

La formation
pour préparer demain



Form'Action n° 68
OGA Atlantic
octobre 2023 à janvier 2024

Les Rendez-vous

Formation

À la
Une...

- Libérer son enfant intérieur pour développer son potentiel professionnel
- Lire et corriger son relevé de carrière
- Le Feng Shui au service de l'entreprise
- Créer des vidéos simples
- S'initier au Qi Gong

Anticiper, découvrir, échanger,... se former



EDITO

Avec ce programme de rentrée 2023, nous continuons de vous proposer d'explorer et développer vos potentiels, d'accroître vos compétences pour être plus à l'aise et en phase avec un environnement économique et humain qui bouge très vite.

Nous sommes convaincus que la formation est une façon de préparer le monde de demain et nous continuons de vous accompagner en ce sens.

L'environnement de l'OGA est également très mouvant et va connaître de profondes mutations. Nous souhaitons garder la formation au coeur de notre métier et continuer à vous proposer des formations à un tarif parfaitement adapté aux travailleurs indépendants et aux TPE. Dès septembre vous pourrez retrouver toute les formations sur notre nouveau site internet et vous inscrire en ligne.

Bonne lecture de ce programme ...*Accordez-vous le temps d'une formation !*

Au plaisir de vous retrouver à l'OGA !

Bertrand Martineau
Président OGA Atlantic



Sommaire

Consultez rapidement ce document et retournez vos bulletins d'inscription.

Un programme mis de côté en vue d'une lecture ultérieure est bien souvent oublié !

Mémo de vos inscriptions :

Gestion - Juridique - Management

- La location meublée, volet fiscal et social (spécial Expert-comptable) Lundi 9 octobre 2023 p 7
- Apprendre à lire et corriger son relevé de carrière Lundi 30 octobre 2023 p 11
- Décoder ses résultats et son bilan Lundi 11 décembre 2023 p 16

Communication

- Le Feng shui au service de l'entreprise Lundi 9 /mardi 10 octobre 2023 p 6
- Soyez un virtuose de la communication verbale et non verbale Lundi 29 /mardi 30 janvier 2024 p 18

Santé au travail

- Initiation au Qi Gong pour renforcer son corps et sa vitalité Mardi 17 octobre 2023 p 8
- Les clés de l'immunité Lundi 6 novembre 2023 p 12

Efficacité professionnelle

- Le pouvoir des couleurs pour réguler ses émotions Lundi 23 octobre 2023 p 9
- Libérer son enfant intérieur pour développer son potentiel professionnel Mardi 24 octobre 2023 p 10
- L'ennéagramme - niveau 6 Lundi 13 /mardi 14 novembre 2023 p 13
- Vivre le lâcher-prise Lundi 20 novembre 2023 p 14
- Se réaliser avec son travail (constellations professionnelles) Lundi 27 novembre 2023 p 15
- Prendre conscience de ce que nous sommes au-delà de nos croyances Lundi 22 janvier 2024 p 17

Informatique - Nouvelles technologies

- Créer de beaux visuels pour bien communiquer Lundi 02 octobre 2023 p 4
- Créer des vidéos simples pour bien communiquer Lundi 09 octobre 2023 p 5

Recommandé par
les participants

Créer de beaux visuels

pour bien communiquer

C'est bien connu "une image vaut mille mots". Pour bien mettre en avant sa communication, il est nécessaire d'avoir des visuels attirants, calibrés et originaux. La plate-forme de conception graphique gratuite, CANVA, vous apportera une aide appréciable en vous permettant de créer de façon très professionnelle des graphiques, des présentations, des affiches, des documents et d'autres contenus visuels sur les médias sociaux.

OBJECTIFS

- Découvrir les enjeux de la communication visuelle et apprendre les règles de base de celle-ci pour devenir plus autonome.
- Découvrir le logiciel CANVA (logiciel gratuit) et en apprendre les bases pour élaborer vos documents de communication.

PROGRAMME

- La communication professionnelle : en comprendre les enjeux et mettre en place des éléments cohérents pour bien communiquer.
 - Les bases de la communication digitale : couleurs, polices, logos, les différents supports et leur adéquation aux objectifs de communication.
 - La rédaction web.
 - Les visuels libres de droit.
- Utiliser et produire des contenus avec le logiciel Canva : prise en main, définition de sa charte graphique, création d'un logo, d'un document de présentation, de couvertures FB/LinkedIn, de visuels fixes et mobiles pour les publications sur les réseaux sociaux.

INFORMATIQUE
& NOUVELLES
TECHNOLOGIES



PRÉSENTIEL



Lundi 02 octobre
Formation sur 1 journée
9h00-17h00

Lieu :

à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 60 € TTC,
Non adhérent : 180 €
Déjeuner compris

Animation :
Stéphanie Dumas,
Formatrice informatique,
Conception, rédaction et
référencement Web

Prérequis :
savoir utiliser un ordinateur

Prévoir : un ordinateur et
un smartphone



PROGRAMME N°68
OCTOBRE -23/JANVIER 24

NOUVEAU

Créer des vidéos simples pour bien communiquer

La vidéo est présente partout, aussi bien sur les réseaux sociaux, que sur les sites web. Elle est devenue un outil de communication d'une efficacité redoutable. Elle dope le référencement Google en donnant aux contenus avec vidéos 50 fois plus de chance d'apparaître et elle retient plus longtemps les visiteurs sur le site. Il est aujourd'hui possible avec un smartphone de produire facilement des vidéos. Venez découvrir comment...

INFORMATIQUE
& NOUVELLES
TECHNOLOGIES



OBJECTIFS

- Etre en mesure de produire de courtes vidéos promotionnelles pour son entreprise.

Lundi 09 octobre
Formation sur 1 journée
9h00-17h00

Lieu :
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 60 € TTC,
Non adhérent : 180 €
Déjeuner compris

Animation :
Stéphanie Dumas,
Formatrice informatique,
Conception, rédaction et
référencement Web

Prérequis :
savoir utiliser un ordinateur

Prévoir : un ordinateur et
un smartphone

PROGRAMME

- Définir et anticiper le besoin de création vidéos (marché, objectif, cible, matériel et stockage).
- Reconnaître les différents types de vidéo (d'entreprise, marketing, ludique, tutoriel) et définir ses projets.
- Définir le contenu des vidéos : sujet, résultat souhaité, produire le contenu, récupérer des vidéos libres de droits, rédiger les textes, séquencer le découpage et le rythme de la vidéos.
- Créer des vidéos sur Canva.
- Produire une vidéo avec MiniTool Movie Maker.
- Diffuser sa vidéo.



PROGRAMME N°68
OCTOBRE -23/JANVIER 24

Le Feng Shui au service de l'entreprise



PRÉSENTIEL

Le Feng shui est une branche de la médecine traditionnelle chinoise, qui a traversé trois millénaires. Il consiste à organiser un lieu de vie selon des principes énergétiques d'équilibre et d'harmonie, et ce, afin d'améliorer la qualité de vie et la prospérité d'un lieu de vie, d'une entreprise et ses occupants. En Asie, 90% des entreprises y ont recours et il est de plus en plus utilisé en occident pour garantir bien-être, créativité, productivité...



OBJECTIFS

- Comprendre comment fonctionne le Feng shui pour être capable d'en appliquer les grands principes dans son lieu de vie et de travail.
- Analyser un lieu, le cas échéant, corriger les espaces en connaissance de cause.

PROGRAMME

- Initiation au Feng Shui, les bases de l'observation. Notions fondamentales (Yin et Yang, 5 éléments). Les cycles. Les différentes symboliques de l'environnement – travail d'interprétation. Les trigrammes et le bagua, la circulation des personnes. Vérifier et harmoniser la circulation du Ch'i.
- La pratique du Feng Shui. Découvrir les zones en fonction des trigrammes. Détecter les colères ou les souffrances d'une zone. Savoir interpréter les lieux sur le plan de la symbolique. Apprendre à anticiper les problèmes potentiels face à différentes configurations. Évaluer l'équilibre des lieux, bureaux, locaux privés et professionnels. Regard sur la vitrine et les extérieurs de votre commerce.
- Atelier de réflexion sur photos(entreprise, espaces privés). Mise en place de l'environnement pour un mieux être. Examen des situations pour chaque stagiaire.

**Lundi 09 et
mardi 10 octobre**
Formation sur 2 journées
9h00-17h00

Lieu :

à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :

5 participants

Tarif : 120 € TTC,
Non adhérent : 360 €
Déjeuners compris

Animation :

Jean-Pierre Marrigues,
SIRIA Consultants

Prévoir : vous pouvez vous munir de plans et de photos de votre entreprise (pour les ateliers pratiques et des conseils personnalisés – selon temps disponible).



La location meublée

Volet fiscal et social

Les locations en meublés font l'objet d'un traitement fiscal et social particulier. Quelles sont les conséquences fiscales au regard de l'impôt sur le revenu ? (régime du micro/réel, gestion des déficits, plus-values...). Comment appréhender le régime social pour l'exploitant ? (prélèvements sociaux, cotisations SSI, option pour le régime général ...) et enfin quelles sont les conséquences au niveau des impôts locaux (taxe d'habitation et/ou cotisation foncière des entreprises) ?

OBJECTIFS

- Être capable de renseigner le client sur les conséquences fiscales et sociales de l'exploitation en direct (sans l'intermédiaire d'une personne morale) d'une location meublée.
- Être en mesure de réaliser les choix les plus pertinents au plan fiscal et social et traiter au plan pratique (options fiscales et sociales, traitement comptable et établissement des déclarations fiscales et sociales) un dossier d'exploitant d'une location meublée.

PROGRAMME

- Quelles conséquences en matière de taxation à l'impôt sur le revenu ?
- Comment le revenu des loueurs en meublés est taxé socialement ?
- Quelles conséquences au niveau des impôts locaux ?
- Passage d'une location nue en meublée : les points à vérifier et les pièges à éviter.
- Traitement des difficultés rencontrées sur le terrain et cas pratique avec mise en situation.
- Quiz d'évaluation des connaissances acquises, résultats et corrigés



Lundi 09 octobre
Formation sur 1 journée
9h00-17h00

Lieu :
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 60 € TTC,
Non adhérent : 180 €
Déjeuner compris
Programme détaillé sur
demande.

Animation :
Edouard Chauvet,
Conseil en gestion de patri-
moine, formateur, diplômé
d'expertise-comptable

Prérequis :
Connaissance du traitement
d'une liasse fiscale BIC 2031

NOUVEAU

Initiation au Qi Gong

pour renforcer son corps et booster sa vitalité

Discipline chinoise pluri-millénaire, le Qi Gong est une gymnastique douce conçue pour harmoniser le Qi, ou l'énergie originelle qui circule dans le corps et l'esprit. Sa pratique régulière, à la fois préventive et curative permet de retrouver un équilibre physique, psychique et spirituel. Elle améliore la souplesse, réduit le stress, renforce la santé et l'immunité, etc

OBJECTIFS

- Découvrir une pratique permettant d'améliorer ses postures au travail, réduire le stress, améliorer son calme intérieur, sa souplesse, son sommeil...
- Apprendre à respirer dans son corps pour obtenir un équilibre intérieur, le TAO. Savoir connecter son corps dans sa globalité.

PROGRAMME

- Ou'est ce que le QI GONG ?
- Comprendre son équilibre afin de trouver sa posture en le pratiquant.
- Apprendre des techniques de Qi Gong simple afin de retrouver calme et sérénité au quotidien.
- Mieux connaître sa posture pour s'adapter à son poste de travail pour éviter les TMS (Troubles-Musculo-Squelettiques).

SANTÉ
AU TRAVAIL



Mardi 17 octobre
Formation sur 1 journée
9h00-17h00

Lieu :
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 60 € TTC,
Non adhérent : 180 €
Déjeuner compris

Animation :
Anne Baudry-Groulet
Naturopathe,
enseignante en Qi Gong

Prévoir : une tenue souple
et un tapis de sol



PROGRAMME N°68
OCTOBRE -23/JANVIER 24

NOUVEAU

Des couleurs et des mouvements pour réguler ses émotions

Technique médicale ancestrale, la chromothérapie est reconnue et prise en charge par le système de santé, dans certains pays comme en Suisse. Elle utilise les fréquences précises des couleurs auxquelles notre corps est réceptif lorsqu'il y est exposé. Cette formation allie la thérapie par les couleurs, l'aromathérapie à la dynamique corporelle pour agir sur nos émotions et améliorer notre bien-être.

OBJECTIFS

- Apprendre à réguler ses états internes et ses émotions grâce à l'aromathérapie, la chromothérapie et la dynamique corporelle.

PROGRAMME

- Rapprochement des centres énergétiques, des états d'être et des couleurs
- Bilan de son état d'être à l'aide du color-test et évaluation des besoins de chacun.
- Comment utiliser la couleur au quotidien (eaux, huile, sérum, pierre...) et sur quelle partie du corps.
- Dynamiser les centres énergétiques liés aux couleurs avec différents supports (auto massage, massage (mains, bras, dos)
- Mise en pratique d'outils liés à la couleur (pratiques corporelles, Do-in, respiration, énergétique, méditation active) pour équilibrer l'émotionnel et amplifier son bien-être

EFFICACITÉ
PROFESSIONNELLE



PRÉSENTIEL



Lundi 23 octobre
Formation sur 1 journée
9h00-17h00

Lieu :
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 60 € TTC,
Non adhérent : 180 €
Déjeuner compris

Animation :
Catherine Rouault,
Formatrice en communi-
cation et approches com-
portementales

Prérequis :
Pas de prérequis - cette forma-
tion s'inscrit dans la continuité
de "Les pouvoirs des couleurs
et des senteurs"



PROGRAMME N°68
OCTOBRE -23/JANVIER 24

NOUVEAU

Libérer son enfant intérieur et développer son potentiel professionnel

Nous tournons parfois en boucle dans nos problématiques de vie. Même si nous avons compris l'origine de nos blocages, il est parfois difficile d'en sortir. La notion de "l'enfant intérieur" permet de les aborder sous un nouvel angle et de développer de nouveaux comportements plus adéquats avec l'adulte que nous sommes, exprimer plus de créativité, de joie en se libérant des freins de l'enfance.

OBJECTIFS

- Reconnaître ses propres fonctionnements dus à l'enfance – Test de positionnement.
- Repérer les freins au déploiement de son potentiel – Partage de situations limitantes.
- Expérimenter la joie et la libération de retrouver l'enfant joyeux en soi – exercice d'expression créative.

PROGRAMME

- Répertoire des bénéfices d'accueillir et d'écouter son enfant intérieur. Faire le lien avec les besoins de l'adulte : créativité, rire, ressourcement... Identifier son profil de personnalité à travers l'enfant intérieur. Diagnostiquer ses comportements réactionnels, les masques sociaux mis en place et les croyances limitantes associées.
- Redécouvrir la liberté de l'enfant en soi. Transformer ses blocages en force, en choisissant un fonctionnement permissif. Renaître à nouveau avec la méditation. Retrouver sa créativité et les plaisirs de l'enfance - déployer son potentiel d'adulte .

Test - Rire - expression créative – méditation – construction de schéma de pensées positifs – Débriefing.

EFFICACITÉ
PROFESSIONNELLE



Mardi 24 octobre
Formation sur 1 journée
9h00-17h00

Lieu :
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 60 € TTC,
Non adhérent : 180 €
Déjeuner compris

Animation :
Catherine Rouault,
Formatrice en communication et approches comportementales

Prévoir : se munir d'une photocopie d'une photo de soi enfant, de magazines, une paire de ciseaux et de la colle



PROGRAMME N°68
OCTOBRE -23/JANVIER 24

Recommandé par
les participants

Relevé de carrière

Apprendre à le lire et le corriger

Le relevé de carrière est le point d'entrée de votre dossier retraite. Mais quel que soit votre régime social, il peut receler des anomalies qui auront une influence déterminante sur votre pension. Il est possible de corriger par vous-même 80% des anomalies sans passer par un spécialiste. Dans tous les cas, il ne faut pas attendre les derniers mois avant la retraite au risque de devoir la décaler. S'y prendre avant 55 ans est même recommandé pour une correction automatique.'



OBJECTIFS

S'assurer d'un relevé de carrière ad hoc pour une pension retraite complète et devenir autonome pour cette démarche.

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 rachats de trimestres.

Formation en "visio", avec interaction en direct avec l'animateur et possibilité de poser vos questions

GESTION
JURIDIQUE
MANAGEMENT



DISTANCIEL

Lundi 30 octobre
Formation sur 1 soirée en
visio-formation

18h30-20h30

Lieu :

à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 30 € TTC,
Non adhérent : 60 €

Animation :

Edouard Chauvet,
Conseil en gestion de patri-
moine, formateur, diplômé
d'expertise-comptable

Prévoir : un ordinateur ou
un smartphone. Connection
simple à partir d'un lien,
confort de réunion, support
de formation fourni.



PROGRAMME N°68
OCTOBRE -23/JANVIER 24

Les clés de l'immunité pour être efficace au travail

Devenir responsable de votre santé est plus simple que l'on peut le penser ! Face aux événements de la vie (Stress quotidien, changement de saison, surcharge de travail, voyage...) ou ceux de ces dernières années particulièrement affligeantes, notre système immunitaire peut être mis à mal avec des conséquences délétères. Mais, nous pouvons agir facilement sur notre état physiologique et psychologique et adopter des changements pour restaurer et renforcer notre terrain.



OBJECTIFS

- Comprendre les conséquences d'un mauvais choix alimentaire, du stress et des émotions négatives sur la perméabilité de la muqueuse intestinale et la chute de l'immunité.
- Apprendre comment renforcer l'immunité de manière naturelle et se débarrasser des toxines pour se régénérer.

Lundi 6 novembre
Formation sur 1 journée
9h00-17h00

Lieu :
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 60 € TTC,
Non adhérent : 180 €
Déjeuner compris

Animation :
Virginie Delage,
Naturophate, kinésio-
logue, réflexologue

PROGRAMME

- L'alimentation vivante et régénérante, la lacto-fermentation.
- Comprendre l'immunité et que faire pour la renforcer.
- La phytothérapie et l'aromathérapie.
- Diathèses : oligo-thérapies.
- Les techniques de libération de stress et soins énergétiques.
- Les réglages alimentaires.



Recommandé par
les participants

Mieux se connaître avec l'Ennéagramme

Ouverture et affirmation de soi

**Condition : Avoir suivi impérativement la formation
Ennéagramme Niveau I à 5**

Une meilleure connaissance de soi permet de cheminer vers la sagesse. L'Ennéagramme fait partie de la boîte à outils de l'apprenti en recherche de lui-même. Il permet une meilleure compréhension de son propre fonctionnement dans les divers contextes de la vie. Parmi neuf types de caractère, il permet de découvrir la ou les deux motivations principales inconscientes à la base de nos perceptions, de nos pensées, de nos émotions et de nos comportements. Ainsi l'Ennéagramme pose des repères sur le chemin de la connaissance de soi et d'autrui.



EFFICACITÉ
PROFESSIONNELLE



OBJECTIFS

- Aller plus loin dans l'ouverture à soi, aux autres, au monde.
- Apprendre à s'affirmer en respectant son écologie personnelle..

PROGRAMME

- Apprentissage des outils utiles pour clarifier rapidement les situations et maintenir un lien de qualité avec soi et les autres.
- Identification des "drivers", ces messages qui a force d'être répétés dans notre enfance influencent encore inconsciemment nos comportements aujourd'hui et sont un frein à l'expression de soi.
- Avec les outils de la PNL apprendre à apaiser les émotions limitantes récurrentes du passé pour se vivre plus pleinement au présent.

**Lundi 13 et mardi
14 novembre**
Formation sur 2 journées
9h00-17h00

Lieu :
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 120 € TTC,
Non adhérent : 360 €
Déjeuners compris

Animation :
Eric Bontemps,
Siria Consultants,

Prérequis :
Avoir suivi impérativement
la formation Ennéagramme
Niveau I à 5.



PROGRAMME N°68
OCTOBRE -23/JANVIER 24

NOUVEAU

Vivre le lâcher-prise

"Le pouvoir est dans le lâcher prise" affirme Eckhart Tolle. Les enseignements de sagesse traditionnels s'articulent tous autour de ce concept qui vise à ne plus se laisser manipuler par le mental. Lâcher-prise, ce n'est ni baisser les bras, ni laisser tomber. C'est au contraire cesser de vouloir tout contrôler et accepter "ce qui est". C'est aussi prendre du recul, changer son regard sur les événements, renoncer à certaines aspirations... une attitude gagnante et intelligente pour mieux vivre. Mais comment faire ?

OBJECTIFS

- Prendre du recul et de la distance face aux aléas personnels et professionnels pour gagner en sérénité.
- Améliorer sa confiance en soi et développer une meilleure gestion du stress et de son énergie..

PROGRAMME

- Identifier les avantages du lâcher-prise. Comprendre son propre fonctionnement par rapport au lâcher-prise et lever les freins.
- Vivre le lâcher-prise : oser l'audace, pratiquer l'humour et la créativité. Savoir prendre des risques sans danger, gérer les peurs objectives et subjectives, explorer ses limites et sortir de sa zone de confort, débloquer les situations, élargir son regard sur les autres et les événements, cultiver détente et vigilance, les deux secrets du "lâcher-prise".
- Développer son cerveau et son cœur à une plus grande flexibilité.
- Mieux gérer son stress et retrouver sa liberté d'être et de choix.
En pratique : Ateliers combinant des outils thérapeutiques issus des avancées en neuroscience, de la physique quantique et des soins énergétiques.

EFFICACITÉ
PROFESSIONNELLE



PRÉSENTIEL



Lundi 20 novembre
Formation sur 1 journée
9h00-17h00

Lieu :
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 60 € TTC,
Non adhérent : 180 €
Déjeuner compris

Animation :
Virginie Delage,
Naturopathe, kinésio-
logue, réflexologue



PROGRAMME N°68
OCTOBRE -23/JANVIER 24

NOUVEAU

S'épanouir au travail

Approche par les constellations professionnelles

La majorité d'entre nous demeure attachée à son travail et 75% pensent que le rapport au travail les définit en tant que personnes et structure leur existence. Dans le top des attentes : l'épanouissement, la valorisation et la reconnaissance ainsi que l'équilibre entre vies professionnelle et personnelle. Donner du sens à son travail, avoir un impact grâce à son métier et participer à une vision collective sont également des besoins fortement exprimés. La réalité est souvent toute autre induisant beaucoup de souffrance au travail.

OBJECTIFS

- Découvrir ce qui nous empêche d'être épanoui(e) à notre place professionnelle.
- Observer les attachements qui nous empêchent de nous libérer et sont des obstacles pour faire ce que nous sommes profondément et nous permettre d'emprunter alors la voie de réalisation.
- Donner du sens à son travail.

PROGRAMME

- Définir pour chacun la notion de "travail".
- Comprendre le lien entre travail et argent.
- Appréhender la notion de transmission familiale de la valeur travail et ses conséquences dans nos vies.
- Expérimenter par "les constellations professionnelles" le détachement de nos croyances limitantes. L'outil des constellations professionnelles permet d'aller rapidement au cœur des difficultés qui sont la plupart du temps liées à des perturbations émotionnelles.



Si vous souhaitez mieux comprendre comment fonctionnent les constellations, la série télévisuelle "Le chemin de l'olivier" permet de les appréhender de façon facile.



PROGRAMME N°68
OCTOBRE -23/JANVIER 24

EFFICACITÉ
PROFESSIONNELLE



PRÉSENTIEL



Lundi 27 novembre
Formation sur 1 journée
9h00-17h00

Lieu :
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 60 € TTC,
Non adhérent : 180 €
Déjeuner compris

Animation :
Danielle Huet,
Consultante

Décoder ses résultats et son bilan

avec le dossier de Gestion

Synthèse de l'activité de l'entreprise sur les deux dernières années, le dossier de gestion et de prévention économique personnalisé annuel regroupe ratios et autres éléments caractérisant la situation financière et économique d'une entreprise. Comment bien l'utiliser ?



OBJECTIFS

Comprendre le dossier de gestion fourni par son Organisme de Gestion pour :

- En tirer parti dans diverses situations comme la vente de son affaire, la négociation d'un emprunt, l'évaluation de ses possibilités d'investissement.
- Mieux piloter son entreprise.

PROGRAMME

- Comprendre les postes du compte de résultat (marge, valeur ajoutée, rentabilité).
- Comprendre les postes du bilan actif et passif.
- Qu'est-ce qu'un équilibre financier : le fonds de roulement, le besoin en fonds de roulement, la trésorerie.
- Aide à la gestion : les ratios.
- Positionner son entreprise dans son secteur.

GESTION
JURIDIQUE
MANAGEMENT



PRÉSENTIEL

Lundi 11 décembre
Formation sur 1 journée
9h00-17h00

Lieu :
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 60 € TTC,
Non adhérent : 180 €
Déjeuner compris

Animation :
Un permanent de l'OGA
Atlantic



PROGRAMME N°68
OCTOBRE -23/JANVIER 24

NOUVEAU

Prendre conscience de qui nous sommes au-delà de nos croyances

Nous avons tous expérimenté les sentiments de manque, d'infériorité, d'incomplétude engendrant une souffrance. Celle-ci sera parfois un véritable moteur pour nous faire "cheminer vers la conscience". Pour cela, il faudra comprendre que ce qui obscurcit la reconnaissance de la conscience est notre habitude de nous attacher et de nous identifier à nos pensées, nous forgeant une identité. Afin de maintenir celle-ci, nous affirmons sans cesse notre pouvoir supposé, évaluons nos expériences, contrôlons ce qui va arriver, convoitons des choses, des expériences, interprétons continuellement le monde autour de nous en prétendant que nous le connaissons...

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes mentaux qui nous maintiennent dans l'attachement.
- Différencier le mental, de la conscience d'attention afin de gagner en discernement.
- Ressentir la tranquillité lorsque le mental n'occupe plus tout l'espace dans nos vies.

PROGRAMME

- Questions libres du type : Quelle est la nature véritable du mental ? Quelle est la place de la conscience dans le processus mental ? Pouvons-nous nous fier à nos émotions, nos perceptions ? Que faire lorsque nous nous sentons prisonnier de nos pensées, de nos émotions ?

Identifier les pièges du mental comme le doute, le déni de Soi, les peurs, les attentes.....

Atelier : Déconstruire, défaire ce qui empêche la simple expression de la conscience libre à partir de vos expériences personnelles et professionnelles.

EFFICACITÉ
PROFESSIONNELLE



PRÉSENTIEL



**Lundi 22 janvier
2024**

**Formation sur 1 journée
9h00-17h00**

Lieu :

à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 60 € TTC,
Non adhérent : 180 €
Déjeuner compris

Animation :
Danielle Huet,
Consultante



PROGRAMME N°68
OCTOBRE -23/JANVIER 24

NOUVEAU

COMMUNICATION

Soyez un virtuose de la communication verbale et non verbale



Les incompréhensions et les blocages relationnels viennent souvent du fait que les protagonistes ont rarement la même perception de la situation et de la relation. Pour sortir du cercle vicieux qui crée des tensions ou des conflits ouverts, cette formation vous propose d'utiliser la méthode "*Behavior and speech*", une méthode qui relie la verbalisation à l'observation permettant notamment de distinguer les messages contradictoires, de sortir du cadre, de neutraliser les messages d'identité négatifs, faire des meta-commentaires, etc...



OBJECTIFS

- Acquérir les bases pragmatiques de l'approche inter-actionnelle du comportement humain pour faciliter sa communication.
- Découvrir des outils d'analyse, de compréhension et de résolution de situations pour passer son message positivement.
- Développer ses capacités rhétoriques avec ses interlocuteurs.

**Lundi 29 et mardi
30 janvier 2024**
Formation sur 2 journées
9h00-17h00

Lieu :
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon

Conditions d'ouverture :
5 participants

Tarif : 120 € TTC,
Non adhérent : 360 €
Déjeuners compris

Animation :
Jean-Pierre Marrigues,
SIRIA Consultants

Alternance d'apports théoriques, d'ateliers et exercices pratiques.

PROGRAMME

- Trouver la carte du monde de son interlocuteur.
- Découvrir les arts de la communication afin de :
 - Engendrer des perceptions alternatives de la réalité pour donner accès à une résolution des difficultés présentes, Repérer les qualités, les peurs de votre interlocuteur pour renforcer les liens et la confiance.
 - Entretenir une dialectique maïeutique.
 - Pratiquer des recadrages.
 - Découvrir le méta-modèle,
- Décoder les valeurs et croyances dans le système de communication, affûter son observation et appréhender comment l'interlocuteur perçoit la communication avec ses filtres personnels.



PROGRAMME N°68
OCTOBRE -23/JANVIER 24

Modalités de participation

Pourquoi se former ? La formation diminue la résistance au changement, améliore la capacité d'adaptation et l'ouverture aux autres, apporte plus de confiance en ses capacités et améliore la productivité...

Inscrivez-vous vite !

■ **La formation s'adresse aux chefs d'entreprise, à leur conjoint et à leurs salariés.**

■ Pour vous inscrire :

- Vous avez reçu le programme de formation par mail : inscrivez-vous par mail ou par téléphone. Il vous suffira par la suite de valider votre inscription en nous envoyant votre règlement.
- Vous avez reçu le programme de formation par courrier : envoyez-nous le ou les coupons d'inscription au dos de votre courrier. Un mémo de vos inscriptions au sommaire vous permettra de vous remémorer les stages sélectionnés.

Pour une meilleure organisation de votre comptabilité et de la nôtre, merci de nous fournir **un règlement par formation sélectionnée.**

■ **Les inscriptions ne seront validées qu'après réception du règlement.** Possibilité de paiement par virement à votre demande.

■ **Le remboursement d'une session, en cas d'absence, ne pourra s'effectuer :**
- **qu'en cas de force majeure,**
- **ou avec un délai de prévenance d'au moins 48 heures.**

■ Le nombre de participants peut être limité pour certains stages.
Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

A l'inverse, l'Organisme de Gestion se réserve la possibilité d'annuler les stages ayant trop peu d'inscriptions. **Les formations sont ouvertes à partir de 5 participants.**

■ Dans un souci de convivialité, les repas sont pris en commun sur place. Ils sont compris dans la participation financière.

■ Pour une meilleure organisation des stages, merci de bien vouloir vous inscrire au minimum 15 jours avant la session.

Nous confirmerons votre inscription une semaine avant la date de chacune des formations choisies.

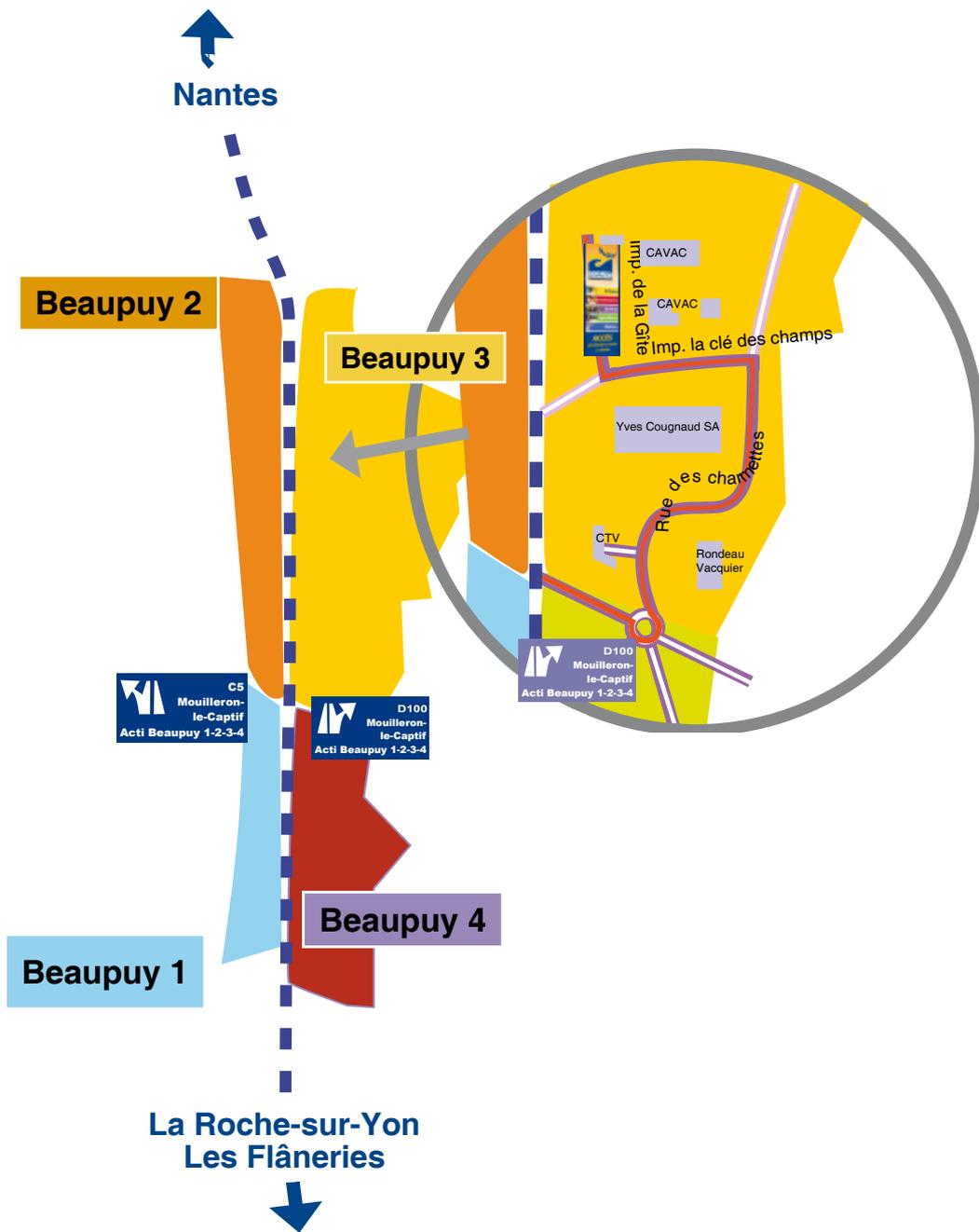
Le crédit d'impôt

■ **Les entreprises dont le dirigeant se forme bénéficient d'un crédit d'impôt.**

Son montant est lié au nombre d'heures effectuées, dans la limite d'un plafond annuel de 40 h. Il rémunère le temps passé en formation. Il est basé sur la valeur du SMIC. Il s'impute sur l'impôt sur le revenu. Pour les entreprises de moins de 10 salariés réalisant un chiffre d'affaires annuel de moins de 2 millions d'euros, le montant du crédit d'impôt est multiplié par 2 pour les formations effectuées à partir de janvier 2022.



Pour accéder plus facilement...



Votre contact formation : **Nathalie Azmi**



Organisme de Gestion Agréé Atlantic

57 Acti-Nord Beaupuy 3 - BP 225 - 85006 La Roche-sur-Yon

Tél : 02 51 34 11 03 - Fax : 02 51 34 12 13

E-mail : formation@oga-atlantic.fr - Site : www.oga-atlantic.fr

GPS : La gîte (ou la Réprouve) Mouilleron-le-Captif