

# FORMATION COMMUNE CGA MIDI-PYRÉNÉES ARAPL

## 21 - NEUROSCIENCE

### OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes d'interaction entre instruction, intelligences cognitives et les plans de conscience.

Améliorer sa capacité de discernement et d'analyse pour mieux cerner autrui. Améliorer sa communication et son management

### PROGRAMME :

- La méthode d'analyse de résolution globale par les trois plans fondamentaux
- Les fonctionnalités du cerveau à travers les travaux de Mc Lean et H. Laborit
- Le mécanisme de l'inhibition de l'action et comment répondre au burnout
- Les rouages du conditionnement et de l'obéissance pour prémunir son libre arbitre.
- Exercice pour initiation à la technique du profil personnalisé

**L'INTERVENANT :** Marc SCOCCO Formateur Consultant

**TOULOUSE :** les jeudis 24 et 31 janvier 2019 de 9h00 à 17h30

Participation financière : 80 €/pers. les 2 journées (repas compris)

## 23 - LA PNL

### OBJECTIF

- Identifier son propre «modèle du monde» et sa «vision du monde».
- Connaître les bases de la communication.
- Développer sa flexibilité comportementale et adapter sa communication à son interlocuteur par l'observation et l'écoute.

### PROGRAMME

- Qu'est-ce que le « PNL » ? Définition.
  - Fonctionnement de l'être humain - le «modèle du monde» - Prise de conscience de son propre modèle du monde
  - Les bases de la communication :
    - les filtres - les obstacles
    - les 3 niveaux de la communication : verbal - para verbal - non verbal
  - l'observation
  - l'écoute
  - Définir un axe de progrès et de changement
- Apports théoriques et exercices pratiques. Echange sur des cas de situations vécues.*

**L'INTERVENANTE :** Marie Noëlle PIMENTA

**TOULOUSE :** jeudi 21 mars 2019 de 9h00 à 17h30

Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)

## 22 - POWERPOINT – NIVEAU 2

### OBJECTIFS

Structurer vos acquis et approfondir votre connaissance de PowerPoint. Acquérir une méthode de travail professionnelle (sans bidouillage). Tirer parti des techniques avancées de ce logiciel pour renforcer le professionnalisme de vos diaporamas.

### PROGRAMME :

- Rappels sur la création d'une présentation
  - Aide à la conception d'un diaporama
  - Rappel sur la finalisation d'une présentation
  - Mise en page et impression objets spéciaux
  - Les effets d'animations
- Animation d'un graphique, enchaînements de plusieurs diaporamas, liens hypertextes, diaporamas interactifs

### L'INTERVENANT :

Roger BARES, Formateur en Micro-Informatique. *De nombreux exercices seront proposés pour valider le contenu du programme*

**TOULOUSE :** les mardis 29 janvier et 5 février 2019 de 09h00 à 17h00

Participation financière : 80 €/pers. les 2 journées (repas compris)

### 11 ANALYSER LE BILAN DE SON ENTREPRISE - 40 €

Toulouse : 19 mars 2019 .....

### 12 SE PERFECTIONNER SUR EXCEL - 80 €

Toulouse : 22 et 29 janvier 2019 .....

### 13 AMELIORER VOTRE PRATIQUE INFORMATIQUE - 40 €

Toulouse : 21 février 2019 .....

### 14 EXCEL : LES BASES - 80 €

Toulouse : 26 mars et 2 avril 2019 .....

### 15 METTRE A JOUR SON SITE WORDPRESS - 40 €

Toulouse : 12 février 2019 .....

### 16 CREER SON SITE WEB - 200 €

Toulouse : 22, 29 mars, 5, 12, 19 avril 2019 .....

### 17 GÉRER SON STRESS DANS DES SITUATIONS DE FACE A FACE - 40 €

Toulouse : 24 janvier 2019 .....

### 18 FAIRE FACE AUX PERSONNALITES DIFFICILES ET DE MAUVAISE FOI - 40 €

Toulouse : 7 février 2019

### 19 DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI ET SON AISANCE RELATIONNELLE - 40 €

Toulouse : 14 mars 2019 .....

### 20 DEBLOQUER UNE SITUATION CONFLICTUELLE - 40 €

Toulouse : 26 mars 2019 .....

### 21 NEUROSCIENCE - 80 €

Toulouse : 24 et 31 janvier 2019 .....

### 22 POWERPOINT – NIVEAU 2 - 80 €

Toulouse : 29 janvier et 5 février 2019 .....

### 23 LA PNL - 40 €

Toulouse : 21 mars 2019 .....

### 24 SE LANCER SUR INSTAGRAM POUR TOUCHER DE NOUVEAUX CLIENTS - 40 €

Toulouse : 28 janvier 2019 .....

### 25 ANIMER ET FAIRE GROSSIR SA COMMUNAUTÉ DE CLIENTS FACEBOOK - 40 €

Toulouse : 8 février 2019 .....

### 26 TOURNER ET MONTER UNE VIDEO PRO AVEC SON SMARTPHONE ET LA DIFFUSER - 80 €

Toulouse : 15 et 22 février .....

### 27 GAGNER DES VISITEURS SUR SON SITE INTERNET GRÂCE AUX RÉSEAUX SOCIAUX - 40 €

Toulouse : 19 février 2019 .....

### 28 AMÉLIORER LE CONTENU DE SON SITE WEB POUR LE RENDRE PLUS PERCUTANT - 40 €

Toulouse : 11 mars 2019 .....

### 29 RÉALISER DES PHOTOS DE QUALITE POUR BOOSTER SON SITE INTERNET - 40 €

Toulouse : 15 mars 2019 .....

# RÉSEAUX SOCIAUX VIDÉO - PHOTO

## 24 - SE LANCER SUR INSTAGRAM POUR TOUCHER DE NOUVEAUX CLIENTS

### OBJECTIF

Découvrir le fonctionnement du réseau social en vogue, très utilisé par les jeunes. En une journée, vous saurez quoi publier sur ce réseau social. L'utilisation de ce réseau à des fins professionnelles vous permettra de toucher de nouveaux publics, par l'image.

### PROGRAMME :

- Les chiffres clés du réseau
- Description de l'interface et du fonctionnement
- Principaux usages et utilisateurs
- Découverte de marques qui communiquent via Instagram
- Premiers posts

### PRÉREQUIS :

Avoir un smartphone Android ou Apple avec appareil photo et l'application Instagram installée. Il est préférable d'avoir un goût pour l'image et la photo.

**TOULOUSE : lundi 28 janvier 2019 de 09h00 à 17h00**

Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)

## 25 - ANIMER ET FAIRE GROSSIR SA COMMUNAUTÉ DE CLIENTS FACEBOOK

### OBJECTIF

Vous avez une page Facebook, mais peu d'abonnés. Comment faire grossir votre communauté.

### PROGRAMME :

- Vérifier les informations essentielles
- Les règles de publication
- Comment augmenter l'interactivité.
- Transformer les « J'aime » en acte d'achat.
- Cas pratique : créer un planning de posts sur un mois

Chaque participant alimentera et travaillera sur sa propre page facebook (groupe de 6 personnes).

**TOULOUSE : vendredi 8 février 2019 de 09h00 à 17h00**

Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)

## 26 - TOURNER ET MONTER UNE VIDEO PRO AVEC SON SMARTPHONE ET LA DIFFUSER

### OBJECTIF

Vous apprendrez à tourner, enregistrer et monter des productions avec votre équipement mobile. Vous vous initierez également aux nouveaux codes de la vidéo à destination du web.

### PROGRAMME :

- Préparer son smartphone, son équipement
- Tourner des images et enregistrer du son
- Monter sur et pour le mobile
- Passer à l'action et tourner son premier film
- Publier sa vidéo sur Youtube ou sur les réseaux sociaux

### PRÉREQUIS :

Être en possession d'un smartphone.

**TOULOUSE : les vendredi 15 et 22 février 2019 de 09h00 à 17h00**

Participation financière : 80 €/pers. les 2 journées (repas compris)

## 27 - GAGNER DES VISITEURS SUR SON SITE INTERNET GRÂCE AUX RÉSEAUX SOCIAUX

### OBJECTIF

Découvrir comment utiliser au mieux Facebook, Instagram et autres réseaux sociaux pour améliorer la fréquentation de son site web, afin de gagner en notoriété ou d'augmenter ses ventes en ligne.

### PROGRAMME :

- Mesurer l'audience de son site internet pour évaluer les progrès
- Le référencement naturel et payant, comment ça marche
- Comprendre le lien entre site web et réseaux sociaux
- Exemple de contenus types pour ses réseaux sociaux

### PRÉREQUIS :

Avoir un site internet et être présent sur les réseaux sociaux

**TOULOUSE : mardi 19 février 2019 de 09h00 à 17h00**

Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)

## 28 - AMÉLIORER LE CONTENU DE SON SITE WEB POUR LE RENDRE PLUS PERCUTANT

### OBJECTIF

Cette formation permettra, à partir de l'analyse de votre site internet et de vos cibles, de maîtriser les techniques d'écriture spécifiques pour un site internet, d'ajuster des textes existants et d'enrichir le contenu par des visuels et une mise en page et un habillage efficaces.

### PROGRAMME :

- Analyse votre site web : points forts et points à améliorer.
- Rédiger un contenu percutant, précis et adapté à votre site web et à votre activité.
- Connaître les règles d'écriture et les spécificités de la lecture sur ordinateur ou smartphone
- Identifier les attentes de ses lecteurs.
- Enrichir son texte avec des éléments multimédias : infographies, photos, vidéos, liens hypertextes
- Optimiser son site pour une lecture tous supports
- Travailler le référencement

**TOULOUSE : lundi 11 mars 2019 de 09h00 à 17h00**

Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)

## 29 - REALISER DES PHOTOS DE QUALITE POUR BOOSTER SON SITE INTERNET

### OBJECTIF/ PROGRAMME

Apprendre à réaliser des photos de grande qualité pour contribuer à booster votre site web.

- Comprendre, paramétrer son appareil photo ou son smartphone
- Incidence des réglages sur le résultat photographique, être capable de détecter la bonne lumière.
- Être capable d'utiliser les réglages correspondants au résultat attendu.
- Être capable de traiter les photos par voies logicielles.
- Être capable de bien construire une image.

### PRÉREQUIS :

Se doter de son propre appareil photo ou de son smartphone. Chaque participant se doit d'amener un objet à photographier.

**L'INTERVENANT : J.M.BOUNIE, photographe d'art.**

**TOULOUSE : Vendredi 15 mars 2019 de 9h00 à 17h30**

Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)

## AGENCE DE TOULOUSE

### CGA MIDI-PYRÉNÉES

13, avenue Jean Gonord • BP 45070  
31033 TOULOUSE cedex 5  
**Tél. : 05 62 16 73 54**

Lat. 43.589703  
Long. 1.490242



## AGENCE DE CARCASSONNE

### CGA MIDI-PYRÉNÉES

3 Boulevard Camille Pelletan • BP11  
(dans les locaux de la CCI)  
11003 CARCASSONNE cedex  
**Tél. : 04 68 71 03 42**

Lat. 43.2116904  
Long. 2.3547816



[www.cgamp.asso.fr](http://www.cgamp.asso.fr)

Fax : 05 62 16 73 53 • [cgamp@cgamp.asso.fr](mailto:cgamp@cgamp.asso.fr)

**2 CONFÉRENCES**  
*voir plaquettes jointes*

**1 - ACTUALITÉ DES TPE 2019**

**2 - LE POUVOIR DE L'OPTIMISME**



**1<sup>er</sup> TRIMESTRE 2019**

**ARTISANS - COMMERÇANTS - PRESTATAIRES DE SERVICES**



**FORMATIONS**  
**TOULOUSE - CARCASSONNE**

## 1 - STAGE SAUVETEUR SECOURISTE

### OBJECTIF / PROGRAMME

Analyser et agir devant une personne présentant sur les plans physiologique et physique, des signes de détresse.

Apporter les premiers secours aux blessés.

### LE CADRE LEGISLATIF :

Formation agréée par le Ministère du Travail et validée par la CARSAT (1)  
Répondant aux actions correctives de l'analyse des risques professionnels et de la prévention.  
Satisfaisant aux obligations du Code du Travail.

**L'INTERVENANT :** Un sauveteur secouriste agréé par la CARSAT  
(1) Une attestation sera délivrée à chacun des participants

**TOULOUSE :** les mardis 22 et 29 janvier 2019 de 9h00 à 17h30

Participation financière : 80 €/pers. les 2 journées (repas compris)

## 2 - LA RETRAITE DE L'INDEPENDANT, CE QUI CHANGE EN 2019

### OBJECTIF / PROGRAMME

Comprendre les nouveaux dispositifs pour connaître l'âge légal de la retraite (tous régimes confondus), vérifier sa propre carrière ainsi que les différentes stratégies à mettre en place :

- le nombre de trimestres cotisés ou validés pour prendre sa retraite "taux plein "
- le cumul emploi retraite
- la retraite anticipée pour carrière longue
- l'impact de la réforme dès Janvier 2019 des complémentaires salariales cadre et non cadre et les options à choisir
- le rachat de trimestre appelé versement pour la retraite
- la retraite progressive
- la liquidation de ses droits : à qui s'adresser ...

### L'INTERVENANT :

Philippe de DARAN Consultant et spécialiste du droit à la retraite.  
Remise d'un document et réponses aux questions des participants.

**CARACASSONNE :** lundi 4 février 2019 de 14h15 à 17h15

**TOULOUSE :** Lundi 28 janvier 2019 de 14h00 à 17h00

Participation financière : néant

## 3 - POURQUOI CONSTITUER UNE SCI ?

### OBJECTIF / PROGRAMME

Que l'on se situe sur le terrain de la fiscalité, de la gestion, de la transmission de l'outil de travail ou de la protection du patrimoine, l'acquisition d'un immeuble est une opération entraînant des conséquences importantes dans une entreprise. La création d'une S.C.I. peut être judicieuse. Les objectifs de la réunion :

- Comprendre ce qu'est une S.C.I.
- Découvrir les règles de constitution de fonctionnement.
- Approcher le coût d'une S.C.I.
- Inventorier les situations juridiques pouvant faire intervenir une S.C.I.

**L'INTERVENANT :** Jean- Marc Daugé expert-comptable

**CARACASSONNE :** lundi 18 février 2019 de 14h15 à 17h15

**TOULOUSE :** lundi 4 février 2019 de 14h00 à 17h00

Participation financière : : néant

## 4 - L'INVESTISSEMENT IMMOBILIER

### OBJECTIF / PROGRAMME

Apporter des réponses concrètes aux questions suivantes

- L'immobilier pour défiscaliser (loi Duflot...)
- L'immobilier pour la constitution d'un patrimoine
- Les facteurs clés d'un bon investissement (emplacement, charges...)
- Le marché de la région de Toulouse et de Carcassonne

**L'INTERVENANT :** Bertrand Pezet, expert immobilier  
Formation exclusivement réservée aux artisans commerçants et prestataires de services

**CARACASSONNE :** mardi 12 février 2019 de 14h15 à 17h15

**TOULOUSE :** lundi 11 février 2019 de 14h00 à 17h00

Participation financière : néant

## 5 - MENER UN ENTRETIEN PROFESSIONNEL ET SE METTRE EN CONFORMITE

### OBJECTIF / PROGRAMME

- Connaître les obligations et les objectifs de l'entretien professionnel
- Comprendre les liens entre l'entretien professionnel et la réforme de la formation professionnelle
- savoir mener l'entretien de manière conforme

**L'INTERVENANT :** Laurence FERNANDEZ Responsable Ressources humaines

**TOULOUSE :** lundi 11 février 2019 de 14h00 à 17h00

Participation financière : néant

## 6 - LES DESSOUS D'UN BAIL COMMERCIAL

### OBJECTIF / PROGRAMME

Permettre aux participants d'avoir une bonne connaissance d'un bail commercial et des relations qu'il implique entre le loueur du local commercial et le propriétaire des murs. Les points abordés seront entre autres :

- Les garanties et les contraintes d'un bail
- Les conditions de révision et de renouvellement
- Certains points particuliers : éviction, cession, gérance libre, contentieux

**L'INTERVENANT :** un avocat en droit des sociétés

**TOULOUSE :** lundi 18 février 2019 de 14h00 à 17h30

Participation financière : néant

## 7 - LA TRANSMISSION DU PATRIMOINE PERSONNEL

### OBJECTIF / PROGRAMME

Permettre aux participants d'avoir une bonne information sur les principales questions quand on pense transmission du patrimoine personnel.

Les points abordés.

- La transmission subie : qui hérite lorsque rien n'est prévu
- La protection du conjoint ou du compagnon, comment la renforcer?
- Comment protéger ses enfants
- Le coût des différents schémas de succession
- L'optimisation des coûts de succession

**L'INTERVENANT :** un avocat en droit des sociétés

**TOULOUSE :** mardi 19 mars 2019 de 9h00 à 12h15

Participation financière : néant

## 8 - LA CONFORMITÉ RGPD POUR LES TPE ET LES PME

### OBJECTIF

- Elaborer un plan d'action pour mettre en place la conformité RGPD
- Rédiger les documents légaux et les mentions légales obligatoires du RGPD
- Adapter les outils informatiques des TPE et PME aux nouvelles normes RGPD

### PROGRAMME

- **Introduction à l'obligation légale de conformité RGPD pour les TPE et les PME**
- **L'obligation légale de désignation d'un DPO pour les TPE et les PME**
- **Les documents légaux du RGPD à rédiger par les TPE et les PME**
  - L'analyse interne obligatoire pour savoir s'il y a lieu de désigner un DPO
  - Les mentions légales RGPD pour le RH et la relation client
  - Les preuves de consentement à recueillir pour le RH et la relation client
  - La tenue des registres d'Accountability
  - L'obligation d'un registre des accès et des violations
  - Les 9 critères légaux qui obligent à rédiger une étude d'impact PIA
- **La cybersécurité RGPD à mettre en place par les TPE et PME**
  - La sécurisation obligatoire des échanges de données
  - La sensibilisation obligatoire des employés
  - La politique obligatoire de gestion des droits utilisateurs
  - Adapter les sites internet, les logiciels et les applications mobiles aux normes RGPD
  - Les bonnes pratiques informatiques du RGPD à respecter
- **Les certifications RGPD et ISO27001**
- **La nécessité de choisir des outils et des sous-traitants conformes RGPD**
  - L'adaptation obligatoire des contrats de sous-traitance
  - Les garanties à prendre pour les transferts de données hors UE
  - Les actions à faire en cas de sous-traitant non conforme
- **Travaux pratiques de consolidation des acquis**

### LE FORMATEUR :

Pierre ELEMENTO Ancien responsable informatique de plusieurs entreprises Ancien webmarketeur d'une agence-web, titulaire de 4 certifications Google.

**TOULOUSE : les lundis 4 et mardi 5 février 2019 de 9h00 à 17h30**

**Participation financière : 80 €/pers. les 2 journées (repas compris)**

**FORMATION  
A TOULOUSE  
ET CARCASSONNE**

*Plan d'accès  
au dos*

## 9 - LE VRAI COÛT D'UN SALARIE

### OBJECTIF / PROGRAMME

Au-delà du bulletin de paye et des coûts pouvant y figurer, arriver à chiffrer le vrai coût d'un salarié en intégrant également tous les coûts indirects sera étudié :

#### ● Le coût direct :

- Le salaire et les charges afférentes
- Les avantages particuliers liés au contrat de travail (véhicule, téléphone, ...)
- Les crédits d'impôts et aides à l'embauche...

#### ● Les coûts indirects

- Les heures productives et non productives
- Frais de recrutement, le temps d'intégration, la fin de contrat...

*Toute la formation sera faite en déroulant des cas concrets*

**L'INTERVENANTE :** Corinne DEDDOUCHE, expert comptable

**TOULOUSE : mardi 5 février 2019 de 9h00 à 12h30**

**Participation financière : néant**

## 10 - LE CALCUL D'UN COÛT DE REVIENT D'UN CHANTIER OU D'UN SERVICE

### OBJECTIF / PROGRAMME

- inventorer les différents coûts et charges de l'entreprise
- Apprendre à déterminer les heures réellement travaillées et calculer son coût horaire
- calculer ses frais généraux par heure travaillée
- calculer le coût de revient d'un chantier ou d'un service
- Déterminer son seuil de rentabilité

**L'INTERVENANTE :** Corinne DEDDOUCHE, expert comptable

**TOULOUSE : mardi 12 mars 2019 de 9h00 à 17h30**

**Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)**

## 11 - ANALYSER LE BILAN DE SON ENTREPRISE

### OBJECTIF / PROGRAMME

- Interpréter toutes les rubriques de son bilan
- Faire parler son compte de résultat
- Analyser les principaux ratios
- Repérer les points forts et les points faibles de son entreprise
- Comprendre et parler le « langage » de l'expert-comptable
- Dialoguer sans complexe avec votre expert-comptable ou votre banquier.

### MÉTHODE :

Présentation d'exemples d'analyses de bilans à partir de cas concrets et remise d'un support de cours.

*Sur rendez-vous et avec un intervenant du Centre de Gestion, les notions abordées lors de la journée de formation pourront être revues à partir de vos propres comptes.*

**L'INTERVENANT :** Jean- Marc DAUGE, expert comptable

*Formation exclusivement réservée aux artisans commerçants et prestataires de services*

**TOULOUSE : mardi 19 mars 2019 de 9h00 à 17h30**

**Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)**

# INFORMATIQUE SITE WEB

## 12 - SE PERFECTIONNER SUR EXCEL

### OBJECTIF

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.

### NIVEAU REQUIS

Une connaissance des fonctions de base d'Excel est nécessaire.

**TOULOUSE : les mardis 22 et 29 janvier 2019 de 9h00 à 17h30**

**Participation financière : 80 €/pers. les 2 journées (repas compris)**

## 13 - AMELIORER VOTRE PRATIQUE INFORMATIQUE

### OBJECTIF

Vous permettre d'être plus performant dans l'utilisation de l'ordinateur et de l'internet.

- Consolider son utilisation de Windows et de Word
  - manipuler les fenêtres et les différents écrans avec assurance et rapidité,
  - utiliser les « raccourcis » clavier de Windows et de Word,
  - maîtriser la sauvegarde et le classement des fichiers, des photos et des vidéos...
- Être plus efficace dans l'utilisation de l'internet
  - rechercher efficacement de l'information avec Google,
  - télécharger des documents et des fichiers proposés sur l'internet,
  - savoir utiliser les réseaux sociaux,
  - stocker et partager des documents dans le Cloud...

*Un ordinateur par stagiaire*

**TOULOUSE : jeudi 21 février 2019 de 9h00 à 17h30**

**Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)**

## 14 - EXCEL : LES BASES

### OBJECTIF

Concevoir rapidement des tableaux avec des calculs fiables. Les mettre en forme et les présenter de façon attractive.

### PROGRAMME

- Se repérer dans Excel
- Gérer le contenu d'un fichier Excel
- Concevoir et présenter des tableaux
- Automatiser les calculs en utilisant les fonctions d'Excel
- Faire des graphiques pour illustrer ses tableaux

### NIVEAU REQUIS

Une connaissance des fonctions de base d'Excel est nécessaire.

**TOULOUSE : les mardis 26 mars et 2 avril 2019 de 9h00 à 17h30**

**Participation financière : 80 €/pers. les 2 journées (repas compris)**

## 15 - METTRE A JOUR SON SITE WORDPRESS

### OBJECTIF / PROGRAMME

Apprendre à modifier les contenus de votre site Wordpress et à mettre à jour le site.

Cette journée se déroulera sous forme d'atelier essayant d'apporter des réponses personnalisées aux participants qui veulent modifier leur site réalisé sous Wordpress.

Elle comprendra également l'installation d'un système de sauvegarde automatisé du site et celle d'une extension de sécurité.

### PRE-REQUIS :

- Avoir un site sous Wordpress en état de fonctionnement
- Avoir les accès d'administration Wordpress de son site.
- Avoir les accès d'administration de son compte d'hébergement.
- Avoir communiqué au préalable ces informations au formateur.
- Avoir une sauvegarde de son site.

**TOULOUSE : Mardi 12 février 2019 de 9h00 à 17h30**

**Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)**

## 16 - CREER SON SITE WEB

### OBJECTIF / PROGRAMME

5 jours pour créer son site web vitrine évolutif : Créer des pages, incorporer des textes, images et vidéo ou des liens hypertextes. Publier son site. Système utilisé : Wordpress.

(Aucun frais à engager dans le cadre de cette formation).

### PRE-REQUIS :

La pratique de l'outil informatique.

Avoir un vrai projet de site et apporter ses images, ses textes, ses idées.

### PROGRAMME :

#### ● Ce qu'il faut savoir pour créer un site Web

- Déposer un nom de domaine, trouver un hébergeur pour son site, réfléchir à ses besoins, hiérarchiser et organiser ses contenus.

#### ● Découvrir WordPress et l'interface d'administration du site

- Découvrir le tableau de bord de notre site
- Découvrir le thème et choisir sa charte graphique parmi des modèles proposés.
- Ajouter et gérer des extensions

#### ● Créer ses premières pages

- Découvrir le composeur de pages
- Intégrer textes, images, de la vidéo, PDF ; liens
- modifier ses images.

#### ● Paramétrer son site web

- Gérer les comptes utilisateurs et les réglages avancés.

#### ● Sécuriser son site web

- Apprendre à sauvegarder son site

**TOULOUSE : les vendredis 22, 29 mars, 5, 12, 19 avril 2019 de 9h00 à 17h30**

**Participation financière : 200 €/pers. les 5 journées (repas compris)**

# EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

## 17 - GÉRER SON STRESS DANS DES SITUATIONS DE FACE A FACE

### OBJECTIFS/ PROGRAMME

- Repérer ce qui nous déstabilise dans certaines relations interpersonnelles: ( nos freins – nos blocages – nos peurs).
- 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 caycédienne)

**TOULOUSE :** jeudi 24 janvier 2019 de 9h00 à 17h30

Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)

## 19 - DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI ET SON AISEANCE RELATIONNELLE

### OBJECTIFS/PROGRAMME

- Evaluer l'estime de soi et de la confiance en soi.
- Repérer les causes du manque de confiance en soi : les peurs - les pensées polluantes - les messages contraignants - les besoins insatisfaits
- Identifier les 4 types de comportements humains
- Découvrir les clés de la confiance en soi.
- Apprendre de ses erreurs et de ses échecs - S'appuyer sur ses réussites.

**L'INTERVENANTE :** Marie Noëlle PIMENTA consultante

**TOULOUSE :** jeudi 14 mars 2019 de 9h00 à 17h30

Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)

## 18 - FAIRE FACE AUX PERSONNALITES DIFFICILES ET DE MAUVAISE FOI

### OBJECTIFS/PROGRAMME

- Identifier la situation, les jeux relationnels et les personnalités difficiles ainsi que celles de mauvaise foi
- Chercher, trouver, et mettre en application les bonnes attitudes pour soi
  - Reconnaître ce type de relation, de personnalité
  - Identifier ses atouts et les outils à mettre en place
  - Rechercher les différentes stratégies possibles

**L'INTERVENANTE :** Véronique Lebreton.

**TOULOUSE :** jeudi 7 février 2019 de 9h00 à 17h30

Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)

## 20 - DEBLOQUER UNE SITUATION CONFLICTUELLE

### OBJECTIFS/PROGRAMME

- 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.

**TOULOUSE :** mardi 26 mars 2019

Participation financière : 40 €/pers. la journée (repas compris)

Suite des formations au dos >>>>

**BULLETIN D'INSCRIPTION 1<sup>er</sup> trimestre 2019** à retourner au Centre de Gestion Agréé Midi-Pyrénées  
13, avenue Jean Gonord - BP 45070 - 31033 TOULOUSE CEDEX 5 - Tél. 05 62 16 73 54 • Fax 05 62 16 73 53

NOM DE L'ADHÉRENT ..... PRÉNOM ..... N° ADHÉRENT .....

ADRESSE .....

TÉL. .... E-MAIL .....

Inscrire le(s) nom(s) du(des) participant(s) face au(x) sujet(s) souhaité(s)

**Pour les formations payantes, vous devez nous faire parvenir un chèque par formation, à l'inscription.**

- 1 STAGE SAUVETEUR SECOURISTE - 80 €**  
 Toulouse : 22 et 29 janvier 2019
- 2 LA RETRAITE DE L'INDEPENDANT, CE QUI CHANGE EN 2019 - Gratuit**  
 Carcassonne : 4 février 2019  Toulouse : 28 janvier 2019
- 3 POURQUOI CONSTITUER UNE SCI ? - Gratuit**  
 Carcassonne : 18 février 2019  Toulouse : 4 février 2019
- 4 L'INVESTISSEMENT IMMOBILIER - Gratuit**  
 Carcassonne : 12 février 2019  Toulouse : 11 février 2019
- 5 MENER UN ENTRETIEN PROFESSIONNEL ET SE METTRE EN CONFORMITE - Gratuit**  
 Toulouse : 11 février 2019

- 6 LES DESSOUS D'UN BAIL COMMERCIAL - Gratuit**  
 Toulouse : 18 février 2019
- 7 LA TRANSMISSION DU PATRIMOINE PERSONNEL - Gratuit**  
 Toulouse : 19 mars 2019
- 8 LA CONFORMITÉ RGPD POUR LES TPE ET LES PME - 80 €**  
 Toulouse : 4 et 5 février 2019
- 9 LE VRAI COÛT D'UN SALARIÉ - Gratuit**  
 Toulouse : 5 février 2019
- 10 LE CALCUL D'UN COÛT DE REVIENT D'UN CHANTIER OU D'UN SERVICE - 40 €**  
 Toulouse : 12 mars 2019

Tournez svp >>>>