

La formation
pour préparer demain



Form'Action n° 62
OGA Atlantic

Les Rendez-vous

Formation

Octobre 2020
à Janvier 2021

À la
Une...

- Comprendre et effectuer sa comptabilité libérale
- Informatique mobile pour simplifier le quotidien
- Bien vivre le changement (coaching d'entreprise)
- L'Ennéagramme pour mieux se connaître - niveau 1
- Maîtriser les réseaux sociaux

Anticiper, découvrir, échanger,... se former



EDITO

Ce programme de formation post-crise sanitaire a été spécialement conçu en prenant en compte la particularité de la situation.

La notion de changement y est assez largement abordée et il ne fait pas de doute que l'adaptabilité sera le garant d'un mieux vivre, voire d'une survie.

Aussi dramatique soit-elle, cette crise aura apportée des éclairages sur notre façon de vivre et d'entreprendre. L'internet a largement permis de garder le lien et nos formations "informatique et nouvelles technologies" mettent l'accent sur la technologie au service de votre développement clientèle.

Nous avons fait le choix de vous proposer des formations en présentiel, sans exclure dans le futur des formations en distanciel. Cela, parce que nous croyons que l'échange et la rencontre sont très riches d'enseignement, et aussi parce que plus de 80% d'entre vous les ont plébiscitées.

Notre organisme mettra tout en oeuvre pour vous accueillir dans les conditions sanitaires les plus sécurisées possibles. Par ailleurs, les repas seront pris sous forme de plateaux repas individuels.

Au plaisir de vous retrouver dès la rentrée !

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

<input type="checkbox"/> La TVA au quotidien	Jeudi 15 octobre 2020	p 6
<input type="checkbox"/> La comptabilité en jouant	Jeudi 5 novembre 2020	p 8
<input type="checkbox"/> Dossier de gestion, décoder ses résultats	Jeudi 19 novembre 2020	p 12
<input type="checkbox"/> Bien vivre et conduire le changement (coaching d'entreprise)	Mardi 24 novembre 2020	p 13
<input type="checkbox"/> Comprendre et effectuer sa comptabilité libérale	Mardi 15 décembre 2020	p 15

Efficacité professionnelle

<input type="checkbox"/> Se réinventer face au changement	Lundi 12 octobre 2020	p 5
<input type="checkbox"/> L'Énéagramme - niveau 1	Lundi 9-Mardi 10 novembre 2020	p 9
<input type="checkbox"/> Prendre sa santé en main	Lundi 16 novembre 2020	p 10
<input type="checkbox"/> Apprendre à gérer ses émotions	Mardi 17 novembre 2020	p 11
<input type="checkbox"/> Rebondir et mobiliser ses ressources	Lundi 7-mardi 8 décembre 2020	p 14
<input type="checkbox"/> Relâcher la pression avec le Mindfulness	Lundi 25-Mardi 26 janvier 2021	p 18

Informatique - Nouvelles technologies

<input type="checkbox"/> Informatique mobile, simplifier son quotidien	Lundi 5 octobre 2020	p 4
<input type="checkbox"/> Valoriser son entreprise grâce au site internet	Lundi 2 novembre 2020	p 7
<input type="checkbox"/> Bien utiliser l'Intranet de votre OGA	Lundi 11 janvier 2021	p 16
<input type="checkbox"/> Maîtriser les réseaux sociaux	Lundi 18 janvier 2021	p 17

Lundi 5 octobre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée

à l'OGA Atlantic

La Roche/Yon

Prix : 48 € TTC

Déjeuner compris

NOUVEAU !

Simplifier son quotidien

grâce à l'informatique mobile

Ordinateur en panne, connexion Internet défectueuse, déplacement clientèle ou chantier, ou encore des situations exceptionnelles comme celle du confinement... **comment continuer sereinement à travailler en toutes occasions ? Depuis quelques années, de nouveaux outils mobiles, pratiques et surtout GRATUITS ont permis à de nombreux professionnels de simplifier et rentabiliser leur activité. Découvrez les outils dont vous avez besoin, posez toutes les questions qui vous aideront à adapter facilement vos méthodes de travail et accéder à vos données et vos outils professionnels où que vous soyez.**

Objectifs

- Gagner en temps et en productivité quel que soit son matériel informatique.
- Faciliter les méthodes de travail en équipe.
- Sécuriser ses données afin de les retrouver en cas de panne ou de bris du matériel.

Programme

- Le stockage des données en ligne : véritable coffre-fort mobile de ses documents numériques.
- La bureautique en ligne : créer des documents textes, des tableurs ou des présentations uniquement grâce à son adresse mail.
- Son smartphone : découvrir pourquoi et comment il peut être son meilleur outil de travail tout terrain.

ANIMATION



Stéphanie Dumas, Formatrice informatique

Lundi 12 octobre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

NOUVEAU !

Se réinventer face aux changements

Lorsque nous sommes soudainement confrontés à un changement, auquel nous ne sommes pas préparés, nos repères spatio-temporels, émotionnels et relationnels sont bouleversés ; le récent confinement en est un exemple. Comment s'adapter à ces changements, vivre avec et non lutter contre, et en comprendre le sens profond. Un réajustement de nos choix, décisions et actions s'en suivent naturellement respectant ainsi l'individu et le collectif.

Objectifs

- Ouvrir un espace de parole et d'échanges pour se libérer et donner du sens au vécu.
- S'armer face aux changements que la vie nous propose ou nous impose et les éclairer à la lumière des notions de temps, d'espace

Programme

Cette journée se déroulera sous forme de discussion libre afin de permettre à chacun un espace de parole.

- **Vivre le moment présent** : nous passons la grande majorité de notre temps à vivre dans le passé (ressassement) ou dans le futur (objectif à atteindre). Que se passe-t-il lorsque nous acceptons de vivre le moment présent ? Nous explorerons cette notion du rapport au temps et les bénéfices inhérents au moment présent.
- **Liberté extérieure / liberté intérieure** : pouvoir se déplacer librement, passer d'un espace professionnel à un espace familial, social... est ce qui fonde notre liberté. Lorsque les déplacements sont réduits au minimum, et contrôlés par l'extérieur, qu'advient-il des valeurs de liberté et de responsabilités tant individuellement que collectivement ? N'existe-t-il pas une liberté et une responsabilité intérieure au-delà des mouvements ?
- **L'enseignement de la peur** : Lorsque notre sécurité est menacée, la peur fait son apparition. Cette dernière est à la base de la construction de l'ego et veille sur notre sécurité physique. Au-delà de la peur, un espace de quiétude existe chez chaque individu. Identifier, nommer et traverser la peur permet d'accéder à cette zone où le calme est présent quelque soit les circonstances extérieures.

Danièle Huet, consultante

ANIMATION

Jeudi 15 octobre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

La TVA au quotidien

Concernant la TVA, certaines questions reviennent fréquemment : " J'ai oublié de déduire ma TVA ! Est-ce trop tard pour la récupérer ? Qu'en est-il de la récupération de la TVA sur les frais engagés pour l'utilisation de mon véhicule : TVA, entretien, péage... ? Puis-je récupérer la TVA sur mes frais de déplacement : hôtel, restaurant... ? Quand puis-je demander le remboursement de mon crédit de TVA ? Mon fournisseur allemand me facture sans TVA, est-ce normal ?"

Objectif

- Connaître les grands principes de la TVA.

Programme

- TVA déductible.
- TVA collectée.
- Déclaration de TVA.
- Opérations avec l'Europe et l'International.

ANIMATION



Un permanent de l'OGA Atlantic

Lundi 2 novembre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée

à l'OGA Atlantic

La Roche/Yon

Prix : 48 € TTC

Déjeuner compris

NOUVEAU !

Valoriser son entreprise grâce au **site internet**

Vous avez déjà un site internet ou vous souhaitez en avoir un pour attirer et fidéliser vos clients ? Vous avez raison ! Internet est désormais l'outil le plus utilisé dans le monde pour obtenir des contacts, des informations et des services. Ne pas y figurer, c'est restreindre sa visibilité, même de proximité ! La récente crise sanitaire en a bien montré l'utilité. Découvrez pourquoi et comment vous pouvez disposer vous aussi de votre site Internet, les choses à savoir avant de se lancer et celles à savoir une fois que vous avez franchi le pas pour bien le mettre en valeur.

Objectifs

- Valoriser son image et être visible par des clients potentiels.
- Obtenir les conseils, astuces et réponses d'une professionnelle du web pour son projet de site.

Programme

- Site internet : que faut-il savoir ? Et pourquoi est-il si indispensable d'avoir un site ? Comment l'utiliser en symbiose avec tous les autres moyens de communication
- A chaque activité un site précis : découvrir celui qui correspond le mieux à son profil professionnel.
- Les différentes façons d'avoir son site selon son niveau d'informatique et son budget.
- Les choses à savoir pour éviter les erreurs.
- Faire vivre son site simplement pour le faire décoller.

Attention : cette formation n'apprend pas à concevoir un site internet, mais à choisir la meilleure façon de "le faire" ou de "le faire faire" et aussi de "le faire vivre".

ANIMATION →

Stéphanie Dumas, Formatrice informatique

Jeudi 5 novembre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

La Comptabilité

en jouant !

A l'aide d'un jeu, cette formation vous aidera à mieux comprendre comment s'organise la comptabilité, des différents comptes aux documents de synthèse. Indispensable pour se réconcilier avec la comptabilité.

Objectif

- Comprendre l'organisation de la comptabilité pour lire plus facilement les documents de synthèse : le bilan et le compte de résultat.

Programme

- **L'organisation de la comptabilité**
 - La classification des comptes.
 - Les comptes de bilan ou la photographie de l'entreprise.
 - Le compte de résultat ou l'exploitation de l'entreprise.
- **L'application des connaissances**
à l'aide du jeu de cartes «Class' Comptes»
 - La construction d'une balance avant inventaire.
 - Les écritures d'inventaire.
 - La construction d'une balance après inventaire.

ANIMATION



Un permanent de l'OGA Atlantic

**Lundi 9 et mardi 10
novembre
9h00-17h00**

Formation sur 2 journées
à l'OGA Atlantic

La Roche/Yon

Prix : 96 € TTC

Déjeuner compris



ANIMATION

Mieux se connaître avec l'ennéagramme

Niveau 1

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.

Objectifs

- Découvrir qui nous sommes pour comprendre comment agir et mieux communiquer avec autrui.
- Pouvoir assumer les dominantes de son type de personnalité, tirer profit de ses forces, trouver les ressources pour compenser ses faiblesses et modifier ses comportements pour pallier ses automatismes.

Programme

- Fondements et applications de l'Ennéagramme, les objectifs.
- Découverte de son type d'intelligence.
- Détermination de son centre énergétique.
- Son type de personnalité.
- Sa configuration personnelle.
- Son propre mécanisme de défense.
- Son attention première et sa motivation principale.
- Son sous-type ou son instinct dominant.
- Sa passion et sa vertu.

Eric Bontemps, Siria Consultant

Lundi 16 novembre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

NOUVEAU !

Prendre en main sa santé

pour être plus efficace au travail

Stress, changement de saison, surcharge de travail, voyage ou encore une période d'incertitude comme nous l'avons vécu avec la pandémie et le confinement général, peuvent mettre à mal notre système immunitaire qui sera alors moins à même de répondre aux agressions de toutes sortes. Un bon système immunitaire est donc important pour garantir une bonne santé et conserver notre énergie.

Objectifs

- Comprendre les facteurs d'immuno-déficience et adopter un mode de vie correct.
- Chercher les causes, le pourquoi des symptômes pour agir.
- Comment renforcer l'immunité de manière naturelle et se débarrasser des toxines pour se régénérer.

Programme

- La réflexologie pour libérer les facultés d'auto-guérison de l'organisme.
- Le drainage lymphatique pour favoriser la détoxification
- Le choix de notre alimentation pour la qualité de notre flore intestinale.
- Les bienfaits des plantes, des huiles essentielles antivirales, les vitamines, les oligo-éléments (micro-nutriments indispensables pour l'élimination des toxines et le nutriment des cellules).
- Les postures de travail : exercices et auto-massage pour éviter les tensions et la fatigue oculaire.
- Les conseils naturopathiques pour maintenir la vitalité et

ANIMATION

Virginie Delage, Kinésologue, naturopathe, réflexologue.

Mardi 17 novembre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

NOUVEAU !

Apprendre à gérer ses émotions

Tout ce que nous vivons au quotidien fait naître des émotions. Certaines situations nous impactent particulièrement et nous entrons alors dans une spirale infernale où nos émotions génèrent de l'anxiété et du mal-être. Pourtant nos émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises en elles-mêmes, c'est notre façon de les gérer qui est inadaptée. Pour peu que l'on s'y efforce, il existe pourtant des solutions pour vivre en harmonie avec nos émotions.

Objectifs

- Transformer les peurs et émotions impactant notre physiologie et psychologie en observant nos systèmes de croyances, de pensées et habitudes pour cultiver la satisfaction et le contentement. Ré-éduquer notre "système pensant" pour sortir de l'anxiété.
- Établir précisément nos souhaits pour focaliser le mental et créer une nouvelle réalité active et positive.
- Renforcer notre santé globale diminuée durant le confinement.

Programme

- Évaluer votre niveau de stress à l'aide du biofeedback musculaire et apprendre les techniques physiques, mentales, émotionnelles et énergétiques les plus efficaces.
- Pratiquer la cohérence cardiaque pour apprendre à contrôler sa respiration, réguler son stress et son anxiété, réduire la dépression et la tension artérielle et équilibrer le système nerveux.
- Découvrir des techniques de libération de stress: **EMDR** pour reprogrammer des vécus traumatiques non digérés, **Psycho-bio-acupressure** pour permettre instantanément de gérer soi-même ses émotions, **exercices énergétiques** et décodage biologique, **gymnastique cérébrale** pour libérer les courts-circuits électriques inter-neuronaux et améliorer concentration, mémorisation, attention, efficacité intellectuelle.
- Méditations guidées et relaxation.

ANIMATION



Virginie Delage, Kinésologue, naturopathe, réflexologue.

Jeudi 19 novembre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic
La Roche/Yon

Prix : 48 € TTC

Déjeuner compris

Dossier de gestion

Décoder ses résultats

Synthèse de l'activité de l'entreprise sur les 2 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 ?

Objectif

- 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.

ANIMATION



Un permanent de l'OGA Atlantic

Mardi 24 novembre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

NOUVEAU !

Bien vivre et conduire les changements

Résolution de vos problématiques d'entreprise grâce au coaching collectif

Toute entreprise est confrontée à des situations de plus en plus complexes à fort enjeux humains, sociaux et organisationnels, voire à des situations de crise : événement exceptionnel comme la dernière crise sanitaire, incapacité de travail du chef d'entreprise, départ d'un salarié de qualité, surcroît de travail, etc. Si la "crise" fait partie de la vie d'une entreprise, elle peut être vécue de façon "soft" à condition d'avoir été anticipée. Pour cela, le dirigeant doit avoir une vision d'entreprise à 5, 10 ans, savoir s'appuyer sur ses partenaires ou des réseaux, etc... en mot avoir devancé le changement pour ne pas être laminé.

Objectifs

- Le coaching est un formidable outil pour répondre aux problématiques d'entreprise. Vous pourrez l'expérimenter pour comprendre et dépasser vos obstacles, tout en s'appuyant sur l'intelligence collective du groupe et l'expérience du coach.
- La sortie de crise et la relance font partie des problématiques pouvant être abordées.

Programme

- Analyser la situation (quelle que soit la problématique), se rassurer et retrouver confiance, savoir prendre de la distance.
- Projeter son entreprise dans le futur, anticiper les changements et les crises.
- Construire un plan d'action à court terme, mobiliser et développer les compétences.
- Découvrir des méthodes de travail et trouver des pistes pour sa propre entreprise.
- S'appuyer sur des nouvelles ressources internes et externes (rôle du réseau...), gérer vie privée et vie professionnelle.

Le format de cette formation, sous forme de coaching collectif, permettra à chacun de venir avec sa propre problématique et d'optimiser les moyens de sa résolution.

Sylvie Fleuret, coach professionnelle certifiée

ANIMATION

Lundi 7 et mardi 8
décembre
9h00-17h00

Formation sur 2 journées
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 96 € TTC,
Déjeuner compris



Rebondir et mobiliser ses ressources

La crise sanitaire et ses conséquences sur l'économie a durement impactée les entreprises et les personnes. Quels que soient les évènements qui nous impactent, il est important de savoir rebondir, de mobiliser ses ressources et agir rapidement pour intégrer le changement dans l'entreprise et avancer sur de nouveaux projets.

Objectifs

- Apprendre à agir devant une situation difficile, de manière constructive et à se transformer face à une baisse de moral.
- Apprendre à penser en termes positifs pour avoir un mental fort et un dialogue de leader afin de mettre en place des actions efficaces.
- Trouver ses réelles motivations, pour plus de bien-être au quotidien en renforçant sa confiance et déterminer précisément les objectifs de votre vie professionnelle.

Programme

- Faire le point sur son ressenti, sa perception des événements que nous venons de vivre. Prendre conscience de ses réels plaisirs, de ce qui nous passionne et nous motive vraiment. Prendre conscience de ses points forts, et trouver les dons, les qualités et les compétences que l'on possède.
- Rebondir face à la situation particulière qui a touché notre planète. Ressentir sa capacité de résilience. Développer l'affirmation de soi : développer les bonnes attitudes et bons comportements. Améliorer le contrôle de soi et de ses émotions et sortir de la dépendance au passé. Augmenter sa capacité d'équilibre en toutes situations. Apprendre à lâcher prise. Mise en place d'un ou de plusieurs projets. Construction d'un plan d'action efficace.

ANIMATION



Jean-Pierre Marrigues, Siria Consultants

Mardi 15 décembre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée

à l'OGA Atlantic,

La Roche/Yon

Prix : Gratuit

Déjeuner compris



ANIMATION →

Christophe Daniel, ACF Formation

Comprendre et effectuer sa **comptabilité libérale**

Formation gratuite
Fortement conseillée si vous n'avez pas
d'Expert-Comptable

Même si vous avez choisi d'utiliser un logiciel comptable, il est important de comprendre comment s'organisent les grands principes comptables et quelles sont les différentes obligations. Et ainsi rester maître de son entreprise.

Objectif

- Comprendre la comptabilité courante de son activité jusqu'à l'établissement de sa déclaration 2035.

Programme

- **Organisation comptable** : les obligations de l'adhérent, la nomenclature des postes, le choix du support.
- **La tenue du livre-journal** : enregistrement des recettes et des dépenses, les dépenses forfaitaires, les dépenses mixtes, la trésorerie.
- **Les immobilisations et les amortissements** : le registre des immobilisations, les régimes linéaire ou dégressif, la durée usuelle, la cession et les plus ou moins-values.
- **La TVA** : principe général, le régime simplifié ou normal, le cas des immobilisations.

Lundi 11 janvier 2021

9h00-12h00

Formation sur 1/2 journée

à l'OGA Atlantic

La Roche/Yon

Gratuit

Bien utiliser l'Intranet

de votre OGA

Avec l'Intranet de l'OGA Atlantic, vous pouvez, depuis chez vous, faire un certain nombre d'opérations et consulter vos propres documents, de l'information sur votre secteur d'activité.

Objectif

- Découverte et mode d'emploi de l'intranet de l'OGA Atlantic.

Programme

- Présentation du site.
- Présentation des services de l'Intranet :
 - Votre dossier de gestion, le suivi des documents, les déclarations de TVA et de résultat.
 - La formation : le programme et les inscriptions en ligne.
 - L'observatoire économique.
 - Les études et les statistiques professionnelles, le baromètre CGA.

ANIMATION

Alain Blaizeau, Informaticien Adeline SAS

Lundi 18 janvier 2021
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Maîtriser les réseaux sociaux pour développer son entreprise

Niveau 1

Véritables carrefours de communication, les réseaux sociaux sont de plus en plus incontournables quelle que soit l'entreprise. Simples, gratuits et destinés à un très large public, les réseaux sociaux sont les outils de bases d'une bonne communication professionnelle. Encore faut-il savoir quel réseau social convient le mieux à son entreprise et apprendre à gérer son image numérique pour développer son potentiel professionnel.

Cette formation s'adresse aux novices en réseaux sociaux ou aux professionnels n'ayant pas de visibilité sur le net. Elle sera suivie d'un second niveau orienté "communication digitale", le 1^{er} février 2021. Il est possible de suivre seulement le niveau 2.

Objectifs

- Découvrir le panorama des principaux réseaux sociaux.
- Comprendre l'utilité des réseaux sociaux en fonction de leur public ciblé.
- Créer des espaces sur les principaux réseaux sociaux :
 - Google MyBusiness.
 - Page Facebook professionnelle.
 - Profil Instagram.

Programme

- Principe de visibilité sur Internet.
- Qu'est-ce que les réseaux sociaux.
- Les principaux réseaux sociaux professionnels actuels.
- Création d'un compte Google MyBusiness.
- Création d'un profil Instagram.
- Création d'une page Facebook professionnelle. **A prévoir : disposer d'une adresse e-mail et du mot de passe, ramener des éléments visuels de son entreprise (logo au min.) et si possible quelques photos professionnelles.**

ANIMATION →

Stéphanie Dumas, Formatrice informatique

Lundi 25 et mardi 26
janvier 2021
9h00-17h00

Formation sur 2 journées
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 96 € TTC,
Déjeuner compris



Relâcher la pression

avec le Mindfulness

Mindfulness, pleine conscience ou méditation, une technique qui permet de changer de vitesse mentale, de ralentir, de décrocher des automatismes et de faire place à l'essentiel. Selon Christophe André, psychiatre ayant introduit la méditation à l'hôpital, "La pleine conscience permet de distinguer l'urgent de l'important". Dans un monde aux rythmes de vie effrénés, aux excès de stress, aux multiples sollicitations et au déficit de sens, la méditation favorise un état mental qui prémunit contre le stress et la dépression.

Objectifs

- Mieux gérer les situations de stress, le changement, l'incertitude. Appivoiser les émotions difficiles, tout en optimisant ses ressources, sa créativité et son efficacité professionnelle.
- Améliorer les comportements prosociaux.

Programme

- Intérêts et bienfaits de la méditation au travail : à titre individuel et pour l'entreprise.
- Repérage des habitudes cognitives qui alimentent les ruminations mentales. Entraînement au lâcher-prise.
- Pratiquer la méditation en pleine conscience

Ateliers et exercices de respiration, et d'attention, conscience du moment présent. Approche de la technique du Dr. Joe Dispenza.

ANIMATION



Jean-Pierre Marrigues, Siria Consultants

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.**

■ **Le remboursement d'une session 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.

■ 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.

Attention ! Horaire des formations : 9h00 - 17h00

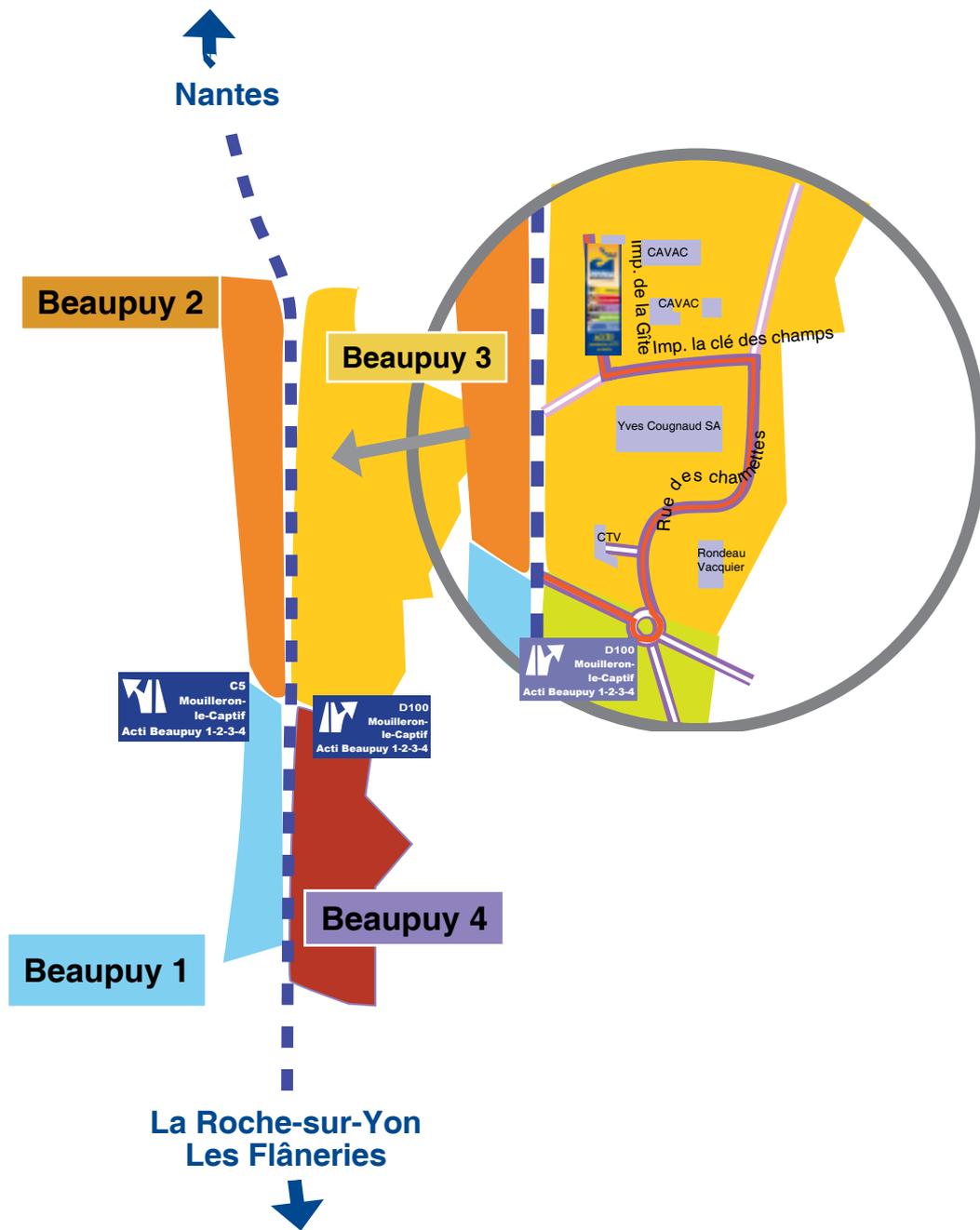
Le crédit d'impôt

■ **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 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) Moulleron-le-Captif