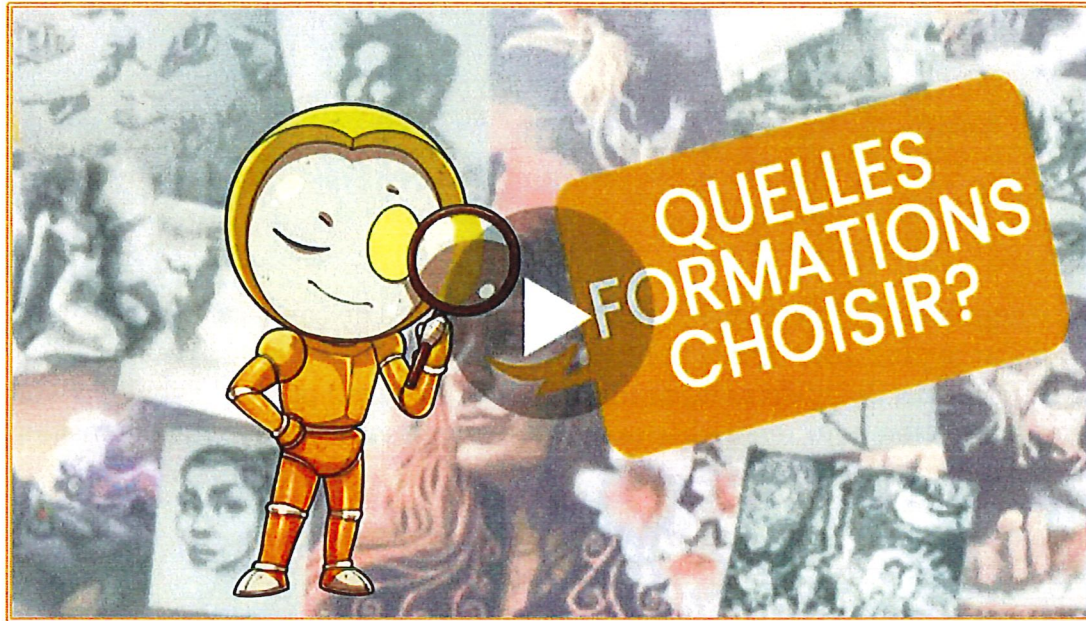


# Formations CEDAGE-AIN

CATALOGUE 1er SEMESTRE 2024



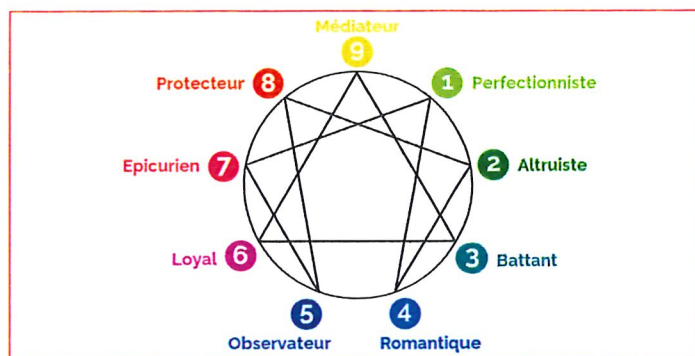
OMGA CEDAGE-AIN  
BIC-BNC  
78 B rue GAY LUSSAC  
01440 VIRIAT  
Téléphone : 04 74 22 67 34  
Fax : 04 74 23 50 04  
Email : [cedageain@cedageain.fr](mailto:cedageain@cedageain.fr)

# L'ENNEAGRAMME I

Mieux se connaître et mieux connaître  
les autres



FORMATION SUR 2 JOURNEES  
lundi ET mardi



## Objectif :

- ✓ Pour mieux comprendre et mieux maîtriser votre vie, cet outil de connaissance de soi vous étonnera par sa puissance et sa simplicité
- ✓ L'ennéagramme permet de mieux comprendre le fonctionnement psychologique des autres
- ✓ Outil de communication pour rendre harmonieuses les relations, et augmenter considérablement votre performance au sein de votre activité

## Programme :

- Etes-vous instinctif, émotionnel ou mental ?
- Votre fierté, votre talent, votre passion, votre compulsion
- Les neuf personnalités de l'ennéagramme
- Quelle est votre personnalité ?
- Comment développer votre personnalité

**Votre formateur** : Bruno SAUDREAU

**Date** : lundi 12 février 2024 **et** mardi 13 février 2024

**Horaires** : 9h – 17h

**Lieu** : Salle de réunion du CEDAGE-AIN

78B Rue Gay-Lussac à 01440 VIRIAT

**Coût des 2 journées de formation** : 30€

**Déjeuner au restaurant le midi compris.**



# Mieux dormir pour être performant au travail



## Objectif :

- ✓ Identifier les troubles du sommeil et leurs causes
- ✓ Retrouver le sommeil naturellement

## Programme :

- > Astuces pour favoriser l'endormissement
- > Apprendre des techniques pour améliorer ou restaurer un sommeil de qualité : relaxation, réflexologie, méditation, hygiène neuropsychique et des rythmes biologiques, action sur les émotions...

**Votre formateur :** Virginie DELAGE

**Date :** lundi 11 mars 2024

**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.

# S'adapter au changement... pour surfer sur la vague !



## Objectif :

- ✓ Apprendre à maintenir son équilibre dans un environnement économique qui entraîne une accélération permanente du rythme des changements tant professionnels que personnels

## Programme :

- Intégrer le changement comme un processus incontournable
- Identifier les différentes difficultés face au changement
- Avoir conscience de ses émotions et les accepter
- Réduire l'anxiété pour augmenter l'adaptation
- Utiliser ses ressources pour surmonter ses résistances
- Orienter ses pensées et sa réflexion de façon constructive
- Etablir son contrat personnel de développement

**Votre formateur** : Françoise VIDAL-FERRANDES

**Date** : lundi 25 mars 2024

**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.**



# Bientôt la retraite ! En route pour une nouvelle vie !



## Objectif :

- ✓ Faire le point, apprendre à mieux se connaître pour aborder cette nouvelle vie avec enthousiasme
- ✓ Réorganiser sa vie en fonction de ses besoins, de ses envies, de ses valeurs afin de prendre un nouveau départ

## Programme :

- Où en sommes-nous aujourd'hui ?
- Découvrir nos besoins, nos ressources
- Qui sommes nous maintenant que nous approchons de la retraite ?
- Comment donner du sens au temps libre ?
- Comment conserver la santé ?
- Gérer le stress du passage à la retraite
- Les bonnes attitudes et bonnes habitudes
- Elaborer son nouveau plan de vie

**Votre formateur** : Françoise VIDAL-FERRANDES

**Date** : lundi 8 avril 2024

**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.

# LE CHATGPT

## La révolution de l'Intelligence Artificielle



### Objectif :

- ✓ Découvrez comment l'intelligence artificielle révolutionne votre travail au quotidien !
- ChatGPT d'Open AI vous offre de nombreuses possibilités pour simplifier votre quotidien.
- ✓ Apprenez à personnaliser et entraîner ChatGPT pour répondre à vos besoins.

### Programme :

- Présentation de l'IA « Intelligence Artificielle »
- Connaître l'essor du marché de l'IA et son impact sur la productivité
- Les différentes solutions du marché (ChatGPT, Bernie , BARD,LlaMA...)
- ChatGPT permet de gagner du temps sur certaines tâches
- Métiers menacés aujourd'hui par ChatGPT
- Perspectives : ChatGPT et la collecte d'informations

**Votre formateur :** Jérémy RASPAIL

**Date :** lundi 3 juin 2024

**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.**



# LES ACCORDS TOLTÈQUES



## Objectif :

- ✓ Améliorer ses relations professionnelles et personnelles
- ✓ Prendre du recul vis-à-vis de ses représentations et croyances limitantes
- ✓ Appréhender votre environnement de travail plus sereinement

## Programme :

- Que votre parole soit impeccable
- Quoiqu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle
- Ne faites pas de suppositions
- Faites simplement de votre mieux et soyez bienveillant

**Votre formateur** : Emmanuel DELAITE

**Date** : lundi 17 juin 2024

**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.

# ANTICIPER LA CESSION OU TRANSMISSION DE SON ENTREPRISE



## Objectif :

- ✓ L'arrêt d'activité du chef d'entreprise et la transmission de son entreprise sont des opérations délicates qu'il lui convient d'anticiper et de préparer avec l'appui de ses conseils.
- ✓ Une transmission mal préparée peut avoir des conséquences patrimoniales, juridiques, fiscales et sociales désastreuses pour le chef d'entreprise mais aussi compromettre la survie de l'entreprise post-cession.
- ✓ Être capable d'anticiper et préparer la cessation d'activité du chef d'entreprise.
- ✓ Maîtriser les aspects juridiques, sociaux et fiscaux de la transmission d'activité à titre gratuit ou à titre onéreux.

## Programme :

- **LA SITUATION DU CHEF D'ENTREPRISE ET DE L'EVENTUEL CONJOINT PARTICIPANT AU NIVEAU DE LEURS DROITS RETRAITE**
  - ➔ Diagnostic retraite préalable du chef d'entreprise et de son conjoint. Stratégies éventuelles à mettre en œuvre (retraite progressive, rachat de trimestres, cumul emploi-retraite...).
  - ➔ Stratégies post transmission pour atteindre la retraite aux meilleures conditions. Les différentes stratégies pour continuer à valider des trimestres (Reprise ou poursuite d'activité, cotisation volontaire, activités patrimoniales génératrices de droits retraite...).
- **LA TRANSMISSION DE L'ENTREPRISE**
  - ➔ La recherche d'un repreneur potentiel
  - ➔ Quels peuvent être les éléments transmis ?
  - ➔ L'évaluation de l'entreprise
  - ➔ Les différents modes de transmission d'une entreprise (à titre gratuit et à titre onéreux)
  - ➔ Les aspects juridiques spécifiques à la transmission d'entreprise
  - ➔ Les aspects fiscaux de la transmission d'entreprise
  - ➔ Les aspects sociaux de la transmission d'entreprise

**Votre Formateur** : Edouard CHAUVET

**Date** : lundi 24 juin 2024

**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
L'Ennéagramme I  Formation sur 2 journées	lundi 12 février 2024 <u>et</u> mardi 13 février 2024	
Mieux dormir pour être performant au travail	lundi 11 mars 2024	
S'adapter au changement pour surfer sur la vague !	lundi 25 mars 2024	
Bientôt la retraite ! En route pour une nouvelle vie !	lundi 8 avril 2024	
CHATGPT révolutionne votre quotidien	Lundi 3 juin 2024	
Les Accords Toltèques	Lundi 17 juin 2024	
Anticipez la cession ou transmission d'entreprise	Lundi 24 juin 2024	

L'inscription à 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 dans le coût de la formation.

**MERCI D'ETABLIR UN CHEQUE PAR FORMATION**

