



Formations 2<sup>ème</sup> semestre 2024

# 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](http://www.cgiam.fr)

# Facebook et Instagram pour booster mon activité

## L'objectif de la formation

- Identifier les bonnes pratiques sur Facebook et Instagram
- Faire des publications pertinentes

## Le programme

Création d'une page Facebook et d'un compte professionnel Instagram

- Nom de la page
- Choix des onglets
- Activité professionnelle
- Photos de profil et de couverture

Utilisation des fonctionnalités

Création de contenu / ligne éditoriale

Interagir avec les abonnés

Analyser les statistiques pour ajuster sa stratégie et/ou ses publications

## Matériel

- Mise à disposition d'un ordinateur
- Disposer sur une clé USB des photos de l'activité, du logo et de l'historique de l'entreprise



**Lundi 16 septembre 2024 à Coutances**  
**de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)**  
**avec Mme Lucie MERCIER « Maîtrise et Avenir » dans les locaux du CEFAM**  
**participation de 20€ /Pers.**

# Réalisez des publications attractives avec votre smartphone

## L'objectif de la formation

- Comprendre le rôle et l'importance des vidéos et réels dans les réseaux sociaux
- Identifier les caractéristiques clés des principales plateformes
- Maîtriser les principes fondamentaux de la création d'une vidéo
- Diffuser efficacement ses vidéos
- Interagir avec sa communauté

## Le programme

- Comprendre les réseaux sociaux et le contenu vidéo (TikTok, Facebook, YouTube, etc...)
- Créer du contenu – se préparer et scénariser vos vidéos
- Produire des vidéos – techniques de prise de vue et de montage, outils de création de vidéos et de montage
- Publier et promouvoir ses vidéos

## Matériel

- Mise à disposition d'un ordinateur
- Votre smartphone

**Lundi 30 septembre 2024 à Coutances**  
**de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)**  
**avec « Maîtrise et Avenir » dans les locaux du CEFAM**  
**participation de 20€ /Pers.**

# Comment rédiger son mémoire technique ?

## L'objectif de la formation

- Construire une offre répondant aux critères d'attributions et besoins exprimés
- Analyser ses échecs et demander des précisions au pouvoir adjudicateur

## Matériel

- 1 ordinateur
- Apporter ses cas concrets récents de réponse à des appels d'offre

## Le programme

### Processus de réponse aux appels d'offres mis en œuvre par l'entreprise

- Modalités de recherche des appels d'offres
- Modalités de sélection des appels d'offres auxquels l'entreprise décide de répondre
- Répartition des tâches
- Retroplanning, relecture, centralisation, dépôt

### Exploitation du Dossier de consultation des entreprises (DCE)

- Importance relative donnée aux RC, CCAP, CCTP, AE, pièces financières
- Règlement de consultation : principales informations recherchées
- Cahier des clauses administratives particulières (CCAP) : prix, pénalités, dérogations

### Analyse des échecs

- Étude des derniers mémoires techniques rejetés
- Analyses des réponses communiquées
- Informations complémentaires pouvant être demandées

### Au cœur de la réponse : rédiger son mémoire technique

- Un mot d'ordre : facilité le travail des évaluateurs
- Approche juridique – ne pas être éliminé
- Approche commerciale : se démarquer de la concurrence
- Approche graphique : donner envie

### Valeur technique et Prix

- Notions juridiques liés au Prix : Prix fermes, révisables, actualisables
- Pondération Valeur technique / Prix

**Lundi 14 octobre 2024 à Coutances**  
**de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)**

**avec Mr Alain MARCHASSON Formateur marchés publics - dans les locaux du CEFAM**  
**participation de 20€ /Pers.**

# Excel personnalisé

## L'objectif de la formation

- Utiliser Excel dans son travail quotidien

## Le programme

### *En amont*

- Un positionnement individuel (QCM) nous permet de proposer une formation adaptée à votre objectif et à votre niveau

À la suite du positionnement, un parcours de 7 h de formation sera validé avec la formatrice pour travailler un des thèmes suivants :

- Les tableaux Excel
- Les liaisons
- Les conditions
- Les graphiques



**Lundi 21 octobre 2024 à Saint Lô**  
**de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)**  
**avec Mme Lisa EDELIN formatrice du Groupe FIM**  
**participation de 20€ /Pers.**

# Affirmation de soi

## L'objectif de la formation

- Développer la confiance en soi pour réagir efficacement dans des situations de la vie professionnelle

## Le programme

### Identifier les blocages et les points à améliorer

- Notion d'image de soi : confiance en soi, estime de soi et affirmation personnelle
- Identifier ses messages contraignants (Drivers)
- Notions d'évitement, de compétition, d'accommodement et compromis
- Repérez nos valeurs et nos croyances personnelles

### Développer sa confiance en soi en communiquant avec assertivité

- Gérer notre réactivité émotionnelle face aux jugements des autres
- Identifier notre communication interpersonnelle
- Définir des frontières et savoir poser des limites
- Savoir exprimer ses besoins et formuler clairement une demande assertive

**Lundi 4 novembre 2024 à Saint Lô**  
**de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)**  
**avec Mme Béatrice LOWAGIE formatrice du Groupe FIM**  
**participation de 20€ /Pers.**

# Canva : créer des visuels attractifs pour les réseaux sociaux

## L'objectif de la formation

- Créer des visuels pour les réseaux sociaux
- Créer des supports print (flyer, carte de visite...)

## Le programme

### MATIN

#### Comprendre une charte graphique

- Définir une charte graphique,
- Connaître les formats et le poids des images
- Comprendre les contraintes liées aux différents usages
- Utiliser des ressources gratuites (photos, icônes...)

#### Découvrir Canva

- Créer un compte pour utiliser le logiciel
- Connaître les fonctionnalités offertes par Canva...

### APRES MIDI

#### Approfondir les fonctionnalités de Canva

- Choisir un support et un modèle
- Modifier les différents éléments
- Importer et modifier des images
- Publier et diffuser ses créations

#### Créer différents types de visuels

- Réaliser un visuel d'emailing
- Créer des visuels pour tous les réseaux sociaux
- Créer un flyer d'invitation
- Créer une présentation



**Mardi 5 novembre 2024 à Coutances**  
**de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)**  
**avec « Maîtrise et Avenir » dans les locaux du CEFAM**  
**participation de 20€ /Pers.**

# Gestion des tensions et des conflits

## L'objectif de la formation

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

## Le programme

### Comprendre le contexte du conflit

- La connaissance de soi
- Les attitudes et les styles du négociateur / manager
- La connaissance des partenaires
- Faut-il éviter les conflits ?
- Caractériser la nature du conflit

### Quelles méthodes pour quels conflits ?

- Savoir désamorcer les conflits
- Utiliser une méthodologie et résolution de problème
- Apprendre à stopper ou diminuer leurs intensités en distinguant les conflits intergroupes, interindividuels, organisationnels...
- Savoir prendre « de la distance »

### Développer les aptitudes relationnelles adaptées en situation de conflit

- Préparer la négociation
- S'adapter à son ou ses interlocuteur(s)
- Prendre en compte ses attentes et repérer ses motivations
- Exprimer une critique de façon positive
- Le self contrôle et le respect de ses différents interlocuteurs

**Lundi 18 & mardi 19 novembre 2024 à Saint Lô**  
**de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)**  
**avec Mme Béatrice LOWAGIE formatrice du Groupe FIM**  
**participation de 40€ /Pers.**

# Référent harcèlement et agissements sexistes

## L'objectif de la formation

- Dans le respect du cadre réglementaire de la prévention santé et sécurité au travail, identifier les agissements sexistes et les conduites interdites en entreprise pour prévenir et réagir contre des agissements inappropriés dans un contexte professionnel

## Le programme

- Identifier le cadre juridique des agissements sexistes au travail
- Qu'est-ce que la prévention des agissements sexistes en entreprise ?
- Actions à mener en cas d'agissements sexistes en entreprise
- Trouver et mettre en place des solutions de prévention contre les agissements sexistes

*Mettre en place un plan d'action et des pistes de réflexion : cas concret du plan de prévention de l'entreprise*



**Jeudi 21 novembre 2024 à Saint Lô**  
**de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)**  
**avec Mr Jean Luc COTTAIN formateur du Groupe FIM**  
**participation de 20€ /Pers.**

# La gestion administrative du personnel de l'entreprise

## L'objectif de la formation

- Connaître et savoir mettre en œuvre les obligations administratives relatives au personnel de l'entreprise (affichage obligatoire – DUER)

## Le programme

### Présentation du cadre légal

- Définition du vocabulaire sociale
- Détail des obligations réglementaire d'affichage et de procédures
- Obligations organisationnelles (respect procédure)

### Mise en œuvre des modèles

- Présentation de modèles respectant les obligations
- Personnalisation des modèles de planning, livret d'accueil et d'autorisation d'absence et/ou de congés

### Suivi des risques et du document unique de prévention des risques

- Présentation de modèles
- Analyse et sensibilisation des risques au sein de la société
- Personnalisation du document unique

### Méthodologie de classement et d'archivage

- Définition des obligations de conservation des documents (contrats, bulletins de salaires, etc...)
- Détermination des moyens à mettre en œuvre
- Méthodologie personnalisée du classement

*L'apprentissage se fait au travers d'exemples pratiques visant à acquérir des automatismes.  
Des exercices en situation réelle viennent valider l'acquisition des notions abordées*

**Lundi 25 novembre 2024 à Saint Lô**  
**de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)**  
**avec Mr Ludovic MARIE formateur du Groupe FIM**  
**participation de 20€ /Pers.**

# La gestion financière et suivi d'activité de l'entreprise

## L'objectif de la formation

- Connaître et savoir mettre en œuvre les outils et méthodologies concernant le suivi d'activité de l'entreprise

## Le programme

- Introduction à la Gestion Financière
- Comptabilité et Etats financiers
- Gestion de la Trésorerie
- Suivi d'activité et performance de l'entreprise
- Gestion budgétaire et planification financière
- Gestion des Risques Financiers
- Etudes de cas et applications pratiques

*Ce programme de formation vise à fournir aux participants les compétences et connaissances nécessaires pour une gestion financière efficace et un suivi rigoureux de l'activité de leur entreprise*

**Lundi 2 décembre 2024 à Saint Lô**  
**de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)**  
**avec Mr Ludovic MARIE formateur du Groupe FIM**  
**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, ses salariés ou à des tiers
- Organiser son patrimoine privé et professionnel
- Évaluer 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, le crédit vendeur
- 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 9 décembre 2024 à Coutances**  
**de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)**  
**avec Mme Alexandra JORET – conseillère CMA**  
**participation de 20€ /Pers.**

# Prévenir les risques psychosociaux

## L'objectif de la formation

- Comprendre ce que sont les risques psychosociaux
- Reconnaître les signaux d'alerte et tenir un rôle adapté dans leur prévention et leur gestion

## Le programme

### Identifier les risques psychosociaux

- Définition
- Causes et conséquences pour les individus et les organisations
- Les facteurs de risques
- Reconnaître les signaux d'alerte et identifier les modalités d'action
- Identifier les situations de stress pour agir avec efficacité

### Gagner en vigilance sur son environnement

- Communiquer pour prévenir les alertes
- Identifier les bons relais institutionnels
- Créer des cellules d'écoute et de soutien individuel
- Favoriser l'expression de ses collaborateurs

*Echanges sur les différentes pratiques et situations rencontrées en entreprise*

**Lundi 16 décembre 2024 à Saint LÔ**  
**de 9h00 à 17h00 (déjeuner pris en commun)**  
**avec Mr Jean Luc COTTAIN formateur du Groupe FIM**  
**participation de 20€ /Pers.**

*Venez participer à nos Formations*

*Pour s'inscrire il vous suffit de retourner le bulletin de participation avec un chèque de 20 € par personne et par réunion (sans oublier votre numéro d'adhérent et vos coordonnées).*



*Photo prise par C. Cardot*