



Formations 1^{er} semestre 2023

Centre de Gestion Interprofessionnel Agrée de la Manche

Au CGIAM les formations sont **gratuites** pour vous, votre conjoint, vos collaborateurs: participez !

Pour des raisons d'organisation et pour nous permettre de maintenir les formations,

Votre inscription doit nous parvenir au plus tard 15 jours avant la date

Vous recevrez la confirmation de votre participation 8 jours avant la formation.

www.cgiam.fr

Comment recruter et fédérer Mon équipe en 2023 ?

L'objectif de la formation

- Maîtriser les éléments de réussite d'un recrutement
- Réaliser une analyse précise de son besoin
- Bâtir une stratégie de recherche
- Mettre en place un plan d'intégration

Le programme

- Recruter : un acte stratégique
- Analyser ses besoins
- Stratégie de recherche et sourcing
- Sélectionner les candidatures
- Mener l'entretien de recrutement
- Intégration du candidat

Jeudi 2 mars 2023 à Coutances,
de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)
avec Mr Bertrand DULCHAIN – EPHI Formation
participation de 20€ /Pers.

Anticiper pour réussir la transmission de mon entreprise

L'objectif de la formation

- Préparer la transmission de l'entreprise à ses enfants, à ses salariés ou à des tiers
- Organiser son patrimoine privé et professionnel
- Evaluer son fonds ou ses parts sociales
- Connaître les conséquences fiscales, sociales et juridiques d'une transmission
- Organiser la recherche d'un repreneur

Le programme

- La préparation de la transmission
- La recherche d'un repreneur
- Les différents modes de transmission : à titre gratuit, à titre onéreux, la location gérance...
- Les méthodes d'évaluation d'une entreprise artisanale
- Les modes d'accompagnement du repreneur
- Les formalités de la transmission
- Les conséquences fiscales, sociales et juridiques

Lundi 20 mars 2023 à Coutances
de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)
avec Mme Alexandra JORET - conseillère CMA
participation de 20€ /Pers.

Prévenir et gérer les conflits

Le programme

Comprendre le contexte du conflit

- Connaissance de soi
- Attitudes et style du négociateur/manager
- Faut-il éviter les conflits ?
- Caractériser la nature d'un conflit

Quelles méthodes pour quels conflits ?

- Savoir désamorcer les conflits
- Utiliser une méthodologie de résolution de problèmes
- Savoir prendre de la distance

Développer les aptitudes relationnelles adaptées en situation de conflit

- Préparer sa négociation
- S'adapter à son ou ses interlocuteur(s)
- Prendre en compte ses attentes et repérer ses motivations
- Exprimer une critique de façon positive

L'objectif de la formation

Comprendre le processus d'amplification d'une relation conflictuelle et s'appropriier les outils de médiation comme mode de résolution des conflits.

Lundi 20 mars 2023 à Saint Lô
de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)
avec Mr Serge OLIVIER-LAMESLE du Groupe FIM
participation de 20€ /Pers.

Gestion des émotions

L'objectif de la formation

- Découvrir le rôle des émotions dans les relations
- Développer son ouverture émotionnelle

Le programme

Mieux se connaître par rapport aux émotions

- Mesurer son quotient émotionnel
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Découvrir les émotions essentielles
- Comprendre la logique des émotions – déclencheur – émotion – besoin
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris

Lundi 27 mars 2023 à Saint-Lô
de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)
avec Mme Amandine LEDEZERT du Groupe FIM
Participation de 20€ /Pers.

Bien accueillir pour mieux vendre

L'objectif de la formation

- Fidéliser les clients en situation d'accueil
- Favoriser les prises de contact en situation d'accueil

Le programme

L'accueil commercial

- L'accueil, le contexte de l'accueil
- Qui accueillons-nous ?
- But de l'accueil
- Le moment
- Les moyens de réussir son accueil
- Les petits plus qui nous démarquent

L'accueil physique

- Attirer l'attention
- Être accueillant : chaleur, sympathie, intérêt
- Sans envahir, être présent et observer
- Savoir habilement faire connaissance
- Écouter très attentivement tout qui vous est dit
- Les petits plus pour être efficace en accueil physique
- En cas de dysfonctionnement (d'insatisfaction)

Lundi 17 avril 2023 à Granville
de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)
avec Cécile CADEILHAN-RONSSIN du Groupe FIM
participation de 20€ /Pers.

Marketing de soi

L'objectif de la formation

- Réaliser son audit personnel, définir sa stratégie gagnante à court et moyen terme
- Bâtir son plan d'actions personnel dans le cadre d'une évolution professionnelle ou pour développer son employabilité

Le programme

Mon bilan d'image & SWOT

- Faire son bilan d'image (image perçue – image souhaitée)
- Faire son analyse SWOT (forces, faiblesses, opportunités, menaces)

Mon analyse stratégique : développer sa stratégie marketing

- Analyser son positionnement

Mettre en place son propre plan marketing :

- positionnement
- Place : quels canaux utiliser pour se faire connaître : réseaux sociaux, mailings...

Lundi 24 avril 2023 à Granville
de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)
avec Mme Cécile CADEILHAN-RONSSIN du Groupe FIM
participation de 20€ /Pers.

Mieux se connaître grâce à l'Ennéagramme

L'objectif de la formation

- Connaître la structure des neuf profils de personnalité
- Adapter son attitude face à chacun des profils
- Développer ses compétences relationnelles

Le programme

- Exercices pour trouver sa base
- Les origines de l'Ennéagramme
- Les champs d'application
- Les pièges de l'Ennéagramme
- Description des 9 profils
- Les 3 centres (instinctif, émotionnel, mental)
- La structure de chaque Ennéatypes avec les passions, fixations mentales, mécanismes de défenses mais aussi Idées supérieures et Vertu
- Les flèches de stress
- Témoignages vidéos de chaque base
- Evaluations avec Quizz, exercices du blason, interview et trouver l'Ennéatype
- Les confusions possibles entre profils

Lundi 15 mai 2023 à Saint Lô
de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)
avec Mme Amandine LEDEZERT du Groupe FIM
participation de 20€ /Pers.

Comment compléter sa future retraite

L'objectif de la formation

- Connaître les différentes possibilités pour compléter sa retraite
- Définir la bonne stratégie, adaptée à sa propre situation

Le programme

- Définir ses objectifs
- Quand la préparer
- Quelle stratégie :
 - Les placements bancaires
 - L'assurance vie
 - L'immobilier
 - L'épargne retraite
 - La création d'une société, le retrait des comptes courants d'associés

Lundi 22 mai 2023 à Cherbourg
de 9h00 à 12h30 (*demi journée*)
avec Mr Didier BOUTELOUP du Groupe FIM
participation de 20€ /Pers.

Dématérialiser ses factures

L'objectif de la formation

Anticiper vos obligations avant la généralisation de la facturation électronique

Le programme

- Définition, enjeux et calendrier
- Les obligations légales
- Qui est concerné ?
- Les outils pour émettre, recevoir et stocker
- Le coût

Lundi 22 mai 2023 à Cherbourg
de 14h à 17h30 (*demi journée*)
avec Mr Didier BOUTELOUP du Groupe FIM
participation de 20€ /Pers.

Lâcher prise et prendre du recul

L'objectif de la formation

- Agir avec respect et bienveillance envers soi-même et les autres
- Adopter la bonne distance face à des situations professionnelles complexes pour ne pas en faire une affaire personnelle

Le programme

Lâcher prise, ça veut dire quoi ?

- Définition et principes
- Le besoin de contrôler
- L'état présent
- Écouter son corps : il ne ment pas
- Le lien corps/esprit, une clé vers le bien être

Mieux se connaître pour mieux agir

- Qui suis-je ?
- Identifier ses « croyances »
- Sans ses propres projections, ça donne quoi ?
- Utiliser la technique de l'ennéagramme

Prévenir du burn-out et retrouver le plaisir de travailler

- Les attitudes et comportements
- Comment sortir du triangle ?
- Identifier ses limites, ses besoins et désirs
- Se libérer de la surcharge mentale
- Se recentrer sur l'essentiel

Lundi 12 juin 2023 à Saint Lô
de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)
avec Mme Amandine LEDEZERT du Groupe FIM
participation de 20€ /Pers.

Protégeons
Notre
Planète

