriser les fonctionnalités de la base de données.

Programme

Optimiser et personnaliser la création des tableaux et des graphiques

- Utiliser les outils de saisie rapide
- Créer des formats de données personnalisés
- Adapter l'écran Excel à l'exploitation de ses tableaux
- Personnaliser ses graphiques.

Mettre en œuvre des formules pour automatiser les traitements

- Maîtriser les fonctions logiques et statistiques usuelles
- Utiliser la bibliothèque de fonction d'Excel
- Lier des feuilles de calcul pour consolider ses données.

Gérer des bases de données avec Excel

- Créer, trier et filtrer une liste de données
- Exploiter les données avec Excel.

L'intervenant : Philippe JEAN, consultant en bureautique.

Le déroulement : Apport théorique suivi d'exercices pratiques.

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

Participation financière : 80 euros TTC par personne les deux journées (repas compris).

● **Gérer son stress dans des situations de face à face** le **jeudi 24 janvier 2019** **9h00 à 17h30**

Objectifs/programme de la formation

- Repérer ce qui nous déstabilise dans certaines relations interpersonnelles
- Savoir reconnaître, exprimer et maîtriser ses propres émotions et celles de son interlocuteur
- Observer et écouter son interlocuteur pour augmenter sa capacité d'adaptation
- Désamorcer les comportements de nos interlocuteurs qui génèrent pour nous du stress négatif
- Réagir positivement par rapport à une situation. S'entraîner à des techniques pour canaliser le stress.

L'intervenante : Marie Noëlle PIMENTA, consultante (master spécialiste sophrologie caycédiennne).

Le déroulement : Alternance d'apport théorique et d'exercices pratiques.

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 cédex 5 - Tél 05.62.16.73.54

Adhérent : M. Mme Mlle Adhésion n°.....

Adresse : ☎ | | | | | | |

..... E-mail :

Nom du(des) participant(s) :

Mardis 22 et 29 janvier 2019 Se perfectionner sur EXCEL :

Participation : 80 € TTC par participant.

Jeudi 24 janvier 2019 Gérer son stress :

Participation : 40 € TTC par participant.

CENTRE DE GESTION AGRÉÉ MIDI-PYRÉNÉES