

- 14 CRÉER SON SITE WEB - 200 €**
 Toulouse : les 25 février, 3, 10, 17, 24 mars 2020
- 15 CHOISIR INSTAGRAM POUR BOOSTER SON AUDIENCE - 40 €**
 Toulouse : le 26 mars 2020
- 16 RÉALISER DES PHOTOS DE QUALITÉ POUR BOOSTER SON SITE INTERNET - 40 €**
 Toulouse : le 27 mars 2020
- 17 SITES ET RÉSEAUX SOCIAUX : BIEN ÉCRIRE SUR LE WEB - 40 €**
 Toulouse : le 31 mars 2020
- 18 LE VRAI COÛT D'UN SALARIÉ - GRATUIT**
 Toulouse : 2 mars 2020
- 19 CALCUL DU COÛT DE REVIENT D'UN CHANTIER OU D'UN SERVICE - 40 €**
 Toulouse : 17 mars 2020
- 20 LES GESTES DISENT TOUT HAUT CE QUE VOUS PENSEZ TOUT BAS - 80 €**
 Carcassonne : les 25 février et 3 mars 2020
- Toulouse : les 24 février et 2 mars 2020
- 21 QUEL LANGAGE ET QUELLE ATTITUDE AVOIR AVEC SES SALARIÉS SUIVANT LEUR PERSONNALITÉ - 40 €**
 Toulouse : le 10 mars 2020
- 22 FAIRE FACE AUX PERSONNALITÉS DIFFICILES ET DE MAUVAISE FOI - 40 €**
 Toulouse : le 12 mars 2020
- 23 DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI ET SON AISANCE RELATIONNELLE - 40 €**
 Toulouse : le 26 mars 2020
- 24 GÉRER SON STRESS DANS DES SITUATIONS DE FACE À FACE - 40 €**
 Toulouse : le 4 février 2020
- 25 DÉBLOQUER UNE SITUATION CONFLICTUELLE - 40 €**
 Toulouse : le 6 février 2020
- 26 LA GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS - 40 €**
 Toulouse : le 27 février 2020
- 27 SE BOOSTER ET GARDER LA FORME - 40 €**
 Toulouse : le 3 mars 2020
- 28 INITIATION À MA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE - 40 €**
 Toulouse : le 20 mars 2020
- 29 ESPAGNOL ANGLAIS - 90 €**
 ESPAGNOL / Toulouse : les 22, 29 janvier, 5, 12, 19, 26 février, 4, 11, 18, 25 mars et 1^{er} avril 2020
- ANGLAIS / Toulouse : les 20, 27 janvier, 3, 10, 17, 24 février, 2, 9, 16, 23 et 30 mars 2020
- 30 LA RETRAITE DE L'INDÉPENDANT - gratuit**
 Toulouse : le 27 janvier 2020
- 31 LE DOCUMENT UNIQUE - 40 €**
 Toulouse : le 28 janvier 2020
- 32 PRISE DE PAROLE EN PUBLIC PAR LES TECHNIQUES DU THÉÂTRE - 40 €**
 Toulouse : le 24 février 2020
- 33 UTILISATION DU DÉFIBRILLATEUR - gratuit**
 Toulouse : le 11 mars 2020
- 34 ASTUCES POUR ÉLIMINER LES FAUTES LES PLUS COURANTES - 40 €**
 Toulouse : le 24 mars 2020

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE ANGLAIS-ESPAGNOL

24 - 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 son stress

L'INTERVENANTE :

Marie Noëlle Pimenta consultante (master spécialiste sophrologie caycédiennne)

TOULOUSE : mardi 4 février 2020 de 9h00 à 17h30

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

25 - DÉBLOQUER 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, consultante en communication et ressources humaines

Apport théorique et échanges avec les participants sur des situations vécues

TOULOUSE : jeudi 6 février 2020 de 9h00 à 17h30

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

26 - LA GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

OBJECTIFS

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

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

TOULOUSE : jeudi 27 février 2020 de 9h00 à 17h30

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

27 - SE BOOSTER ET GARDER LA FORME

OBJECTIFS

Bien dans sa tête et dans son corps, au travail et à la maison ! C'est possible :

- Adopter une hygiène de vie, pour garder son dynamisme et son enthousiasme.
- Lâcher-prise sur tout ce qui n'est pas essentiel dans nos vies.
- Libérer les tensions physiques et psychiques pour faire le plein d'énergie vitale. (techniques de relaxation, Sophrologie Caycédiennne...)
- Être en accord avec soi.

L'INTERVENANTE :

Caroline Lambert consultante en communication

Apport théorique et partages d'expériences, études de situations

TOULOUSE : mardi 3 mars 2020 de 9h00 à 17h30

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

28 - INITIATION À LA MÉDITATION 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
- Étirement en pleine conscience
- Distinguer émotions, pensées, sensations corporelles
- Balayage corporel en pleine conscience.

L'INTERVENANTE : Michèle Bertaux, psychologue, professeure de yoga et enseignante de méditation de pleine conscience.

TOULOUSE : vendredi 20 mars 2020 de 9h00 à 17h30

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

29 - ESPAGNOL - ANGLAIS

OBJECTIF

- Faire face à des situations rencontrées dans le travail ou à l'occasion de déplacement à l'étranger
- Oser s'exprimer quelque soit son niveau

LES INTERVENANTS : des animateurs d'origine espagnole ou anglaise

LE DÉROULEMENT - 11 séances de 3 heures

Les groupes seront d'une dizaine de personnes. Nos intervenants sauront mettre à l'aise et donner confiance ; la pédagogie est basée sur le plaisir d'apprendre.

TOULOUSE : ESPAGNOL : les mercredis 22, 29 janvier, 5, 12, 19, 26 février, 4, 11, 18, 25 mars et 1^{er} avril 2020 de 9h00 à 12h00

ANGLAIS : les lundis 20, 27 janvier 3, 10, 17, 24 février, 2, 9, 16, 23 et 30 mars 2020 de 9h00 à 12h00

Participation financière : 90 €/pers. (repas compris)

FORMATION COMMUNE CGA Midi-Pyrénées - Ara PL

30 - LA RETRAITE DE L'INDÉPENDANT

OBJECTIFS

J'envisage de prendre ma retraite en 2020 ou 2021 et je souhaite comprendre les nouveaux dispositifs pour optimiser mon départ.

PROGRAMME

- Le nombre de trimestres cotisés ou validés pour prendre sa retraite à "taux plein"
- Le cumul emploi retraite
- La retraite anticipée pour longue carrière
- Choisir la meilleure option pour toucher les retraites complémentaires salariales cadre et non cadre

L'INTERVENANT

Philippe de Daran Consultant et spécialiste du droit à la retraite. Membre de l'Institut de la Protection Sociale

TOULOUSE : Lundi 27 janvier 2020 de 9h15 à 12h30

Participation financière : néant

31 - LE DOCUMENT UNIQUE

OBJECTIFS

- Mettre en place une méthode d'évaluation des risques pour agir dans le sens de la prévention.
 - Être conforme à la réglementation et aux normes
- Comprendre la responsabilité des acteurs.

PROGRAMME

- Situer l'évaluation des risques dans le contexte réglementaire, économique et juridique.
- Les obligations légales, le code du travail, la directive européenne relative à l'hygiène et à la sécurité du travail.
- Identifier les dangers d'une situation de travail. Estimer les risques d'atteinte à la santé d'une situation de travail. Proposer des actions de prévention.
- Les principes d'élaboration du document unique et de sa mise à jour

TOULOUSE : mardi 28 janvier 2020 de 9h15 à 17h00

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

32 - PRISE DE PAROLE EN PUBLIC PAR LES TECHNIQUES DU THÉÂTRE

OBJECTIFS / PROGRAMME

Maîtriser par une plus grande implication corporelle dans toute situation d'échange ;

- Affirmer sa présence ;
- Mieux s'adapter à l'imprévu ;
- Reconnaître, comprendre et maîtriser son registre émotionnel ;
- Donner du corps à sa parole ;
- Structurer et organiser ses idées.

LES INTERVENANTS :

Marc Duranteau metteur en scène et comédien
Alban Galzin, coach en communication

Formation pratique et ludique à partir d'exercices couramment proposés en théâtre

TOULOUSE : Lundi 24 février de 09h15 à 17h00

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

33 - UTILISATION DU DÉFIBRILLATEUR

OBJECTIFS

Être capable, individuellement, de prendre en charge une victime inconsciente qui ne respire pas et de mettre en œuvre un défibrillateur automatisé externe (DAE) en attendant l'arrivée des secours.

PROGRAMME

- Recherche des fonctions vitales
- La Réanimation Cardio-Pulmonaire
- Le Défibrillateur Automatisé Externe (DAE)
- La Réanimation Cardio-Pulmonaire chez l'enfant et le nourrisson
- Précautions d'emploi et cas particuliers

La Pédagogie : basée sur des démonstrations pratiques, des phases d'entraînements et des cas concrets

TOULOUSE : mercredi 11 mars de 9h15 à 12h15

Participation financière : néant

34 - ASTUCES POUR ÉLIMINER LES FAUTES LES PLUS COURANTES

OBJECTIFS

S'approprier les règles sans utiliser le jargon « Grammatical »
Renforcer ses connaissances pour une expression écrite sereine.

PROGRAMME

- Les erreurs les plus courantes en conjugaison.
- L'accord du participe passé : la méthode pour le maîtriser
- Des astuces pour ne plus hésiter entre : leur/leurs tout/tous, c'est/s'est....

Pédagogie basée sur des démonstrations pratiques

L'INTERVENANTE : Christel Ferrand

TOULOUSE : mardi 24 mars 2020 de 9h15 à 17h00

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

DES IDÉES DE FORMATION

Faites-nous en part

au

05 62 16 73 54

ou

formation@cgamp.asso.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION CI-CONTRE OU SUR NOTRE SITE

www.cgamp.asso.fr

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

2 Conférences

**À NE PAS
MANQUER!**

*voir plaquettes
jointes*



1^{er} TRIMESTRE 2020

ARTISANS - COMMERÇANTS - PRESTATAIRES DE SERVICES

FORMATIONS
TOULOUSE - CARCASSONNE

1 - STAGE SAUVETEUR SECOURISTE

OBJECTIFS

- Analyser et agir devant une personne présentant sur les plans physiologique et physique, des signes de détresse
- Apporter les premiers secours aux blessés

INTERVENANT : Un sauveteur secouriste agréé par la CARSAT

LE CADRE LÉGISLATIF

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 jeudis 30 janvier et 6 février 2020 de 9h00 à 17h30

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

2 - L'INVESTISSEMENT IMMOBILIER

OBJECTIFS / 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

TOULOUSE : lundi 27 janvier 2020 de 14h00 à 17h00
CARCASSONNE : lundi 3 février 2020 de 14h15 à 17h15

Participation financière : néant

3 - LE NOUVEAU PLAN ÉPARGNE RETRAITE EFFECTIF DEPUIS LE 1^{er} OCTOBRE 2019

OBJECTIFS

Permettre aux travailleurs indépendants de mieux découvrir cette nouvelle solution d'épargne retraite, déductible ou pas prévue par la loi Pacte.

PROGRAMME

- l'ambition de la loi
- les dispositifs du «PER individuel ou d'entreprise
- les versements déductibles
- le cadre fiscal et social des rentes et de l'option sortie en capital
- **le devenir des anciens contrats «Perp» ou loi» Madelin»**
- avantages, inconvénients, et précautions à connaître

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

TOULOUSE : Lundi 2 mars 2020 de 14h00 à 17h00
CARCASSONNE : lundi 9 mars 2020 de 14h15 à 17h15

Participation financière : néant

4 - LES DESSOUS D'UN BAIL COMMERCIAL

OBJECTIFS / PROGRAMME

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

- 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 16 mars 2020 de 14h00 à 17h30

Participation financière : néant

5 - LA LOCATION IMMOBILIÈRE, LE CONTRAT DE BAIL

OBJECTIFS / PROGRAMME

L'investissement immobilier est une possibilité pour un entrepreneur de se constituer une retraite. Dans ce cas il est important de connaître les obligations du propriétaire et du locataire concernant notamment **le nouveau contrat de bail au 1^{er} aout 2015**

- Le bail logement vide, meublé, en colocation...
- Les travaux, les charges, les prévisions...
- Les préavis, le renouvellement, les augmentations...
- Le contenu d'un bail de manière générale

L'INTERVENANT : Bertrand Pezet, expert immobilier

Apports d'informations et échanges avec les participants

TOULOUSE : lundi 23 mars 2020 de 14h00 à 17h15
CARCASSONNE : mardi 24 mars 2020 de 14h15 à 17h30

Participation financière : néant

6 - COMPRENDRE ET VÉRIFIER SON RELEVÉ DE RETRAITE

OBJECTIFS

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 23 mars 2020 de 14h00 à 17h00
CARCASSONNE : lundi 30 mars 2020 de 14h15 à 17h15

Participation financière : néant

LIEUX ET PLANS D'ACCÈS
au dos

7 - SE PERFECTIONNER SUR EXCEL

OBJECTIFS

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 28 janvier et 4 février 2020 de 9h00 à 17h30

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

8 - PHOTOSHOP

OBJECTIFS / PROGRAMME

Apprendre la retouche photo et trucage d'images avec Photoshop

- Photoshop, environnement de travail
- Comprendre les formats d'images et leurs mesures
- Créer des images pour Internet
- Apprendre à sélectionner et à gommer
- Corriger les imperfections d'une image
- Modifier la lumière et la couleur de nos photos
- Ajouter du texte sur nos photos
- Comprendre et maîtriser enfin les calques..

PRÉ REQUIS : Venir avec Photoshop Elements ou CS/CC sur son ordinateur portable (version du logiciel indifférente).

TOULOUSE jeudis 30 janvier et 6 février 2020 2019 de 9h00 à 17h30

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

9 - CONCEVOIR UNE CAMPAGNE MAIL AVEC OUTLOOK ET EXCEL

OBJECTIFS

Savoir utiliser les fonctions de publipostage dans Outlook et savoir construire une bonne base de données sous Excel pour effectuer un publipostage personnalisé en fonction des personnes et des critères demandés.

PROGRAMME

- Savoir construire une base de données sur Excel
- Savoir utiliser les fonctions de Tri sous Excel
- Savoir utiliser des formules simples permettant les choix afférents aux situations
- Savoir utiliser les fonctions de publipostage dans Outlook

PRÉ-REQUIS :

Avoir des bases en bureautique et plus particulièrement sur Excel

Formation très concrète à partir d'exercices pratiques.

L'INTERVENANTE : Ornella Bureau, consultante en informatique

TOULOUSE : les jeudi 27 février 2020 de 9h00 à 17h30

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

10 - AMÉLIORER VOTRE PRATIQUE INFORMATIQUE

OBJECTIFS

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...
- Un ordinateur par stagiaire

TOULOUSE : mardi 3 mars 2020 de 9h00 à 17h30

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

11 - EXCEL : LES BASES

OBJECTIFS

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 12 et 19 mars 2020 de 9h00 à 17h30

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

Plus de **100**
FORMATIONS GRATUITES ou presque
grâce à des **FONDS MUTUALISÉS !**

C'est un des plus
du **CGA MIDI-PYRÉNÉES**

RÉSEAUX SOCIAUX SITE WEB - VIDÉO

12 - AUDIT ET CRITIQUE DE VOTRE SITE WEB

OBJECTIFS : 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 une mise en page et un habillage efficaces.

PROGRAMME :

- Analyser votre site web : points forts, points à améliorer afin de dynamiser sa communication digitale.
- 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

DÉROULEMENT

L'ensemble des sites des participants sera analysé pendant la journée

TOULOUSE : lundi 3 février 2020 de 09h00 à 17h00

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

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

OBJECTIFS :

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

PRÉ-REQUIS : Être en possession d'un smartphone.

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

TOULOUSE : jeudi 27 février 2020 de 09h00 à 17h00

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

14 - CRÉER SON SITE WEB

OBJECTIFS : 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.
- 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 utilisateurs et les réglages avancés.

– Sécuriser son site web : Apprendre à sauvegarder son site

TOULOUSE : les mardis 25 février, 3, 10, 17 et 24 mars 2020 de 9h00 à 17h30

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

15 - CHOISIR INSTAGRAM POUR BOOSTER SON AUDIENCE

OBJECTIFS :

L'utilisation de ce réseau à des fins professionnelles vous permettra de toucher par l'image, de nouveaux publics, plus jeunes. Avec cette formation, vous adopterez les bonnes pratiques pour développer votre communauté, et vous aurez les compétences nécessaires pour créer du contenu pertinent.

PROGRAMME :

- Comprendre et mettre en œuvre l'utilisation d'Instagram à des fins professionnelles
- Savoir définir une ligne éditoriale
- Prendre en main une communauté sur Instagram
- Pouvoir diffuser un message pertinent à son audience

PRÉREQUIS : Utiliser déjà Instagram et en maîtriser les bases

TOULOUSE : jeudi 26 mars 2020 de 09h00 à 17h00

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

16 - RÉALISER DES PHOTOS DE QUALITÉ POUR BOOSTER SON SITE INTERNET

OBJECTIFS / 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'apporter un objet à photographier

L'INTERVENANT : J.M. Bounie, photographe d'art, artiste exposant.

TOULOUSE : vendredi 27 mars 2020 de 9h00 à 17h30

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

17 - SITES ET RÉSEAUX SOCIAUX : BIEN ÉCRIRE SUR LE WEB

OBJECTIFS :

La rédaction de contenu web est devenue incontournable. Exigeante, elle répond à des critères spécifiques de rédaction, de présentations liées à l'environnement numérique. Cette formation vous donnera les clés pour rendre vos contenus pertinents.

PROGRAMME :

- Produire des articles conçus pour le web
- Comprendre les bases du SEO (référencement)
- Diversifier les contenus produits
- Gagner de l'audience sur les différents supports.

TOULOUSE : mardi 31 mars 2020 de 09h00 à 17h00

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

18 - 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 en étudiant :

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.

Formation exclusivement réservées aux artisans commerçants et prestataires de services.

TOULOUSE : lundi 2 mars 2020 de 14h00 à 17h30

Participation financière : néant

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

OBJECTIFS / PROGRAMME

- Inventorier 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

Formation exclusivement réservées aux artisans commerçants et prestataires de services.

TOULOUSE: mardi 17 mars 2020 de 9h00 à 17h30

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

20 - LES GESTES DISENT TOUT HAUT CE QUE VOUS PENSEZ TOUT BAS !

Mieux décoder ses interlocuteurs grâce à la synergologie

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- D'observer et donner un sens au langage non verbal de leurs interlocuteurs
- Repérer s'il y a accord ou désaccord de son interlocuteur dans une situation donnée
- Repérer les différences entre ce que dit votre interlocuteur et ce que dit son corps

Un programme détaillé peut être communiqué sur demande.

L'INTERVENANT :

Eric Gauteul, Synergologue certifié, membre de l'Institut Européen de Synergologie (www.institut-synergologie.eu)

Ce stage est très pratique, chaque apport est suivi d'un exercice qui permet de mettre en application

**Toulouse : lundi 24 février et
lundi 2 mars 2020 de 9h00 à 17h30**

**Carcassonne : mardi 25 février et
mardi 3 mars 2020 de 9h00 à 17h30**

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

21 - QUEL LANGUAGE ET QUELLE ATTITUDE AVOIR AVEC SES SALARIÉS SUIVANT LEUR PERSONNALITÉ

OBJECTIFS / PROGRAMME

Arriver à se faire comprendre et à manager ses salariés suivant leur différents profils, sensibilités, comportements...

- Connaître son propre profil comportemental
- Apprendre à reconnaître les profils de ses salariés
- Nommer et mesurer les différences entre mon profil et ceux de mes salariés
- Quelles attitudes sont à mettre en place pour s'adapter aux différents salariés

L'INTERVENANT :

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

Utilisation au maximum des cas pratiques apportés par les participants

TOULOUSE : mardi 10 mars 2020 de 9h00 à 17h30

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

22 - FAIRE FACE AUX PERSONNALITÉS DIFFICILES ET DE MAUVAISES 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 12 mars 2020 de 9h00 à 17h30

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

23 - DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI ET SON AISANCE RELATIONNELLE

OBJECTIFS / PROGRAMME

- Évaluer 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 :
 - S'exprimer clairement et prendre la responsabilité de ses paroles et de ses actes
 - S'affirmer dans le respect de soi et de l'autre
 - Oser « dire non »
 - Formuler une demande -
 - Recevoir ou émettre une critique positivement
 - Identifier et maîtriser ses émotions
 - Donner et se donner des Signes de Reconnaissance
 - Apprendre de ses erreurs et échecs - S'appuyer sur ses réussites.

L'INTERVENANTE : Marie Noëlle Pimenta consultante

TOULOUSE : jeudi 26 mars 2020 de 9h00 à 17h30

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

BULLETIN D'INSCRIPTION 1^{er} TRIMESTRE 2020
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 : les 30 janvier et 6 février 2020

2 L'INVESTISSEMENT IMMOBILIER - Gratuit

Carcassonne : le 3 février 2020 Toulouse : le 27 janvier 2020

3 LE NOUVEAU PLAN ÉPARGNE RETRAITE - Gratuit

Carcassonne : le 9 mars 2020 Toulouse : le 2 mars 2020

4 LES DESSOUS D'UN BAIL COMMERCIAL - Gratuit

Toulouse : le 16 mars 2020

5 LA LOCATION IMMOBILIÈRE, LE CONTRAT DE BAIL - Gratuit

Carcassonne : 24 mars 2020 Toulouse : 23 mars 2020

6 COMPRENDRE ET VÉRIFIER SON RELEVÉ DE RETRAITE - Gratuit

Carcassonne : 30 mars 2020 Toulouse : 23 mars 2020

7 SE PERFECTIONNER SUR EXCEL - 80€

Toulouse : les 28 janvier et 4 février 2020

8 PHOTOSHOP - 80€

Toulouse : les 30 janvier et 6 février 2020

9 CONCEVOIR UNE CAMPAGNE MAIL AVEC OUTLOOK ET EXCEL - 40€

Toulouse : le 27 février 2020

10 AMÉLIORER VOTRE PRATIQUE INFORMATIQUE - 40€

Toulouse : le 3 mars 2020

11 EXCEL LES BASES - 80€

Toulouse : les 12 et 19 mars 2020

12 AUDIT ET CRITIQUE DE VOTRE SITE WEB - 40€

Toulouse : le 3 février 2020

13 TOURNER ET MONTER UNE VIDÉO PRO AVEC SON SMARTPHONE ET LA DIFFUSER - 40€

Toulouse : le 27 février 2020.....