

Formations CEDAGE-AIN

CATALOGUE 1er SEMESTRE 2023



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

Comment gagner du temps... pour éviter d'en perdre !



Nous ne manquons pas de temps, mais nous en avons beaucoup dont nous ne savons pas tirer profit

Améliorer sa gestion du temps pour se sentir mieux dans sa vie

Objectif :

- * Mieux s'écouter pour identifier ses dysfonctionnements face à la gestion du temps, apprendre à respecter son rythme et utiliser des outils de gestion du temps simples et efficaces.

Programme :

- Analyser son fonctionnement face au temps
- Bien démarrer sa journée
- Se fixer des objectifs
- Définir ses priorités
- Apprendre à planifier
- Comment gérer le stress lié à la gestion du temps
- Contrôlez sa procrastination
- Classer c'est gagner du temps
- Construire un rétro planning
- Gérer son téléphone et sa boîte mail

Votre formateur : Françoise VIDAL-FERRANDES

Date : lundi 20 février 2023

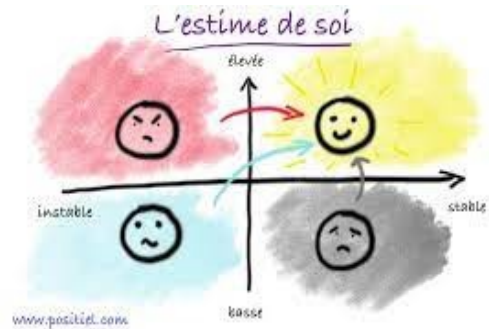
Horaires : 9h – 17h

Lieu : Salle de réunion du CEDAGE-AIN
78B Rue Gay-Lussac à 01440 VIRIAT

Coût de la journée de formation : 15€

Déjeuner au restaurant le midi compris.

L'estime de soi, la clé de l'équilibre



Objectif :

- * Apprendre à nourrir et cultiver son estime de soi, source de la confiance en soi.
- * Se rendre plus lucide, bienveillant envers soi afin de gagner en assurance et en efficacité tant dans sa vie professionnelle que privée.

Programme :

- Différencier estime de soi et confiance en soi
- Se mettre à l'écoute de ses émotions pour repérer le mal-être
- Reconnaître son unicité
- Découvrir ses qualités
- Entrer en contact avec ses valeurs
- Utiliser les signes de reconnaissance
- Savoir exprimer son désaccord et apprendre à dire non
- Repérer les personnes toxiques pour notre intégrité

Votre formateur : Françoise VIDAL-FERRANDES

Date : lundi 20 mars 2023

Horaires : 9h – 17h

Lieu : Salle de réunion du CEDAGE-AIN
78B Rue Gay-Lussac à 01440 VIRIAT

Coût de la journée de formation : 15€

Déjeuner au restaurant le midi compris.

WEB FORMATION



Le Statut du conjoint du chef d'entreprise

Loi Sécurité Sociale 2022

Objectif :

- * La loi de financement de la Sécurité Sociale 2022 modifie les règles du jeu pour le statut du conjoint collaborateur : Quel impact pour votre situation ?
- * Identifier les différents statuts possibles (conjoint associé, conjoint salarié, conjoint collaborateur, codirigeant) en comparant leurs avantages et leurs inconvénients, notamment en termes de prestations offertes et de coûts .

Programme :

- * Prendre la mesure des conséquences d'une absence de statut pour le conjoint.
- * Obligatoire, le choix d'un statut pour le conjoint participant est déterminant car il précise les droits et le rôle du conjoint dans l'entreprise ainsi que son régime de protection sociale.
- * Chaque situation est un cas unique. Un statut se choisit en combinant des éléments aussi divers que l'état de santé, la situation familiale, la qualification juridique de l'entreprise, la situation financière.

Votre formateur : Edouard CHAUVET

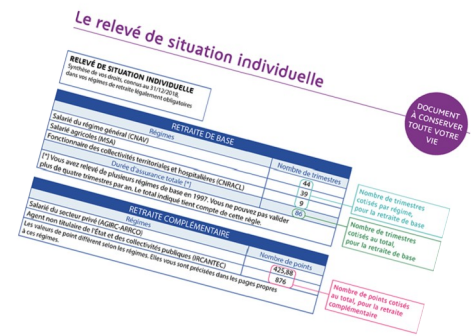
Date : jeudi 23 mars 2023

Horaires : 15h30 – 18h

Lieu : **EN WEB-FORMATION**

Coût du WEB- formation : Gratuit

WEB FORMATION



Apprendre à lire et à corriger son relevé de carrière retraite

Faites un point sur vos droits retraite

Objectif :

- * Savoir utiliser le site officiel « lassuranceretraite.fr »

Programme :

- * Comment télécharger son relevé de carrière
- * Comment lire, interpréter son relevé de carrière (âge de départ possible, nombre de trimestres de base, salaire annuel moyen, points retraite complémentaire).
- * Identifier les anomalies sur le relevé de carrière (régime de base et complémentaire)
- * Comment demander la régularisation de son relevé de carrière
- * Comment obtenir une évaluation indicative globale de ses droits retraite
- * Comment demander un chiffrage des éventuels rachat de trimestres.

Votre formateur : Edouard CHAUVET

Date : lundi 17 avril 2023

Horaires : 14h – 17h

Lieu : **EN WEB-FORMATION**

Coût du WEB- formation : Gratuit

Vivre en harmonie au rythme des saisons

et retrouver son énergie au travail



Objectif :

- Comprendre en quoi notre corps et notre mental réagissent au rythme des saisons
- Concilier rythme biologique et exigences professionnelles
- Profiter de la sagesse de la nature pour garder la forme et gagner en efficacité
- Retrouver le bon sens des « anciens »

Programme :

- Comprendre le fonctionnement des cycles saisonniers,
- Faire une analogie entre l'homme et la nature (physiquement et symboliquement)
- Identifier les effets sur le plan physique, fatigue, perte de dynamisme

Le printemps : Le temps de la renaissance, de la créativité

L'été : Le temps de la récolte, de l'abondance et de la joie

L'automne : Le temps du délestage, des bonnes résolutions

L'hiver : Le temps de la récupération

Votre formateur : Catherine ROUAULT

Date : lundi 24 avril 2023

Horaires : 9h – 17h

Lieu : Salle de réunion du CEDAGE-AIN
78B Rue Gay-Lussac à 01440 VIRIAT

Coût de la journée de formation : 15€
Déjeuner au restaurant le midi compris.

Osez !

Dépassez vos peurs, vos inhibitions, vos limites

Osez vivre votre vie !

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles



Objectif :

- * Vous n'osez pas faire ou demander certaines choses, vous n'osez pas fréquenter certaines personnes, vous n'osez pas réaliser certains projets... vous devez vous contenter d'une vie « à peu près » au lieu de vivre la vie que vous avez toujours rêvé de vivre.
- * Vos peurs, vos inhibitions, vos croyances vous freinent, vous empêchent d'agir, de vivre, de réussir. Apprenez à les reconnaître et à les dépasser.

Programme :

- La peur, l'inhibition, les croyances : comment ça marche ?
- Qu'est-ce qui est important pour vous ?
- Les croyances limitantes, les croyances aidantes : comment développer les croyances dont vous avez besoin ?
- Développez vos ressources
- Écrivez votre projet . Osez vivre votre vie !

Votre formateur : Bruno SAUDREAU

Date : lundi 12 juin 2023

Horaires : 9h – 17h

Lieu : Salle de réunion du CEDAGE-AIN
78B Rue Gay-Lussac à 01440 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	Participants
Comment gagner du temps... pour éviter d'en perdre !	Lundi 20 février 2023	
L'estime de soi, la clé de l'équilibre	Lundi 20 mars 2023	
Le Statut du CONJOINT COLLABORATEUR Loi Sécurité Sociale 2022	Jeudi 23 mars 2023 EN VISIO	
Apprendre à lire et à corriger son relevé de carrière	Lundi 17 avril 2023 EN VISIO	
Vivre en harmonie au rythme des saisons	Lundi 24 avril 2023	
Oser ! Dépassez vos peurs, vos inhibitions, vos limites	Lundi 12 juin 2023	

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.

MERCI D'ETABLIR UN CHEQUE PAR FORMATION