

- 13 GAGNER DES VISITEURS SUR SON SITE INTERNET GRÂCE AUX RÉSEAUX SOCIAUX - Gratuit**
 Toulouse : le 3 octobre 2019
- 14 RÉSEAUX SOCIAUX : CONCILIER VIE PRIVÉE ET VIE PROFESSIONNELLE - Gratuit**
 Toulouse : 7 octobre 2019
- 15 AMÉLIORER LE RÉFÉRENCIEMENT DE SON ENTREPRISE SUR GOOGLE MY BUSINESS - Gratuit**
 Toulouse : le 18 octobre 2019
- 16 TOURNER ET MONTER UNE VIDÉO PRO AVEC SON SMARTPHONE ET LA DIFFUSER - 40€**
 Toulouse : 7 novembre 2019
- 17 ANIMER ET FAIRE GROSSIR SA COMMUNAUTÉ DE CLIENTS FACEBOOK - 40€**
 Toulouse : 25 novembre 2019
- 18 INSTAGRAM : LES BASES POUR DÉVELOPPER SA COMMUNAUTÉ - 40€**
 Toulouse : 5 décembre 2019
- 19 COMPRENDRE ET S'ADAPTER AUX PROFILS QUI NOUS ENTOURENT - 40€**
 Toulouse : 8 octobre 2019
- 20 GERER LES TENSIONS ET LES DIFFICULTES RELATIONNELLES - 40€**
 Toulouse : 10 octobre 2019
- 21 LE LANGAGE POUR PERSUADER EN TOUTES CIRCONSTANCES - 40€**
 Toulouse : 17 octobre 2019
- 22 FAIRE FACE AUX PERSONNALITÉS DIFFICILES ET DE MAUVAISE FOI - 40€**
 Toulouse : 7 novembre 2019
- 23 VENDRE MA DIFFERENCE, QUALITE ET SAVOIR FAIRE - 40€**
 Toulouse : 19 novembre 2019
- 24 LA GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS - 40€**
 Toulouse : 26 novembre 2019
- 25 AGIR SUR SON CORPS ET SUR SON MENTAL - 40€**
 Toulouse : 16 octobre 2019
- 26 INITIATION A MA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE - 40€**
 Toulouse : 29 novembre 2019
- 27 MIEUX VIVRE SON STRESS - 40€**
 Toulouse : 12 décembre 2019
- 28 POURQUOI CONSTITUER UNE SCI ? - gratuit**
 Carcassonne : 30 septembre 2019 Toulouse : 14 octobre 2019
- 29 LOCATION EN MEUBLE, UN OUTIL DE GESTION EFFICACE - gratuit**
 Carcassonne : 10 octobre 2019 Toulouse : 30 septembre 2019
- 30 LA TRANSMISSION DU PATRIMOINE PERSONNEL - gratuit**
 Toulouse : 1^{er} octobre 2019
- 31 EFFICACITÉ ET BIEN ÊTRE PAR LE LÂCHER PRISE - 40€**
 Toulouse : 26 septembre 2019
- 32 STAGE SAUVETEUR SECOURISTE - 80€**
 Toulouse : 14 et 21 novembre 2019
- 33 LA CONFORMITÉ RGPD POUR LES TPE ET LES PME - 40€**
 Toulouse : en cours de programmation
- 34 L'ESSENTIEL DU VIN : ENTRE THÉORIE ET DÉGUSTATION - 180€**
 Toulouse : 9 et 16 décembre 2019

• SANTÉ, VIE AU TRAVAIL • PATRIMOINE

25 - AGIR SUR SON CORPS ET SUR SON MENTAL

OBJECTIFS / PROGRAMME

- Développer bien être et lâcher prise
- Gérer son stress, ses émotions et son énergie
- Apprendre à passer à l'action et se lancer des défis
- Savoir gérer motivation et persévérance
- S'initier aux techniques générant énergie, créativité et intuition.

L'INTERVENANT :

Claude DEPIANTE, hypno thérapeute et coach d'artistes.
Une formation pratique et ludique faisant appel à des outils issus de l'autohypnose, du coaching d'artistes et de sportifs

TOULOUSE : mercredi 16 octobre 2019 de 9h00 à 17h30

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

26 - INITIATION A MA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

OBJECTIFS

- Faire l'expérience concrète de l'attention à la vie quotidienne
- Mieux connaître les émotions : mieux les comprendre, c'est mieux les vivre
- Pointer les habiletés développées par la pratique de la pleine conscience
- Entrer concrètement dans la pratique des différents moments de pleine conscience
- Expérimenter la simplicité de la méthode et la nécessité de s'y entraîner.

PROGRAMME

- Introduction : règle du groupe, bienveillance et confidentialité
- Présentation des participants
- Définition de la pleine conscience (MBCT), historique de ses deux protocoles les plus connus
- Habiletés développées par la pleine conscience : concentration, flexibilité, adaptabilité
- L'univers intérieur : émotions, pensées, sensations corporelles
- La respiration en pleine conscience
- Marche en pleine conscience
- Repérer le discours intérieur
- Etirement en pleine conscience
- Distinguer émotions, pensées, sensations corporelles
- Balayage corporel en pleine conscience.

L'INTERVENANTE :

Michèle BERTEAUX, psychologue, professeure de yoga et enseignante de méditation de pleine conscience.

TOULOUSE : vendredi 29 novembre 2019 de 9h00 à 17h30

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

27 - MIEUX VIVRE SON STRESS

OBJECTIFS / PROGRAMME

Savoir canaliser le stress, trouver son «niveau optimal» et il deviendra ainsi une ressource positive qui nous permettra de rester performant.

- Comprendre le stress: définition - mécanismes - causes et conséquences
- Prendre conscience de son propre fonctionnement - auto-diagnostic Identifier les situations qui génèrent pour nous du stress négatif Repérer les sources « externes » et « internes » de stress
- Développer les ressources et les capacités nécessaires pour mieux gérer le stress
Trouver son «niveau optimal » pour être et rester performant
- S'entraîner à des techniques de relaxation et de visualisation pour canaliser son stress et augmenter sa capacité d'adaptation

L'INTERVENANTE :

Marie Noëlle PIMENTA consultante (master spécialiste sophrologie caycédiennne)

TOULOUSE : jeudi 12 décembre 2019 de 9h00 à 17h30

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

28 - POURQUOI CONSTITUER UNE SCI ?

OBJECTIFS / 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'un S.C.I. peut être judicieuse. L'objectif de la réunion est de :

- 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 :

Un expert-comptable

CARCASSONNE : lundi 30 septembre 2019 de 14h15 à 17h15

TOULOUSE : lundi 14 octobre 2019 de 14h00 à 17h00

Participation financière : néant

29 - LOCATION EN MEUBLÉ, UN OUTIL DE GESTION PATRIMONIAL EFFICACE

OBJECTIFS

- Découvrir le régime LMP / LMNP (Loueur en Meublé Professionnel / Loueur en Meublé Non Professionnel)
- Comprendre le contexte économique et fiscal
- Obtenir les informations nécessaires pour investir en LMP / LMNP

PROGRAMME

- Rappel du contexte et définitions
- Points d'intérêts du statut LMP / LMNP
- Règles de forme du LMP / LMNP
- Aspects fiscaux

L'INTERVENANT :

Un expert-comptable

TOULOUSE : lundi 30 septembre 2019 de 14h00 à 17 h00

CARCASSONNE : jeudi 10 octobre 2019 de 14h15 à 17h15

Participation financière : néant

30 - LA TRANSMISSION DU PATRIMOINE PERSONNEL

OBJECTIFS / PROGRAMME

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

Un notaire

TOULOUSE : mardi 1^{er} octobre 2019 de 9h00 à 12h15

Participation financière : néant

FORMATION COMMUNE CGA Midi-Pyrénées - Ara PL

31 - EFFICACITÉ ET BIEN ÊTRE PAR LE LÂCHER PRISE

OBJECTIF / PROGRAMME

- Comprendre les bienfaits du « Lâcher Prise »
- Prendre conscience de ses propres freins
- Lâcher prise et les moyens pour y parvenir
- Acquérir un « savoir faire » et un « savoir être » pour trouver le bon équilibre entre persévérance et renoncement.
- Définir un axe de progrès et de changement

L'INTERVENANTE :

Marie Noëlle PIMENTA, consultante (master spécialiste sophrologie cayacédienne)

TOULOUSE : jeudi 26 septembre 2019 de 9h00 à 17h30

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

32 - 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

L'INTERVENANT :

un sauveteur secouriste agréé par la CARSAT

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

(1) Une attestation sera délivrée à chacun des participants

TOULOUSE : les 14 et 21 novembre 2019 de 9h00 à 17h30

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

33 - LA CONFORMITÉ RGPD POUR LES TPE ET LES PME

OBJECTIF

Connaître le cadre légal et avoir une vision synthétique des actions à mettre en œuvre pour se mettre en conformité.

PROGRAMME

- Les Caractéristiques du RGPD
Evolution de la réglementation sur la Protection des données
Le RGP : Contexte, objectifs principaux, entées en vigueur et sanctions encourues
Les acteurs du RGPD/ CNIL, DPO, DSI, Direction Juridique...
La protection des données : Définition, principes fondamentaux et champs d'application
- La mise en œuvre : les étapes clés
La nomination d'un Délégué à la Protection des Données
Le cadre de collecte des données : modalités de consentement et d'exercice des droits
Le recensement des droits
Analyse et évaluation de traitements
La cartographie des risques et sa conséquence : l'étude d'impact.
- La mise en conformité des processus existants dans l'entreprise
La sécurisation des données : les impacts humains et matériels
Les documents internes impactés par la sécurisation : charte informatique, règlement intérieur, engagement de confidentialité,...
L'impact juridique du RGPD dans la relation avec les sous-traitants : prévoir l'évolution contractuelle

TOULOUSE : en cours de programmation 1 journée de 9h00 à 17h30. Se renseigner pour connaître la date.

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

34 - L'ESSENTIEL DU VIN : ENTRE THÉORIE ET DÉGUSTATION

OBJECTIF / PROGRAMME

- Connaître les principes généraux de l'œnologie.
- Développer son intérêt pour l'univers du vin.
- Acquérir les connaissances techniques et théoriques pour optimiser ses connaissances.
- Développer ses connaissances de la cartographie du vignoble français et étranger
- Accorder mets et vins

L'INTERVENANT :

Hugues DORISSON, Consultant en hôtellerie et restauration

Quizz, dégustation, mise en situation, support visuel

TOULOUSE : les lundis 9 et 16 décembre de 2019 de 09h00 à 17h00

Participation financière :

80 € ttc + 100 € TTC (repas VIP) /pers. pour les 2 jours

DES IDÉES DE FORMATION

Faites-nous en part

au

05 62 16 73 54

ou

formation@cgamp.asso.fr

Plus de **100**
FORMATIONS GRATUITES ou presque
grâce à des FONDS MUTUALISÉS !
C'est un des plus
du CGA MIDI-PYRÉNÉES

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

Fax : 05 62 16 73 53 • cgamp@cgamp.asso.fr

**VOS GESTES
DISENT TOUT HAUT
CE QUE VOUS
PENSEZ TOUT BAS**

Conférence
voir plaquette jointe



AUTOMNE 2019

ARTISANS - COMMERÇANTS - PRESTATAIRES DE SERVICES



FORMATIONS
TOULOUSE - CARCASSONNE

SOCIAL FISCAL JURIDIQUE

1 - LE COÛT FISCAL DE CESSION OU CESSATION D'ACTIVITÉ

OBJECTIF / PROGRAMME

- Appréhender les conséquences en matières de plus-values avec l'analyse des nouvelles dispositions (taxation et exonération)
- Appréhender les conséquences sur le plan patrimonial; notamment sur le plan de l'ISF et sur le plan de l'imposition des héritiers.

INTERVENANT : Un avocat fiscaliste

TOULOUSE : lundi 23 septembre de 14h00 à 17h00

CARCASSONNE : lundi 7 octobre de 14h15 à 17h15

Participation financière : néant

2 - JE PRENDS MA RETRAITE DANS LES 3 PROCHAINES ANNÉES : COMBIEN, COMMENT ?

OBJECTIF / PROGRAMME

Comprendre les dispositifs actuels et les options proposés par votre régime de retraite des indépendants, mais aussi le régime général et le nouveau régime de retraite complémentaire obligatoire pour vos périodes salariales dès le 1^{er} Janvier 2019, afin de faire les bons choix avant votre départ à la retraite :

- A quel âge puis je prendre ma retraite ?
- Puis je bénéficier de la retraite anticipée ?
- Est il intéressant de racheter des trimestres ?
- Quelles sont les règles du cumul emploi retraite ?
- Mon conjoint a t'il droit à une pension de réversion ?
- Comment liquider mes retraites ?

L'INTERVENANT : Philippe de DARAN Consultant et spécialiste du droit à la retraite . Membre de l'Institut de la Protection Sociale

TOULOUSE : lundi 30 septembre 2019 de 14h00 à 17h00

CARCASSONNE : lundi 14 octobre 2019 de 14h15 à 17h15

Participation financière : néant

3 - LE VÉHICULE PROFESSIONNEL, UN INVESTISSEMENT À RENTABILISER

OBJECTIF / PROGRAMME

- Savoir déduire des résultats les frais de déplacement liés aux véhicules professionnels.
- Utiliser au mieux les opportunités et les règles fiscales actuelles pour certaines catégories de véhicule et de carburant
- Connaître les règles sociales
- Savoir prendre en compte les frais de véhicule pour les salariés
- Savoir choisir le financement de cet investissement (leasing, location, autofinancement, emprunt

LE FORMATEUR : Un expert-comptable

Apports théoriques, remise d'un document et réponses aux questions des participants.

TOULOUSE : lundi 18 novembre 2019 de 14h00 à 17h00

CARCASSONNE : jeudi 21 novembre 2019 de 14h15 à 17h15

Participation financière : néant

4 - LES FRAIS DÉDUCTIBLES EN TOUTE LÉGALITÉ

OBJECTIF / PROGRAMME

Les différents types de frais professionnels

- Définition d'une charge - savoir distinguer les charges des immobilisations
- Les frais de déplacement
- Les frais de publicité, les cadeaux
- Les impôts et taxes
- Le cas particulier des charges mixtes
- Les autres frais professionnels (frais de vêtements, ...)

Les conditions de forme

- Facture ou reçu
- Déclarations éventuelles à compléter

L'INTERVENANT : Un expert-comptable

TOULOUSE : lundi 25 novembre de 14h00 à 17h00

CARCASSONNE : lundi 2 décembre de 14h15 à 17h15

Participation financière : néant

5 - FAUT-IL PASSER EN SOCIÉTÉ ?

OBJECTIF/PROGRAMME

Présenter les différentes formes de société et notamment les SARL, l'EURL, la SAS

Présenter les avantages et les inconvénients de l'entreprise individuelle par rapport aux sociétés

- Sur le plan du formalisme
- Sur le plan fiscal
- Au niveau de la retraite et de la protection sociale
- Au niveau de la protection du patrimoine et des risques financiers

L'INTERVENANT : Un expert-comptable

TOULOUSE : lundi 25 novembre 2019 de 14h00 à 17h00

CARCASSONNE : jeudi 5 décembre 2019 de 14h15 à 17h15

Participation financière : néant

6 - COMPRENDRE ET VÉRIFIER SON RELEVÉ DE RETRAITE

OBJECTIF

Analyser son «RIS» qui est un relevé de carrière, reprenant les droits acquis dans tous vos régimes de retraite obligatoires et complémentaires. Ce relevé vous est envoyé à domicile tous les 5 ans dès vos 35 ans, vous pouvez également le consulter en ligne à tout moment sur le site «info-retraite.fr»

PROGRAMME

- Décrypter les informations contenues dans mon relevé ?
- Comment estimer le montant de ma retraite ?
- Trimestres validés ou trimestres cotisés ? Trimestres de maternité ?
- Pourquoi ce relevé ne calcule pas ma retraite anticipée pour longue carrière ?
- Comment vérifier l'exactitude de mes documents ?
- Où s'adresser pour faire rectifier une erreur, un oubli ?...

L'INTERVENANT : Philippe de DARAN Consultant et spécialiste du droit à la retraite . Membre de l'Institut de la Protection Sociale

TOULOUSE : lundi 2 décembre 2019 de 14h00 à 17h00

CARCASSONNE : lundi 9 décembre de 14h15 à 17h15

Participation financière : néant

INFORMATIQUE SITE WEB

7 - TRANSFORMER SON SITE WEB CRÉÉ SOUS WORDPRESS ET DIVI, EN SITE BOUTIQUE

PRÉ-REQUIS

Avoir déjà un site créé sous Wordpress et DIVI et avoir accès à son administration.

OBJECTIF / PROGRAMME :

- A partir d'un site Wordpress existant et à jour, nous allons ajouter un module de boutique en ligne.
- Ajout et exploration du module WooCommerce
- Paramétrage de WooCommerce
- Familiarisation avec la création de votre catalogue produits.
- Gestion des moyens de paiement
- Apprentissage de l'interface d'administration de votre boutique en ligne

TOULOUSE les mardis 1^{er} et 8 octobre 2019 de 9h à 17h30

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

8 - CRÉER SON SITE WEB

OBJECTIF

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).

PRÉ-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.
- **Gérer les comptes et sauvegardes utilisateurs et les réglages avancés.**
- **Sécuriser son site web**

TOULOUSE les mardis 12, 19, 26 novembre, 3 et 10 décembre 2019 de 9h00 à 17h30

PARTICIPATION: 200€ /pers. les cinq journées (repas compris)

9- 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 première connaissance du micro-ordinateur est nécessaire.

TOULOUSE : les jeudis 10 et 17 octobre 2019 de 9h à 17h30

PARTICIPATION: 80€ /pers. la journée (repas compris)

10- AMELIORER VOTRE PRATIQUE INFORMATIQUE

OBJECTIF

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

PROGRAMME

- 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...

TOULOUSE : jeudi 14 novembre 2019 de 9h00 à 17h30

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

11 - 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

TOULOUSE : les jeudis 21 et 28 novembre 2019 de 9h00 à 17h30

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

12- EXCEL : PLANNINGS

OBJECTIF : Gérer des emplois du temps et des projets avec Excel.

PROGRAMME

Les différents types de plannings.

Les outils Excel utilisés dans l'élaboration de plannings :

- Les formats date et heure ;
- Les fonctions Excel mobilisables dans les plannings ;
- La mise en forme conditionnelle.

L'exploitation des documents créés :

- Elaboration de graphique ;
- Mise en page et impression de documents Excel.

LE DÉROULEMENT :

Venez avec les **documents** que vous **souhaitez** améliorer ou créer pendant cette journée (sur clef USB ou sur papier).

Vous pouvez également **venir avec votre ordinateur portable**.

NIVEAU REQUIS : Une connaissance des fonctions de base d'Excel.

TOULOUSE : mercredi 4 décembre 2019 de 9h00 à 17h30

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

RÉSEAUX SOCIAUX VIDÉO

13 - GAGNER DES VISITEURS SUR SON SITE INTERNET GRÂCE AUX RÉSEAUX SOCIAUX»

OBJECTIF :

En 3 heures, panorama des principaux réseaux sociaux (Facebook, LinkedIn, Instagram, Twitter), découverte du fonctionnement de leurs utilisateurs et de leurs avantages ou inconvénients pour votre activité. Vous pourrez ainsi décider lequel vous utiliserez !

PROGRAMME :

- Panorama des réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, Snapchat...)
- Comment les utiliser efficacement
- Choisir le bon réseau

TOULOUSE : jeudi 3 octobre 2019 de 14h00 à 17h30

Participation financière : néant

14 - RÉSEAUX SOCIAUX : CONCILIER VIE PRIVÉE ET VIE PROFESSIONNELLE

OBJECTIF :

Vous avez envie de communiquer sur votre marque ou sur votre activité professionnelle, mais vous craignez de dévoiler votre vie privée ? Trois heures pour lever vos craintes et découvrir comment concilier vie privée et vie professionnelle sur les réseaux sociaux.

PROGRAMME :

- Facebook : du compte privé à la page publique
- Les paramètres de confidentialité Facebook
- Quoi publier pour protéger ma vie privée et booster ma page pro ?
- Questions réponses

TOULOUSE : lundi 7 octobre 2019 de 14h00 à 17h30

Participation financière : néant

15 - AMÉLIORER LE RÉFÉRENCIEMENT DE SON ENTREPRISE SUR GOOGLE MY BUSINESS

OBJECTIF :

En 3 heures, découvrez le fonctionnement de Google My Business. Apprenez à référencer gratuitement votre activité sur Google Maps, optimisez le profil de votre entreprise, ajoutez des photos et des posts qui améliorent le référencement.

PROGRAMME :

- Découverte de la plateforme
- Infos, posts et photos
- Utilisateurs et droits d'accès

TOULOUSE : vendredi 18 octobre 2019 de 9h00 à 12h30

Participation financière : néant

16 - TOURNER ET MONTER UNE VIDÉO PRO AVEC SON SMARTPHONE ET LA DIFFUSER

OBJECTIF

Avec cette formation « Tourner et monter une vidéo pro avec son smartphone », vous découvrirez les bases pour tourner, enregistrer et monter des vidéos professionnelles avec votre équipement mobile.

PROGRAMME :

- Préparer son smartphone, son équipement
- Tourner des images et enregistrer du son
- Monter sur et pour le mobile

PRÉREQUIS :

Être en possession d'un smartphone.

En option : votre matériel (grip, micro, batterie...) si vous en possédez.

TOULOUSE : jeudi 7 novembre 2019 de 09h00 à 17h00

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

17 - ANIMER ET FAIRE GROSSIR SA COMMUNAUTÉ DE CLIENTS FACEBOOK

OBJECTIFS

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

- 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

DÉROULEMENT

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

TOULOUSE : lundi 25 novembre 2019 de 09h00 à 17h00

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

18 - INSTAGRAM : LES BASES POUR DÉVELOPPER SA COMMUNAUTÉ

OBJECTIFS

Avec cette formation, vous adopterez les bonnes pratiques pour développer votre communauté, et vous aurez les compétences nécessaires pour créer du contenu pertinent.

PROGRAMME :

- Découvrir l'application : naviguer, se repérer, comprendre et utiliser toutes les fonctionnalités.
- Définir une ligne éditoriale et adopter les bonnes pratiques.
- Travailler et produire vos contenus.
- Construire et entretenir une communauté.
- Adopter une approche professionnelle sur Instagram

PRÉ-REQUIS : 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 : jeudi 5 décembre 2019 de 09h00 à 17h00

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

LIEUX ET PLANS D'ACCÈS
au dos

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

COMMUNICATION

19 - COMPRENDRE ET S'ADAPTER AUX PROFILS QUI NOUS ENTOURENT

OBJECTIF / PROGRAMME

Être capable de déclencher l'action de mémoriser en fonction de la situation et de l'environnement

- connaître son propre profil comportemental
- apprendre à reconnaître les profils de nos prospects, clients, collaborateurs ...
- nommer et mesurer les différences entre mon profil et ceux de mes interlocuteurs
- quelles attitudes sont à mettre en place pour s'adapter aux différents interlocuteurs

L'INTERVENANT :

Jean-Michel RIBEYROLLES, consultant et formateur en techniques de communication.

Utilisation au maximum des cas pratiques apportés par les participants

TOULOUSE mardi 8 octobre 2019 de 9h00 à 17h30

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

20 - GERER LES TENSIONS ET LES DIFFICULTES RELATIONNELLES

OBJECTIF / PROGRAMME

- Faire un auto-diagnostic de ses comportements et en mesurer l'impact sur ses interlocuteurs.
- Analyser les différents types de conflits : valeurs - intérêts - pouvoir - communication ... simple désaccord ou conflit plus profond ?
- Repérer et analyser les causes des problèmes. Déterminer les responsabilités.
- Prendre en compte la part liée à l'émotionnel et savoir la gérer.
- Découvrir les leviers à actionner pour une résolution positive du conflit : écoute - empathie - communication «bienveillante» - négociation ...

L'INTERVENANTE :

Marie Noëlle PIMENTA consultante en communication

Utilisation au maximum des cas pratiques apportés par les participants

TOULOUSE: jeudi 10 octobre 2019 de 9h00 à 17h30

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

21 - LE LANGAGE POUR PERSUADER EN TOUTES CIRCONSTANCES

OBJECTIF

Utiliser le langage pour susciter la conviction, l'adhésion et la motivation d'autrui.

PROGRAMME

- Savoir se présenter en quelques secondes, capter l'attention d'un interlocuteur ou d'un auditoire.
- Partager ses motions, se servir de sa personnalité et de son vécu pour emporter l'adhésion Apprendre utiliser les anecdotes et histoires professionnelles pour renforcer la conviction
- Les secrets des grands leaders comme Steve Jobs, Gandhi ou Barack Obama pour convaincre
- Comment développer sa présence et son charisme face à un groupe

L'INTERVENANT :

Claude De Piante formateur, conférencier, comédien, et hypnothérapeute. Il a exploré l'ensemble des facettes du langage pour convaincre. Il en a extrait le meilleur et nous livre des outils pratiques, facile à appliquer et d'une efficacité redoutable

TOULOUSE: jeudi 17 octobre 2019 de 9h00 à 17h30

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

22 - FAIRE FACE AUX PERSONNALITÉS 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 relations, de personnalités
- Identifier ses atouts et les outils à mettre en place
- Rechercher les différentes stratégies possibles

L'INTERVENANTE :

Véronique Lebreton, consultante en communication et ressources humaines
Apport théorique et échanges avec les participants sur des situations vécues

TOULOUSE : jeudi 7 novembre 2019 de 9h00 à 17h30

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

23 - VENDRE MA DIFFERENCE, QUALITE ET SAVOIR FAIRE

OBJECTIFS / PROGRAMME

- Savoir rechercher les informations sur la concurrence et recenser ses éléments différenciateurs
- Mettre au point une attitude différente face à son client
- Savoir défendre son produit ou ses services par les éléments différenciateurs
- Concevoir une proposition ou un devis mettant en valeurs les différences
- Faire accepter son prix

L'INTERVENANT :

Jean-Michel RIBEYROLLES, consultant et formateur en techniques de communication.

Utilisation au maximum des cas pratiques apportés par les participants

TOULOUSE : mardi 19 novembre 2019 de 9h00 à 17h30

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

24 - LA GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

OBJECTIFS / PROGRAMME

- Être plus efficace au quotidien :
 - Auto diagnostic de ses comportements : les comportements efficaces et les comportements «chronophages»
 - Savoir « dire non » et gérer les interruptions
 - Respecter le temps des autres
- Etablir des règles de fonctionnement pour s'organiser et faire du temps un «allié» et non un «adversaire» à combattre.
 - Savoir évaluer et catégoriser les tâches pour hiérarchiser les priorités.
 - Distinguer les différentes notions d'échéance (importance - urgence) pour planifier son temps de manière efficace

L'INTERVENANTE :

Marie Noëlle PIMENTA consultante en communication

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques apportés par les participants

TOULOUSE : mardi 26 novembre 2019 de 9h00 à 17h30

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

BULLETIN D'INSCRIPTION Automne 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 LE COÛT FISCAL DE CESSION OU CESSATION D'ACTIVITÉ - Gratuit
 Carcassonne : 7 octobre 2019 Toulouse : 23 septembre 2019

**2 JE PRENDS MA RETRAITE DANS LES 3 PROCHAINES ANNÉES :
COMBIEN , COMMENT ? - Gratuit**
 Carcassonne : 14 octobre 2019 Toulouse : 30 septembre 2019

**3 LE VÉHICULE PROFESSIONNEL, UN INVESTISSEMENT À RENTABILISER
- Gratuit**
 Carcassonne : 18 novembre 2019 Toulouse : 21 novembre 2019

4 LES FRAIS DÉDUCTIBLE EN TOUTE LÉGALITÉ - Gratuit
 Carcassonne : 2 décembre 2019 Toulouse : 25 novembre 2019

5 FAUT-IL PASSER EN SOCIÉTÉ ? - Gratuit
 Carcassonne : 5 décembre 2019 Toulouse : 25 novembre 2019

6 COMPRENDRE ET VÉRIFIER SON RELEVÉ DE RETRAITE - Gratuit
 Carcassonne : 9 décembre 2019 Toulouse : 2 décembre 2019

**7 TRANSFORMER SON SITE WEB CRÉÉ SOUS WORDPRESS ET DIVI, EN
SITE BOUTIQUE - 80€**
 Toulouse : les 1 et 8 octobre 2019.....

8 CRÉER SON SITE WEB - 200€
 Toulouse : les 12, 19, 26 novembre, 3 et 10 décembre 2019

9 EXCEL : LES BASES - 80€
 Toulouse : 10 et 17 octobre 2019

10 AMELIORER VOTRE PRATIQUE INFORMATIQUE - 40€
 Toulouse : 14 novembre 2019

11 SE PERFECTIONNER SUR EXCEL - 80€
 Toulouse : les 21 et 28 novembre 2019

12 EXCEL : PLANNINGS - 40€
 Toulouse : 4 décembre 2019