

# Formations CEDAGE-AIN

FORMATIONS  
*1er semestre 2022*

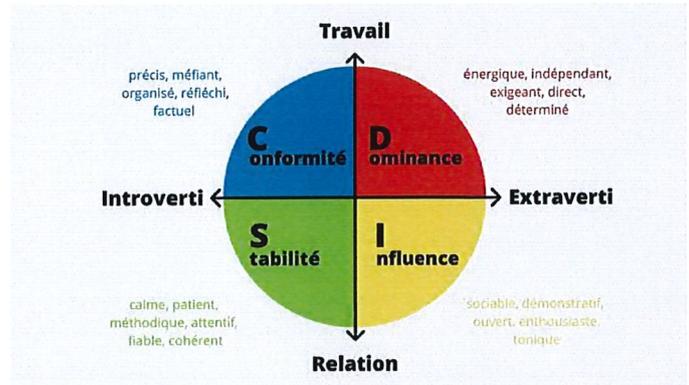


OMGA CEDAGE-AIN  
BIC-BNC  
78 B rue GAY LUSSAC  
01440 VIRIAT  
Téléphone : 04 74 22 67 34  
Fax : 04 74 23 50 04  
Email : [cedageain@cedageain.fr](mailto:cedageain@cedageain.fr)

# LA METHODE DISC

## Dominant, Influent, Stable et Conforme

### Améliorer ses relations et sa communication avec la méthode DISC



Objectif :

Comment adapter ses relations et sa communication face à ses interlocuteurs ?  
Quelles sont vos couleurs de leader ?

Programme :

Découverte de la Méthode DISC :

- x La signification de chacune des couleurs
- x Comment reconnaître, comment communiquer, ce qu'il ne faut surtout pas faire avec **un Rouge, un Jaune, un Vert, un Bleu**
- x Les caractéristiques et le style de chaque couleurs
- x Les indices sur son langage corporel et son vocabulaire
- x Quelles sont les couleurs des participants ?
- x Exercices pratiques

Votre formatrice : **Emma BUFFALO FLOQUET**

Date : **lundi 21 mars 2022**

Horaires : **9h – 17h**

Lieu : **Salle de réunion du CEDAGE-AIN  
78B Rue Gay-Lussac à VIRIAT**

Coût de la journée de formation : **15€**

*Déjeuner au restaurant le midi compris*

# L'EFFICACITE AU TRAVAIL PASSE PAR L'ASSIETTE !

« Que ton aliment soit ta première médecine »



## Objectif :

- Prendre conscience que l'alimentation joue un rôle fondamental dans notre capacité à aborder les difficultés tant professionnelles que privées.
- Apprendre à s'alimenter simplement et sainement en suivant une logique de bon sens et en repérant les messages parfois trompeurs qui nous sont communément diffusés.

## Programme :

- x Comment fonctionnent nos cellules et de quels apports ont-elles besoins
- x Glucides, lipides, protéines : en avons-nous besoins ?
- x Vitamines, minéraux, oligoéléments ? Comment s'y retrouver !
- x Dans quels aliments trouver tout cela.
- x De quoi est composé un repas équilibré : petit déjeuner, déjeuner, dîner. Et les encas ?
- x Inconforts et pathologies liées à une alimentation déséquilibrée ou carencée.
- x Quels signes peuvent nous alerter sur un déséquilibre éventuel ?
- x Impact de l'alimentation sur notre poids
- x Impact de l'alimentation sur notre sommeil

Votre formatrice : **Françoise VIDAL-FERRANDES**

Date : **lundi 4 avril 2022**

Horaires : **9h – 17h**

Lieu : **Salle de réunion du CEDAGE-AIN  
78B Rue Gay-Lussac à VIRIAT**

Coût de la journée de formation : **15€**

**Déjeuner au restaurant le midi compris**

# COULEURS ET SENTEURS AU SERVICE DE L'ENTREPRISE

Savez-vous qu'à chaque couleur correspond une façon de penser et d'agir ?



## Objectif :

- x Mieux connaître l'influence des couleurs sur nos émotions, notre relation au monde et nos comportements.
- x Utiliser les couleurs dans la relation à sa clientèle et pour la clientèle

## Programme :

- x Comprendre le langage des couleurs
- x Identifier l'impact sur le plan physique, émotionnel, énergétique et mental

### Mise en pratique :

- x **Découverte olfactive** de 14 eaux de couleur...une « madeleine de Proust » propre à chacun
- x Rééquilibrer son état émotionnel avec les combinées **d'huiles essentielles**
- x Utiliser **la vibration de la couleur** au quotidien, pour mieux gérer ses états face aux clients, aux problèmes, au stress ( des couleurs pour apaiser, des couleurs pour stimuler)
- x Etonner, séduire et fidéliser la clientèle... « à chacun sa couleur » selon son besoin...développer les ambiances, susciter les envies.
- x Réaliser une bilan personnel de son état d'être à l'aide du color-test et identifier ses besoins en couleur.
- x Relaxation couleur pour mieux intégrer

Votre Formatrice : Catherine ROUAULT

Date : lundi 2 mai 2022

Horaires : 9h – 17h

Lieu : Salle de réunion du CEDAGE-AIN  
78B Rue Gay-Lussac à VIRIAT

Coût de la journée de formation : **15€**

*Déjeuner au restaurant le midi compris*

# LA PHOTO / VIDEO POUR VALORISER VOS PRODUITS

## Soignez la présentation de vos produits et services



### Objectif :

Avoir une vitrine internet qui donne envie est important pour la qualité de sa communication. Pour proposer des images percutantes qui viendront agrémenter ses réseaux sociaux, il est utile de bien savoir prendre des photos ou réaliser des vidéos de qualité pour mettre en valeur vos produits et services.

### Programme :

- x Introduction à l'usage de la photographie et de la vidéo :  
La notion d'image de marque, la visibilité sur les réseaux sociaux
- x Les fondamentaux de la photographie et de la vidéo :  
Matériel et qualité d'image, cadrage, règles des tiers et angles de vue, utilisation des différentes sources de lumières
- x Les techniques de prise de vue :  
Ouverture, vitesse, ISO et balance des blancs
- x Le traitement de l'image numérique :  
Les logiciels de retouches et de montage, les bonnes pratiques pour parfaire son image.

Votre formatrice : **Mégane DEFONTAINE**

Date : **lundi 16 mai 2022**

Horaires : **9h – 17h**

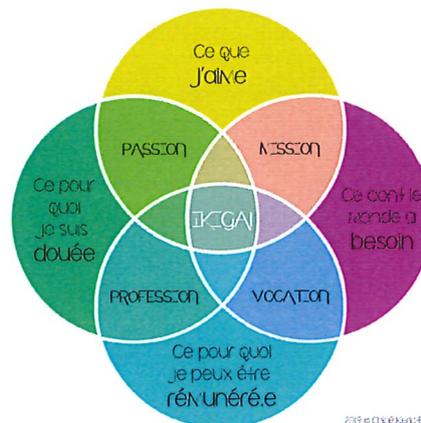
Lieu : **Salle de réunion du CEDAGE-AIN  
78B Rue Gay-Lussac à VIRIAT**

Coût de la journée de formation : **15€**

*Déjeuner au restaurant le midi compris*

# Changer votre vie professionnelle grâce à votre IKIGAI

IKIGAI veut dire à la fois  
« Bonheur de vivre » et « raison d'être »



## Objectif :

- x Issu de la philosophie japonaise, ce petit outil simple et très puissant vous permettra de déterminer l'activité professionnelle qui vous donnera envie de vous lever le matin et dans laquelle vous pouvez exceller.
- x Si vous voulez ou devez changer d'activité professionnelle : cette formation est faite pour vous.
- x Si vous êtes bien dans votre métier et que vous voulez le développer, aller plus loin : cette formation est faite pour vous.

## Programme :

- x Comprendre l'Ikigai
- x Petit bilan : où en êtes-vous ? Que voulez-vous ?
- x Qu'est-ce que vous aimez ?
- x Quelles sont vos compétences ou celles que vous vous sentez capable d'acquérir ?
- x De quoi le monde a-t-il besoin ?
- x Pour quoi pouvez-vous être payé ?
- x Vérifiez
- x Passez à l'action : faites-vous un plan

Votre Formateur : **Bruno SAUDREAU**

Date : lundi 13 juin 2022

Horaires : 9h – 17h

Lieu : Salle de réunion du CEDAGE-AIN  
78B Rue Gay Lussac à VIRIAT

Coût de la journée de formation : **15€**

Déjeuner au restaurant le midi compris.

# REUSSIR SES RECRUTEMENTS



## Objectif :

- x Comprendre et optimiser les processus de recrutement
- x Définir le poste et le profil
- x Mener un entretien de recrutement structuré et maîtriser les techniques de questionnement et reformulation
- x Intégrer la nouvelle recrue pour la fidéliser

## Programme :

- x **Le recrutement aujourd'hui en France :**  
Le contexte économique et sociétal actuel, les différentes générations en entreprise
- x **Communication et recrutement :**  
Notre fonctionnement face au recrutement, Prendre son temps !  
Ne pas recruter que sur le CV ! Le recrutement est aussi une affaire de marketing.
- x **Le besoin de recrutement : pourquoi recruter ?**
- x **Rédiger l'annonce :** fiche de poste, fiche de profil et fiche de description de fonction.  
Les entretiens d'embauche : préparer, organiser et animer  
Le choix du candidat  
L'intégration du candidat pour le fidéliser.

Votre Formatrice : Vinciane BEJA

Date : lundi 27 juin 2022

Horaires : 9h – 17h

Lieu : Salle de réunion du CEDAGE-AIN  
78B Rue Gay-Lussac à VIRIAT

Coût de la journée de formation : 15€

*Déjeuner au restaurant le midi compris*

# INSCRIPTION

Nom ..... Prénom -----  
Entreprise..... N° d'adhérent-----  
Email ..... Portable -----

Formation	Date	Participant(s)
La Methode D I S C	lundi 21 mars 2022	
L'efficacité au travail passe par l'assiette !	lundi 4 avril 2022	
Couleurs et senteurs au service de l'entreprise	lundi 2 mai 2022	
La PHOTO / VIDEO	lundi 16 mai 2022	
Changer votre vie grâce à votre IKIGAI	Lundi 13 juin 2022	
Réussir ses recrutements	lundi 27 juin 2022	

**MERCI DE JOINDRE A CE BULLETIN D'INSCRIPTION LE OU LES CHEQUE(S) CORRESPONDANT(S). (1 chèque par formation est préférable)**

**Celles-ci seront bien évidemment organisées dans le respect des gestes barrières .  
Votre PASS VACCINAL vous sera demandé le midi lors du déjeuner pris en commun dans le restaurant. Nous vous remercions de votre compréhension.**