

# Formations CEDAGE-AIN

CATALOGUE 1<sup>er</sup> SEMESTRE  
2020

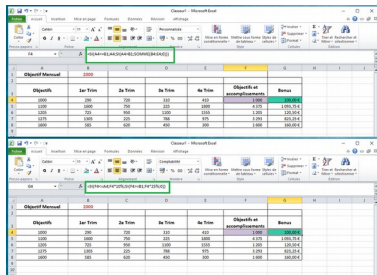


**CEDAGE**  
in

OMGA CEDAGE-AIN  
BIC-BNC  
78 B rue GAY LUSSAC  
01440 VIRIAT  
Téléphone : 04 74 22 67 34  
Fax : 04 74 23 50 04  
Email : [cedageain@cedageain.fr](mailto:cedageain@cedageain.fr)

~~500 €~~

## EXCEL Niveau 1



## OBJECTIF

### Se repérer dans Excel :

- Utiliser le ruban, la barre d'accès rapide, la barre d'état.
- Gérer les lignes et les colonnes
- Formater les cellules
- Manipuler les classeurs, les feuilles.
- Gérer les cellules : saisie, recopie.
- Créer des séries incrémentées
- Construire une formule de calcul
- La fonction SOMME()
- Calculer des pourcentages des ratios.
- Identifier les concepts de base.

- 📅 Lundi 20 janvier 2020
- 🕒 De 9h00 à 17h00
- 📍 Locaux du CEDAGE-AIN
- 👤 Monsieur Lionel ROBIN

**30 €**

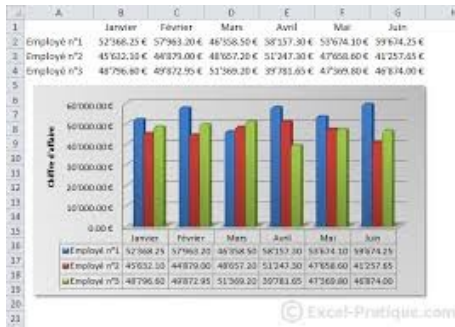
## PROGRAMME

### - Concevoir, présenter et imprimer un tableau simple :

- Formater les cellules : présenter les chiffres, le texte, les titres.
- Utiliser les styles de cellules.
- Imprimer l'intégralité ou une partie de tableau, titrer, paginer.

~~500 €~~

## EXCEL Niveau 2



## OBJECTIF

### Exploiter la puissance du tableur : formules et fonctions

→Effectuer des statistiques :

MOYENNE(), MIN(), MAX(), NB(), NBVAL()

→Automatiser la recopie de formules : références absolues, ou relatives

## PROGRAMME

### Organiser feuilles et classeurs

→Enregistrer, modifier un classeur.

→Insérer, déplacer copier une feuille.

→Modifier des feuilles simultanément.

→Lier des données entre tableaux.

→Construire des tableaux de synthèse.

### Illustrer avec des graphiques

→Générer un graphique.

→Modifier le type : histogramme, courbe, secteur.

→Ajuster les données source.

→Personnaliser un graphique

Lundi 3 février 2020

De 9h00 à 17h00

Locaux du CEDAGE-AIN

Monsieur Lionel ROBIN

**30 €**

~~65 €~~

## **PREVENTION ET SECOURS CIVIQUE DE NIVEAU 1 P.S.C 1**

**FORMATION PSC1**  
prévention et secours civiques de niveau 1




**30 €**

 **Lundi 10 février 2020**

 **De 9h00 à 17h30**

 **Locaux du CEDAGE-AIN**

 *Moniteur National de premiers secours*

**Attention : Formation limitée à 10 personnes**

## **OBJECTIF**

### **Compétences du citoyen de sécurité civile :**

- La Protection-Alerte
- Malaise
- Perte de connaissance
- Arrêt cardiaque
- Obstruction des voies aériennes par un corps étranger
- Traumatisme – Brûlure – Plaies- Hémorragies externes
- Conduite en cas d'Attentat

## **PROGRAMME**

### **A l'issue de la formation le stagiaire sera capable :**

- D'assurer une protection immédiate, adaptée et permanente pour lui-même, la victime et les autres personnes des dangers environnants, d'assurer la transmission de l'alerte au service le plus adapté, de réaliser immédiatement les premiers gestes de secours face à une personne.

**Le stagiaire se verra remettre à la fin de la formation un livret et en cas de réussite un diplôme.**

## LA PLEINE CONSCIENCE



### OBJECTIF

- S'initier à différentes pratiques de pleine conscience
- Conscientiser ses effets sur son état interne et son efficacité professionnelle et relationnelle
- Développer une pratique quotidienne

#### **LES EFFETS DE LA PRATIQUE :**

*Une réduction du stress - L'amélioration de son état d'être - L'optimisation de sa concentration et de sa créativité - La transformation et la libération des pensées et comportements limitants - Le développement de sa capacité à agir au mieux de son intérêt supérieur tout en promouvant l'intérêt d'autrui - L'augmentation de son niveau d'altruisme.*

~~900 €~~

📅 Lundi 17 février 2020

🕒 De 9h00 à 17h00

📍 Locaux du CEDAGE-AIN

👤 Madame Catherine ROUAULT  
*Formatrice en communication et approches comportementales*

**30 €**

### PROGRAMME

#### **Comprendre :**

- Origine de la pleine conscience
- La pleine conscience et son intérêt sur le « business »
- Faire le lien entre les neurosciences et la pleine conscience

#### **Pratiquer :**

- S'entraîner à l'attention et accéder à un esprit calme et clair
- S'initier à la pratique par le souffle et à observer ses ressentis
- Calmer son esprit à volonté et repérer ses processus mentaux et émotionnels
- Poser une «vigilance consciente» relative aux pensées, émotions et sensations
- Développer sa qualité d'être au moment présent
- Poser la pratique au sein de son entreprise ou sur des temps privilégiés
- Mettre en application par des micro-temps pour soi et dans la relation aux autres
- Apprendre à s'isoler de la surinformation et de la sur-stimulation en quelques minutes

~~500 €~~

## EXCEL Niveau 3

- 📅 Lundi 24 février 2020
- 🕒 De 9h00 à 17h00
- 📍 Locaux du CEDAGE-AIN
- 👤 Monsieur Lionel ROBIN

30 €



## OBJECTIF

### Construire des formules de calcul simples et élaborées

- Mettre en place des conditions simples, complexes, imbriquées
- Utiliser les fonctions : SOMME.SI() NB.SI() NV.VIDE()
- Protéger la feuille ou le classeur.

## PROGRAMME

### Exploiter une liste de données

- Mettre les données sous forme de tableau.
- Appliquer des tris multicritères et personnalisés.
- Interroger, extraire des données avec les filtres automatiques.

### 5 Mettre en place des tableaux croisés dynamiques

- Mettre en place des tableaux croisés dynamiques.
- Regrouper les informations par période, par tranche.
- Filtrer, trier, masquer des données.
- Ajouter des ratios, des pourcentages.
- Insérer un graphique croisé.

900 €

30 €

## STIMULER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

📅 Lundi 9 mars 2020

🕒 De 9h00 à 17h00

📍 Locaux du CEDAGE-AIN

👤 Madame Catherine ROUAULT

*Formatrice en communication et approches  
comportementales*



### OBJECTIF

- Prendre conscience de l'importance de l'émotion dans le processus de réussite.
- S'appuyer sur l'intelligence de situation, stimuler son intelligence émotionnelle et cultiver l'intelligence collective
- Sortir de l'emprise émotionnelle négative.
- Mettre en place d'autres stratégies

### PROGRAMME

Comprendre :

- Lien entre émotion et cerveau
- L'intelligence émotionnelle...le cerveau de l'adaptation
- La théorie des intelligences multiples

Stimuler son quotient émotionnel :

- S'initier à la conscience de soi et accéder à son potentiel
- Développer la maîtrise de soi et prendre du recul
- Connecter de nouveaux schémas de pensée et transformer les contraintes en opportunités
- Transformer son intelligence en compétence émotionnelle

**Dépasser les résistances mentales :**


- Renforcer la maîtrise de soi – protocole respiratoire
- Développer la confiance en changeant de schéma de pensée – reprogrammation mentale
- Utiliser le corps pour stimuler nos intelligences  
mouvements de Brain-Gym

~~500 €~~

## LE MONDE DE GOOGLE



**30 €**

 Lundi 16 mars 2020

 De 9h00 à 17h00

 Locaux du CEDAGE-AIN

 Monsieur Lionel ROBIN

## OBJECTIF

Découvrir ou optimiser votre utilisation des outils Google.

Les participants réalisent des exercices pratiques qu'ils pourront adapter à leur propre utilisation.

## PROGRAMME

Apprentissage des outils Google : Google Agenda, Google Gmail, Google Chrome

Découverte des outils Google : Google Drive, Google Sheets, Google slides, Google docs



850 €

## LA SYNERGOLOGIE

pour comprendre ce que vos interlocuteurs ne vous disent pas



📅 Lundi 23 mars 2020

🕒 De 9h00 à 17h00

📍 Locaux du CEDAGE-AIN

👤 Mr Bruno SAUDREAU

30 €

## OBJECTIF

Aimeriez-vous savoir ce que vos clients, vos salariés, vos partenaires ne vous disent pas ?

Savoir ce que vous pouvez attendre de votre relation avec eux ?

La synergologie est l'étude de la communication non-verbale. Elle vous permettra de décoder leurs postures, leurs gestes, leurs regard... pour comprendre ce qui se passe en eux, qu'ils vous cachent parfois même, qu'ils ne savent pas encore eux-mêmes

## PROGRAMME

- Que peut nous apprendre le langage non-verbal sur notre interlocuteur ?
- Comment se sent-il dans notre relation : positions de chaises, axes de têtes
- Quelles émotions ressent-il ? Les gestes, les micro-démangeaisons du visage, du corps
- Comment pense-t-il ? Micro expressions des yeux, la bouche, la langue
- Les limites de la communication non-verbale

# INSCRIPTION

Nom ..... Prénom .....

Entreprise ..... N° d'adhérent .....

Email ..... Portable .....

Formation	Date	Participants	Statut
Excel Niveau 1	Lundi 20 janvier 2020		
Excel Niveau 2	Lundi 3 février 2020		
PSC1 1 <sup>er</sup> secours	Lundi 10 février 2020		
La pleine conscience	Lundi 17 février 2020		
Excel Niveau 3	Lundi 24 février 2020		
Stimuler son intelligence émotionnelle	Lundi 9 mars 2020		
Le monde de Google	Lundi 16 mars 2020		
La synergologie	Lundi 23 mars 2020		

L'inscription a toute formation devra être impérativement accompagnée du chèque correspondant.  
 Pour toute formation d'une journée complète, le déjeuner pris en commun dans un restaurant est compris.