



# le Guide des formations

— | — °  
Janvier à  
Juillet 2023



CGA NORD-OUEST

# AGENDA 2024

VOTRE PROCHAIN  
GRAND SEMINAIRE

SÉMINAIRE DE TRAVAIL – MARS 2024

# LAPONIE

Partez sur le cercle polaire pour un séminaire  
atypique et vivez une aventure hors du commun.

## RÉUSSIR À TENIR "LES RENNES" QUELLES QUE SOIENT LES CIRCONSTANCES

Formation : 16 heures de formation  
Programme en cours de préparation.

Activités : Safari motoneige, balade en chiens  
de traîneau, pêche blanche, ...

Renseignements & Pré-réservation  
auprès de Sylvie Ply : 02 35 63 79 75



## Ensemble pour comprendre et entreprendre

Le monde change sans cesse. Nous l'avons tous constaté ! Il nous faut donc en permanence nous adapter aux nouvelles attentes, aux nouveaux modes de consommation et aux nouvelles générations.

Consommateurs ici, utilisateurs là, toujours en quête de nouveautés et de services augmentés et adaptés autant aux nouvelles technologies, aux nouveaux modes de vie ainsi qu'aux obligations légales en mutation permanente, chacun d'entre vous consacre chaque année qui passe, plus de temps et d'énergie à anticiper et répondre le plus justement possible à cet environnement en permanente transformation.

Votre Centre de Gestion Agréé Nord-Ouest ne déroge pas à la règle évidemment.

Comme vous le constaterez dès les premiers mois de cette nouvelle année, l'offre de services que nous vous proposerons s'amplifiera de façon significative afin de vous accompagner professionnellement sur des domaines aussi variés que l'accompagnement fiscale et sociale, la préparation de votre retraite et l'examen de conformité fiscal.

Vous aurez aussi à votre disposition votre dossier personnalisé de performance économique si nécessaire à l'anticipation et au développement de votre activité professionnelle, ou bien encore l'accès à une centrale d'achat dédiée et à la mise en place d'un annuaire spécifique des adhérents du CGANO permettant de valoriser vos offres de prestations, votre savoir-faire et votre expertise métier auprès de plusieurs milliers de nos adhérents.

Bien évidemment, notre offre Formation, incluse dans votre cotisation annuelle, restera comme toujours au premier rang de nos préoccupations afin de continuer à vous offrir un très grand panel de sessions de formation toujours adaptées à vos besoins, à vos attentes et aux nouvelles compétences que vous souhaitez légitimement acquérir.

Ce nouveau catalogue concernant le 1er semestre 2023 en est la démonstration, alors prenez le temps de le découvrir et venez nous rejoindre au plus vite...

Très chaleureusement et excellente année à venir.

Frédéric Hubin

Vice-Président CGA Nord-Ouest.  
Responsable de la Formation.

# Formations

## Mode d'emploi

---



### Pour tous !

L'ensemble des formations est ouvert aux adhérents, à leur conjoint et leurs salariés. Accessibles aux personnes en situation de handicap, merci de nous préciser si un aménagement spécifique est nécessaire pour suivre au mieux la formation.

### Gratuit !

Le coût des conférences et des stages est compris dans votre cotisation annuelle. Pour toutes les formations, il vous sera demandé un chèque de caution qui vous sera retourné en fin de stage. En cas d'annulation de votre part, vous devez prévenir le CGANO au minimum 5 jours avant votre formation. Dans le cas contraire, la caution sera encaissée.

### Simple !

Le bulletin d'inscription (page 61) ou sa photocopie est à renvoyer complété au CGANO. Il doit être accompagné du chèque de caution obligatoire (retourné en fin de stage). Une semaine avant la formation, vous recevrez une convocation de stage vous précisant le lieu exact de la formation.

### Service Formation

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à contacter Sylvie Ply - Responsable Formation & Référent handicap.

[sylvie.ply@cgano.org](mailto:sylvie.ply@cgano.org) / 02 35 63 79 75



### Résidentiel

Formation qui se passe sur plusieurs jours en dehors de votre quotidien afin de créer une réelle coupure avec l'environnement professionnel.



### Présentiel

Formateur spécialisé, pour des formations en petit groupe dans une salle tout équipée à Mont Saint Aignan, Rouen, Le Havre ou Amiens.



### Sur mesure

Toute l'année, en plus des deux catalogues, nous vous proposons par mail des nouvelles formations basées sur les attentes spécifiques exprimées par les adhérents. (toutes les formations sont certifiées Qualiopi)



### À distance

Les Webinaires sont des formations à suivre de chez vous, sur votre ordinateur grâce à l'utilisation d'un outil informatique qui ne nécessite aucune installation préalable. Il suffit juste d'avoir un ordinateur ou une tablette connectée à internet qui dispose d'une webcam et d'un micro.

# 10 formations

# Informatique

---

+++

## 01. Optimiser votre PC p 8

Votre ordinateur a plus d'un an ... il ralentit inexorablement, sans parler des fenêtres de pub qui apparaissent ... des mises à jour qui se proposent ...

Avec cette formation, vous allez comprendre ce qui fait un ordinateur et les éléments influençant sa vitesse; connaître les réglages importants à faire, découvrir des petits logiciels d'entretien et savoir les réutiliser régulièrement et surtout, repartir avec un ordinateur nettoyé et optimisé !

## 02. Classer & archiver vos papiers professionnels p 9

Ras-le-bol de chercher un papier et de ne pas le retrouver, juste pile au moment où j'en ai le plus besoin !!! » Cela vous parle ?

Alors ne subissez plus et reprenez le contrôle grâce à un système de classement simple et durable ! En plus de retrouver vos documents simplement et durablement, vous retrouverez de la sérénité au quotidien et supprimerez l'anxiété administrative !

## 03. Excel - Initiation p 10

Après ces 2 jours, vous saurez maîtriser les fonctionnalités fondamentales d'Excel, concevoir et exploiter des tableaux en utilisant des formules de calculs simples, illustrer des valeurs avec un graphique. Vous apprendrez à utiliser des listes de données, mettre en forme les données et mettre en page et imprimer un tableau dans Excel.

## 04. Excel - Perfectionnement p 11

2 journées de plus pour approfondir vos connaissances du logiciel en apprenant à effectuer des calculs élaborés, établir des liaisons entre tableaux Excel, utiliser les fonctionnalités avancées des listes de données et mettre en forme des graphiques Excel. Vous saurez aussi analyser les résultats avec les tableaux croisés dynamiques.

## A savoir

### Procédure d'admission

Etre adhérent(e), conjoint(e) ou salarié(e).

### Prix

Compris dans votre cotisation (sauf Site internet).  
Caution obligatoire de 50 € retournée à la fin de la formation.

### Méthodes et moyens pédagogiques

Apport théorique et mise en pratique.  
Les intervenants sont tous des spécialistes en informatique.

### Méthodes d'évaluation

Evaluation des acquis par un Questionnaire en fin de journée.  
Evaluation de la formation par un questionnaire de satisfaction.  
Attestation de fin de formation.

## 05. Instagram - n°1 | p 12

Formation pour découvrir et tout comprendre d'Instagram !  
Avec ce Module 1, vous saurez créer un compte, reconnaître une story, faire des recherches et trouver la biographie et les liens de site; mais aussi vous saurez créer et publier du contenu et surtout comment créer une communauté !

## 06. Instagram - n°2 | p 13

Après le module Découverte, devenez un expert d'Instagram avec ce deuxième module qui vous apprendra à gérer professionnellement votre compte, créer votre bio et utiliser les hashtag. Vous pourrez ensuite faire des publications pertinentes, programmer des publications et développer des partenariats avec les influenceurs.

## 07. TIK TOK business | p 14

Venez découvrir et comprendre le réseau TIK TOK.  
Vous apprendrez à créer un compte, construire des vidéos, connaître le vocabulaire, savoir faire des Recherches via la loupe et le Hashtag, trouver la biographie et les liens de site, créer et publier du contenu.

## 08. E-Reputation | p 15

Surveiller et savoir gérer la E-reputation de votre entreprise, ça s'apprend !  
En sachant organiser sa veille d'E réputation, définir son périmètre de veille et panorama des réseaux sociaux et, gérer une crise et réagir en cas de mauvaise réputation.

## 09. LinkedIn | p 16

Découvrez les règles d'or pour prospecter, développer son réseau et son image sur LinkedIn : A savoir, maîtriser les codes de communication et de réseautage professionnel sur les réseaux sociaux. Développer sa visibilité professionnelle et valoriser son expertise métier avec les réseaux sociaux. Utiliser toutes les fonctionnalités avancées de la plateforme LinkedIn. Actionner efficacement l'écosystème LinkedIn, pour répondre à des problématiques métiers spécifiques.

## 10. Site internet | p 17

- + Venez créer votre site internet avec nous ! Avec cette formation
- + simple et pratique, vous repartez avec votre site en poche !
- + Vous connaîtrez les facteurs clés de succès d'un site internet et les étapes clés pour piloter un projet et créer un site qui vous correspond, saurez attirer de nouveaux clients et fidéliser les clients existants, comprendre la gestion des commandes, animer les ventes et votre site et comment le référencer.

# Optimiser votre PC

---



Votre ordinateur a plus d'un an ... il ralentit inexorablement, sans parler des fenêtres de pub qui apparaissent ... des mises à jour qui se proposent... il est temps d'apprendre à optimiser !

## Objectifs

- Comprendre ce qui fait un ordinateur et les éléments influençant sa vitesse.
- Connaître les réglages importants à faire.
- Découvrir des petits logiciels d'entretien et savoir les réutiliser régulièrement.
- Repartir avec un ordinateur (PC) nettoyé et optimisé.

## Programme

- De quoi est composé votre ordinateur
- Choisir une bonne configuration de machine.
- Ouvrons une machine pour comprendre.
- Faire un état des lieux de votre ordinateur.
- Optimiser votre ordinateur (bien le régler).
- Nettoyer votre ordinateur (outils de nettoyage).
- Adopter un comportement plus sûr.



**Rouen**

Lieu

**L. 26 juin**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Matthieu Laurent  
Spécialiste informatique

---

Prérequis  
Equipement

Aucun  
Apporter son PC Portable

# Classer & archiver vos papiers professionnels



Ras-le-bol de chercher un papier et de ne pas le retrouver, et bien sûr au moment où vous en avez le plus besoin !!! » Ne subissez plus ce type de tracas et reprenez le contrôle !

## Objectifs

- Mettre en place un bon système de classement.
- Réinstaller de la sérénité et supprimer l'anxiété administrative.
- Retrouver ses documents simplement et durablement.

## Programme

- Comprendre les notions de sens, d'efficacité et d'impact.
- Prendre conscience de l'importance de bien gérer ses papiers.
- Avoir une bonne idée des durées de conservation des documents.
- Savoir dans quels outils de stockage et de classement investir.
- Organiser le rattrapage du retard.
- Savoir quelles hiérarchies de classement adopter pour l'activité professionnelle et la sphère personnelle.
- Mettre en place rapidement un système de classement à la fois fonctionnel et esthétique.
- Réussir à maintenir son système de classement dans la durée.
- Faire la différence entre les "fausses" bonnes idées et les "vraies" bonnes pratiques de classement.
- Savoir réévaluer ses besoins et archiver.
- Comprendre l'intérêt de l'espace de stockage en ligne.
- Savoir protéger ses documents numériques.



**Rouen**  
**Le Havre**

Lieux

**L. 30 janv**  
**L. 20 mars**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Aline Ong  
Coach en gestion  
& organisation

Prérequis  
Équipement

Aucun  
Apporter son PC Portable

# Excel

## 2 jours d'Initiation

---



Formation de base qui permettra aux débutants de maîtriser les fonctionnalités fondamentales d'Excel.



### Objectifs

- Maîtriser les fonctionnalités fondamentales.
- Concevoir et exploiter des tableaux en utilisant des formules de calculs simples.
- Illustrer des valeurs avec un graphique.
- Utiliser des listes de données.
- Mettre en forme les données.
- Mettre en page et imprimer un tableau.

### Programme

- Découverte du tableau.
- Réaliser les premiers calculs.
- Présenter les données.
- Gérer les cellules.
- Imprimer et diffuser un classeur Excel.
- Présenter les chiffres avec des graphiques simples.
- Utiliser des listes de données.
- Personnaliser les feuilles des classeurs.



**Rouen**

Lieu

**L. 30 janv**  
**L. 27 fev**

2 jours (14 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Patricia Debray  
M2i

---

Prérequis  
Equipement

Avoir des connaissances de base de l'environnement.  
Apporter son PC Portable

# Excel

## 2 jours de perfectionnement

---



Suite de la formation "Excel : 2 jours d'initiation" afin d'aller encore plus loin quant à la maîtrise de ce logiciel si important.

### Objectifs

- Effectuer des calculs élaborés.
- Etablir des liaisons entre tableaux.
- Utiliser les fonctionnalités avancées des listes de données.
- Mettre en forme des graphiques.
- Analyser les résultats avec les tableaux croisés dynamiques.

### Programme

- Formules et fonctions avancées.
- Etablir des liens entre les tableaux Excel.
- Hiérarchisation de données par le mode plan.
- Fonctionnalités avancées des listes de données.
- Analyser grâce au tableau croisé dynamique.
- Les graphiques avec Excel.



**Rouen**

Lieu

**L. 6 mars**  
**L. 20 mars**

2 jours (14 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Patricia Debray  
M2i

Prérequis

Equipement

Avoir suivi les cours EXCEL initiation ou avoir des connaissances équivalentes.

Apporter son PC Portable.

# Instagram

## Module 1



+++ Découvrir, comprendre et savoir utiliser Instagram.

### Objectifs

- Créer un compte.
- Être capable de reconnaître une story / RÉELS.
- Connaître le vocabulaire (feed, hashtag ...).
- Faire des Recherches via la loupe et de Hashtag.
- Trouver la biographie et les liens de site.
- Créer et publier du contenu.
- Créer une communauté et savoir publier.

### Programme

- Historique de la plateforme Instagram.
- Intérêt de la plateforme Instagram.
- Prise en compte du projet du stagiaire.
- Les types de contenus sur Instagram.
- Avoir une compréhension parfaite de la plateforme.

**Amiens**  
**Rouen**

Lieux

→ **M. 15 mars**  
→ **L. 15 mai**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Madina Benoumhani  
Community Manager

Prérequis  
Équipement

Aucun  
Vous munir de votre téléphone Iphone ou android.

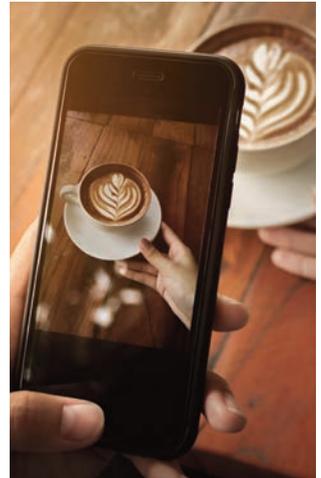
✚✚✚ Optimisez et développez votre compte Instagram.

### Objectifs

- Gérer professionnellement son compte (passer en compte pro).
- Créer sa bio (persona, logo) et utiliser les hashtag.
- Créer une communauté.
- Transformer un visiteur en abonné, un abonné en prospect, un prospect en client.
- Utiliser le menu paramètres.
- Savoir faire des publications pertinentes (feed, réel, story).
- Comprendre l'algorithme Instagram (ses limites et restrictions : Shadowban).
- Programmer des publications (applications).
- Développer des partenariats avec des influenceurs.

### Programme

- Historique de la plateforme Instagram.
- Intérêt de la plateforme Instagram.
- Prise en compte du projet du stagiaire.
- Les types de contenus sur Instagram.
- Avoir une compréhension parfaite de la plateforme.
- Comprendre le fonctionnement de l'algorithme.
- La puissance du sponsoring.
- L'intérêt des hashtags en story et en post.
- L'intérêt des mentions.
- L'intérêt de la localisation.



**Amiens**  
**Rouen**

Lieux

— M. 5 avril  
— L. 5 juin

1 jour (7 h de formation)

9h - 17h

Horaires

**Animation**

Madina Benoumhani  
Community Manager

Prérequis  
Equipement

Aucun  
Vous munir de votre Iphone 6s ( si Apple), si android, pouvoir télécharger la dernière mise à jour d'Instagram. Avoir déjà un compte Instagram et connaître les principales fonctionnalités. Apporter quelques vidéos et photos dans son téléphone.

✚✚✚ Découvrir, comprendre et utiliser Tik Tok.



## Objectifs

- Créer un compte et prendre en main l'outil de création TikTok.
- Construire vos vidéos pour qu'elles puissent devenir virale.
- Connaître le vocabulaire.
- Savoir faire des Recherches via la loupe et de Hashtag.
- Trouver la biographie et les liens de site.
- Créer et publier du contenu.

## Programme

- Historique de la plateforme Tik Tok.
- Découverte des raisons pour lesquelles il faut se lancer sur Tik Tok.
- Les types de contenus sur Tik Tok.
- Avoir une compréhension parfaite de la plateforme.
- Prise en compte du projet du stagiaire.
- Connaître et comprendre les attentes des 2 algorithmes de Tik Tok.
- Les vidéos à créer pour faire connaître vos produits et services sur Tik Tok.

**Amiens**  
**Rouen**

Lieux

→ **M. 10 mai**  
→ **L. 26 juin**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Madina Benoumhani  
Community Manager

Prérequis  
Équipement

Aucun  
Vous munir au Minimum Iphone 6s ( si Apple), si android, pouvoir télécharger la dernière mise à jour TikTok. Avoir quelques vidéos et photos dans son téléphone.



# La E-Reputation de son entreprise

✚✚✚ Apprendre à surveiller, gérer et organiser la E-Reputation de son entreprise.

## Objectifs

- Organiser sa veille d'E-réputation.
- Définir son périmètre de veille et panorama des réseaux sociaux.
- Utiliser les outils de veille gratuits.
- Utiliser Twitter comme outil de veille.
- Gérer une crise et réagir en cas de "mauvaise" réputation.

## Programme

- Définition de l'E-réputation.
- Les sources d'influence.
- Le rôle des salariés.
- Quelques exemples de bad buzz.
- Les solutions de veille professionnelles.
- Gestion de crise.



**Rouen**  
**Amiens**

Lieux

— L. 27 mars  
— M. 21 juin

1 jour (7 h de formation)

9h - 17h

Horaires

**Animation**

Madina Benoumhani  
Community Manager

Prérequis  
Equipement

Aucun  
Vous munir de votre PC portable, téléphone avec accès à tous vos réseaux sociaux, forum, blog, google my business ...

# LinkedIn de A à Z



Les règles d'or pour prospecter, recruter, développer son réseau et son image sur LinkedIn.  
Atelier Prise des photos pour votre profil.

## Objectifs

- Maîtriser les usages professionnels du profil personnel LinkedIn.
- Maîtriser les bons usages des pages LinkedIn.
- Créer votre profil.
- Développer et animer votre communauté.

## Programme

- Page professionnelle :  
Créer son profil personnel LinkedIn. Prise de photo de profil. Optimiser son profil personnel LinkedIn. Bien régler ses paramètres de confidentialité LinkedIn. Développer son carnet d'adresses. Définir sa stratégie de contenus. Comment choisir entre post et article ? Créer des visuels aux bonnes dimensions. Bien utiliser les hashtags sur ses publications LinkedIn. Publier et programmer ses publications. Exploiter le potentiel des groupes de discussions.
- Page entreprise :  
Créer et/ou optimiser votre page LinkedIn Entreprise. Connaître les bons formats de publication. Définir sa ligne éditoriale. Les méthodes pour gagner des abonnés qualifiés. Bons usages des pages vitrines. Ajouter plusieurs administrateurs sur une page LinkedIn.



**Rouen**

Lieu

**L. 30 janv**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Jean-Baptiste Leroy  
ROUENWEBMASTER

Prérequis  
Equipment

Aucun.  
Apporter son PC Portable équipé wifi.

# Site internet

## Créer votre site en 8 jours

### ++++ Le Projet "SIM"

Créez en 8 jours votre site internet.

Animation, catalogue produit, modes de livraison, gestion des stocks ... Vous saurez tout créer et gérer ensuite de façon rapide et simple.



#### Objectifs

- Maîtriser les dernières tendances stratégiques sur le web.
- Intégrer les étapes clés pour piloter le projet et créer le site qui vous correspond.
- Maîtriser Wordpress et WooCommerce pour la réalisation du site.
- La gestion des commandes.
- Animer les ventes et votre site.
- Savoir référencer votre site.
- Faire évoluer vous-même votre site.

#### Programme

Tronc commun 5 jours :

- Encadrement et définition du projet.
- Prise en main du CMS.
- Référencement.
- L'expérience utilisateur.
- Créer votre blog et articles.
- Animer les ventes et votre site.
- Savoir référencer votre site.
- Faire évoluer vous-même votre site.

Module 3 jours : Spécialisation  
"Je propose des services".  
ou "Je vends des produits".

## 8 jours

**5 jours**

**Tronc commun :**

Lundi 23 janvier,  
Lundis 6 & 27 février,  
Lundis 13 & 27 mars.

**3 jours**

**Module Spécialisation :**

Lundi 3 avril,  
Lundi 22 mai,  
Lundi 5 juin.

**Rouen**

Lieu

**8 jours**

(56 h de formation)

**130 €**

Coût

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Jean-Baptiste Leroy  
ROUENWEBMASTER

Prérequis

NE PAS AVOIR DE SITE INTERNET

Equipement

Savoir naviguer sur le web et utiliser un ordinateur portable (PC ou Mac).  
Apporter son PC Portable équipé wifi.



Le CGA Nord-Ouest, c'est votre boîte à bonus

## Nouveau service



[www.unbonpro.fr](http://www.unbonpro.fr)



### Nos adhérents ont du talent et c'est aussi notre rôle de le faire savoir...

Le réseau des professionnels CGA Nord-Ouest ... pour les professionnels CGA Nord-Ouest.

Faites-vous connaître auprès de nos milliers d'adhérents et développez autant vos ventes que votre réseau.

THIERRY BERNARD Adhérent du CGA Nord-Ouest - Traiteur et Chef dans son restaurant "Au fil de l'eau" à Long.  
Retrouvez sa fiche sur [www.unbonpro.fr](http://www.unbonpro.fr)

## Offert aux adhérents

# Le CGA Nord-Ouest s'engage à vous faire connaître

### UNBONPRO.FR qu'est-ce que c'est ?

L'**annuaire professionnel** du CGA Nord-Ouest est un nouveau **service gratuit** offert à tous les adhérents du CGA Nord-Ouest.

UNBONPRO.FR permet désormais à chacun de **promouvoir son activité, ses services et son expertise** auprès de tous les autres adhérents de notre Centre.

Il permet d'effectuer des recherches ciblées par secteur d'activité et par secteur géographique.

C'est un outil de communication commercial supplémentaire vous permettant de développer un nouveau type de prospection et d'augmenter votre clientèle.

Il est intégré à votre cotisation annuelle.

### UNBONPRO.FR comment créer sa fiche professionnelle ?

Vous vous rendez sur [www.unbonpro.fr](http://www.unbonpro.fr)

Vous cliquez sur "Création de la fiche", notre formulaire en ligne.

Un tuto en 8 étapes faciles vous est proposé pour renseigner votre fiche. Il réclame 5 minutes de votre temps.

Après avoir complété les étapes (textes et photos), vous validez votre fiche.

Après vérification par le CGA Nord-Ouest, celle-ci est mise en ligne immédiatement.

Vous entrez dès lors dans l'**annuaire des adhérents du CGA Nord-Ouest** et vous profitez d'un réseau actif de professionnels experts dans tous types d'activités.

Dès lors, vous **devenez tout autant prestataire que possible client des autres adhérents**, grâce à cet annuaire spécifique de professionnels de qualité.

À tout moment, votre fiche peut être modifiée, complétée ou retirée à votre demande.



Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à contacter Sylvie Ply  
au 02 35 63 79 75 - [sylvie.ply@cga-no.org](mailto:sylvie.ply@cga-no.org)

# 10 formations

# vie de l'entreprise

---

+++

## Entreprendre avec succès

Les secrets de la réussite vous sont proposés en 4 formations pour créer des bases solides à votre projet d'entrepreneuriat ! Formations proposées en ½ journée.

### 01. Créez votre entreprise ! p 22

Vous avez compris et analysé le marché. Vous avez conçu une stratégie, élaboré une stratégie de communication.

Avec cette formation, vous définirez les statuts juridique et fiscal à choisir.

### 02. Embauchez ! p 22

Embaucher un salarié, surtout s'il s'agit du premier, est un acte important pour votre entreprise.

Avec cette formation vous connaîtrez le type de contrat proposé, le coût pour l'entreprise et les modalités de rupture en cas de problème.

### 03. Pilotez votre entreprise ! p 23

Avec ou sans salarié, les outils de pilotage sont à la base d'une bonne gestion de l'entreprise.

Avec cette formation, maîtrisez les bases de la gestion d'entreprise, mettre en place les indicateurs pertinents, analyser les écarts.

### 04. Les difficultés de l'entreprise p 23

Vous avez mis en place les outils de gestion pertinents. Des signaux d'alerte sont activés, réagissez !

Avec cette formation, détectez les signaux d'alerte pour mieux anticiper et activer des réactions graduées pour protéger l'entreprise et préserver ses mises en responsabilité.

## A savoir

### Procédure d'admission

Etre adhérent(e), conjoint(e) ou salarié(e).

### Prix

Compris dans votre cotisation. Caution obligatoire de 50 € retournée à la fin de la formation.

### Méthodes et moyens pédagogiques

Apport théorique et mise en pratique. Les intervenants sont tous des spécialistes en informatique.

### Méthodes d'évaluation

Evaluation des acquis par un Questionnaire en fin de journée. Evaluation de la formation par un questionnaire de satisfaction. Attestation de fin de formation.

## 05. Devis et factures conformes, sécurisez votre relation avec vos clients

Les écrits produits par les entreprises génèrent des droits et des obligations. Au terme de cette formation, vous saurez quels sont les points de vigilance en matière de devis et facturation et maîtriserez les principes attachés à la réalisation de devis et de factures.

## 06. Booster l'aménagement de vos locaux professionnels

Aider à la compréhension de votre environnement et de votre cible. Apprenez à agencer et décorer vos locaux.

## 07. Communiquer efficacement dans la relation commerciale

Identifier son propre mode de communication. Prendre conscience de ses erreurs en matière de communication et les rectifier. Comprendre les autres modes de communication et savoir s'y adapter. Apprendre à utiliser l'écoute active dans sa communication. Prendre conscience de l'impact de ses émotions dans la communication.

## 08. Accueil du public en situation de handicap

Découvrir et comprendre le handicap pour mieux appréhender les « outils » à la qualité de l'accueil, au confort des personnes en situation de handicap.

## 09. Violence & harcèlement au travail Prévenir les risques psyco-sociaux

En tant qu'employeur, vous avez des obligations fortes en matière de santé au travail et les risques associés sont importants. C'est parfois difficile de connaître les bons réflexes et les bons comportements à adopter dans une situation de stress, de violence ou de harcèlement au travail.

## 10. Travailler son attractivité & renforcer la fidélisation de ses collaborateurs

En tant qu'employeur, vous avez des difficultés à recruter et à trouver les bons profils pour répondre à vos besoins ... parfois même vos salariés démissionnent ... il est temps de travailler sur votre attractivité et la fidélisation de vos collaborateurs.

# Entreprendre avec succès

## Créez votre entreprise !

### Objectif

Savoir choisir son statut juridique et fiscal.

### Programme

- Les différents statuts juridiques.
- Les différents statuts sociaux.
- Étude comparative des statuts.
- Identifier le statut le mieux adapté.
- Comprendre et maîtriser sa protection sociale.

Rouen

Lieu

L. 6 février

1/2 journée (3 h de formation)

9h - 12h

Horaires

Animation

Jean-Baptiste Boitel  
Expert-comptable



## Embauchez !

### Objectifs

Quels sont les types de contrat ? Le coût pour l'entreprise et les modalités de rupture en cas de problème ?

### Programme

- Les différents types de contrat.
- Panorama des contrats aidés.
- L'impact financier du recrutement.
- Les obligations de l'employeur.
- Les modalités de rupture du contrat de travail.

Rouen

Lieu

L. 6 février

1/2 journée (3 h de formation)

14h - 17h

Horaires

Animation

Jean-Baptiste Boitel  
Expert-comptable



Prérequis

Aucun



4 formations pour découvrir les secrets de la réussite !  
Cette formation peut se suivre sur les 4 modules ou l'un des modules de votre choix en fonction de vos besoins. (2 jours pour la formation complète - 1/2 journée par thème).

## Pilotez votre entreprise !

### Objectifs

Apprendre à maîtriser les bases de la gestion d'entreprise, mettre en place les indicateurs pertinents et savoir analyser les écarts.

### Programme

- Maîtriser les enjeux.
- Analyser un bilan et un compte de résultat.
- Décrypter les indicateurs de rentabilité.
- Créer un tableau de bord et choisir les indicateurs les plus pertinents.

**Rouen**

Lieu

**L. 6 mars**

1/2 journée (3 h de formation)

**9h - 12h**

Horaires

**Animation**

Jean-Baptiste Boitel  
Expert-comptable



## Gérer les difficultés ...

### Objectifs

Savoir détecter les signaux d'alerte pour mieux anticiper et activer des réactions graduées afin de protéger l'entreprise et préserver ses mises en responsabilités.

### Programme

- L'anticipation
- Les différents signaux.
- La procédure d'alerte.
- La cessation des paiements.
- Les procédures amiables de prévention des difficultés.
- Les procédures collectives.
- La responsabilité des dirigeants.

**Rouen**

Lieu

**L. 6 mars**

1/2 journée (3 h de formation)

**14h - 17h**

Horaires

**Animation**

Jean-Baptiste Boitel  
Expert-comptable

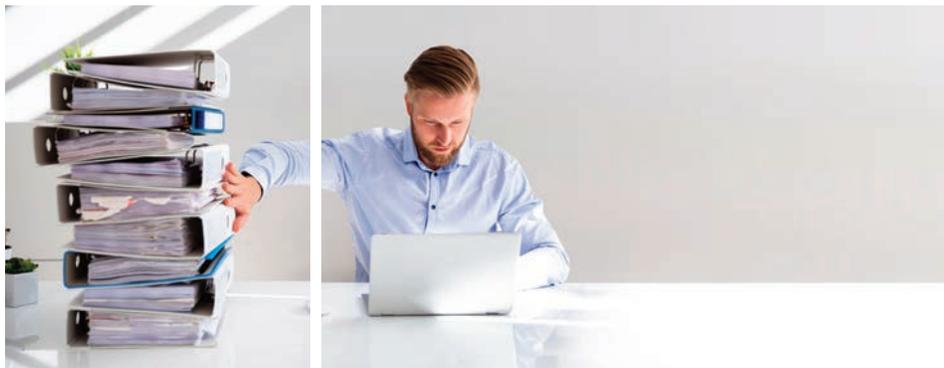


Prérequis

Aucun

# Devis et factures conformes

## Sécurisez votre relation avec vos clients



Les écrits produits par les entreprises génèrent des droits et des obligations. Les entreprises structurées sont plus armées que certains artisans/commerçants pour respecter les contraintes réglementaires. Pour autant, les règles sont les mêmes quelle que soit la taille de la structure.

### Objectifs

- Maîtriser les principes de l'élaboration des devis et des factures.
- Maîtriser les mentions légales obligatoires sur le devis et la facture.
- Elaborer les conditions générales de vente de mon entreprise.
- Améliorer la rédaction de ses devis.
- Connaître la législation en matière de logiciel de facturation.
- Se préparer à l'évolution vers la facture électronique

### Programme

- Facture papier / logiciel de facturation : quelles sont les obligations ?
- Appréhender la législation en matière de facturation.
- Les mentions obligatoires des devis et des factures : quels sont les points de vigilance ?
- Les conditions générales de vente : Quels impacts ?
- La relance clients : quelles modalités ?
- Connaître les démarches à effectuer en matière de relance et de recouvrement.
- La facture électronique : les nouvelles obligations à destination des entreprises.
- Se préparer à la nouvelle réglementation en matière de facture électronique.

**Amiens**  
**Rouen**

Lieux

→ **L. 27 mars**  
→ **L. 26 juin**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Antoine Denoyelle  
Expert-comptable

Prérequis

Aucun

# Booster l'aménagement de vos locaux professionnels



## Objectifs

- Aider à la compréhension de votre environnement et de votre cible.
- Comment mieux agencer et décorer vos locaux professionnels.

## Programme

- Comprendre son environnement :  
L'impact de l'environnement sur notre quotidien.  
Pourquoi y prêter attention pour notre business ?  
Le rôle du décorateur d'intérieur. Pourquoi créer un concept, une identité à son entreprise ? Le lien entre l'intérieur et l'extérieur.
- Les bases de la décoration d'intérieur :  
Toutes les clés pour créer un concept, une ambiance, aménager son espace professionnel. La fonction, la couleur, le style, la lumière, la circulation, les normes... Les outils à notre disposition. Les sens à ne pas oublier.
- Analyse du projet :  
Etude des projets de chacun. Axes d'amélioration, étude des ambiances, des plans, du mobilier à prévoir... Création d'un mood board. Utilisation de l'application Pinterest et mise en page.  
Etude du plan et utilisation d'un logiciel 3D.



**Rouen**

Lieu

**L. 13 mars**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Maud Lefebvre

Décoratrice d'intérieur

Prérequis

Aucun

# Communiquer efficacement dans la relation commerciale



## Objectifs

- Identifier son propre mode de communication.
- Prendre conscience de ses défaillances en matière de communication et les rectifier.
- Comprendre les autres modes de communication et savoir s'y adapter.
- Apprendre à utiliser l'écoute active dans sa communication.
- Prendre conscience de l'impact de ses émotions dans la communication.

## Programme

- **La communication :**  
Définition de la communication. Les lois du mental qui régissent la communication. Les différents canaux de communication. Comprendre comment une communication défaillante favorise l'incompréhension, les tensions et les conflits.
- **Améliorer sa communication :**  
Les principes d'une communication réussie. Identifier son propre canal de communication. Décrypter ses erreurs en matière de communication. Apprendre à utiliser le canal de communication préférentiel de son interlocuteur. Appliquer l'écoute active dans la relation commerciale.
- **La stabilité émotionnelle :**  
Rester stable émotionnellement pendant sa communication. Savoir faire face aux objections et aux refus du client. Communiquer avec assertivité, apprendre à refuser tout en maintenant le lien commercial.

**Le Havre** — L. 3 avril  
**Rouen** — L. 19 juin

Lieux

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Virginie Ybert  
Coach professionnelle  
certifiée

Prérequis

Aucun

# Accueil du public en situation de handicap



## Objectifs

- Découvrir et comprendre les différents types de handicap.
- Acquérir les « outils » à la qualité de l'accueil, au confort des personnes en situation de handicap.

## Programme

- Appréhender le contexte législatif et les enjeux :  
Les fondamentaux de la loi de 2005, et celle de 2015. Les obligations, les compétences exigées. Veiller au confort des usagers, des clients : ce que cela signifie. Changer son regard.
- Repérer les caractéristiques des différents types de handicaps et l'impact psychologique :  
Moteur, Visuel, Auditif, Mental/Psychique.
- Adapter son comportement et sa communication pour chaque type de handicap, en fonction des profils des personnes, tout en restant naturel :  
Organiser l'espace de réception. Personnaliser l'accueil. Comprendre les différentes attentes. Identifier la demande. Les gestes et postures. La manipulation et le guidage, en sécurité. Le vocabulaire. Maîtriser son débit. Parler clair, simple et vrai. Reformuler. Importance de la communication non verbale. Savoir se comporter dans les situations difficiles. Traiter les réclamations ou mécontentements. Mettre des limites claires tout en restant professionnel. Gérer les émotions et se ressourcer.



**Rouen**

Lieu

**L. 6 mars**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Harold Urbino  
Formateur certifié

Prérequis  
Le formateur

Aucun  
Certifié, spécialisé dans le conseil en accessibilité et dans la formation à l'accueil et à l'inclusion des personnes en situation de handicap pour les entreprises et les établissements recevant du public



# Travailler son attractivité & renforcer la fidélisation de ses collaborateurs



+++ Vous avez des difficultés à recruter et à trouver les bons profils pour répondre à vos besoins. Il est temps de réfléchir à votre attractivité et à la fidélisation de vos collaborateurs.

## Objectifs

- Comprendre les nouvelles exigences des salariés et les enjeux associés pour l'employeur.
- Appréhender la notion de marque employeur et ses composantes.
- Identifier les atouts de son attractivité et développer les bons outils.
- Identifier les leviers à mobiliser pour générer de la fidélisation et les mettre en œuvre.

## Programme

- Se mettre dans la peau d'un candidat et comprendre ses exigences.
- Définition de la marque employeur et de ses impacts en interne comme en externe.
- En tant que TPE, savoir identifier et communiquer ses atouts pour valoriser son attractivité.
- Savoir identifier et mettre en œuvre les leviers pour fidéliser ou engager ses collaborateurs.

**Le Havre** — L. 6 février  
**Rouen** — L. 13 mars

Lieux

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Sandrine Meslin  
Consultante en RH  
& médiatrice

Prérequis

Aucun



Le CGA Nord-Ouest, c'est votre boîte à bonus

## Nouveau service

**SERENI  
FISC**

[www.serenifisc.fr](http://www.serenifisc.fr)

**Réduisez considérablement  
votre exposition au contrôle fiscal  
& évitez les pénalités et majorations  
en cas de redressement fiscal ...**

Découvrez la solution CGANO Sérénifisc tout en un. Elle vous permettra de faire réaliser l'Examen de Conformité Fiscale - E.C.F - en collaboration et en accord avec votre cabinet comptable.

**SERENIFISC** EST UN SERVICE DU CGA NORD-OUEST. [www.serenifisc.fr](http://www.serenifisc.fr)

**Offert aux adhérents**

# SERENIFISC

BOOSTER DE SÉRÉNITÉ FISCALE & DE PERFORMANCES MANAGÉRIALES

## L'EXAMEN DE CONFORMITÉ FISCALE (ECF) c'est quoi ?

Créé par le décret et l'arrêté du 13 janvier 2021, l'Examen de Conformité Fiscale est une prestation contractuelle au titre de laquelle un prestataire s'engage en toute indépendance, à la demande d'une entreprise, à se prononcer sur la conformité aux règles fiscales des points limitativement prévus selon un cahier des charges spécifique.

## UNE SÉRÉNITÉ FISCALE A PORTÉE DE MAIN de tous les adhérents du CGA Nord-Ouest

Si l'adhérent du CGANO prend bien en compte les recommandations formulées par l'auditeur SERENIFISC lors de l'Examen de Conformité Fiscale, l'administration Fiscale ne pourra exiger le paiement de pénalité, ni d'intérêt de retard, en cas de contrôle fiscal sur l'un des points audités et validés.

De même, si l'un des points audités et validés entraîne un rappel d'impôt, l'entreprise pourra solliciter de la part de l'auditeur, le **remboursement de la part des honoraires payés correspondants**.

L'ECF permet aussi à l'entreprise, au travers de son utilisation sur ses propres documents commerciaux, d'accroître sa fiabilité vis à vis de ses clients et de ses fournisseurs.

## SERENIFISC comment ça marche ?

Exprimez dans votre liasse fiscale votre choix de faire procéder à un ECF ou contactez nous directement au 02 35 63 79 72.

Les experts du CGA Nord-Ouest, professionnels de la fiscalité, procéderont à l'examen des dix points d'audit. (plus d'informations sur le site [www.serenifisc.fr](http://www.serenifisc.fr))

A l'issue de l'audit, un compte-rendu de mission sera établi et transmis à l'administration fiscale.



Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à contacter SERENIFISC au 02 35 63 79 72 ou par mail : [contact@serenifisc.fr](mailto:contact@serenifisc.fr)

# 12 formations

# vie de l'entrepreneur

---

+++

## 01. Transmettre son entreprise au sein de sa famille o—| p 34

En une journée, venez comprendre les enjeux de préparer la transmission de son entreprise, intégrer les mécanismes de transmission de son entreprise et approcher les impacts juridiques et fiscaux de la transmission de son entreprise.

## 02. Réussir sa vie et réaliser ses projets professionnels o—| p 35

Vous vivez toujours la même chose d'année en année et vous avez l'impression de subir les choses ? Avez-vous déjà pris le temps de poser clairement vos attentes, vos buts, vos objectifs, vos intentions, vos envies, vos rêves ? Après cette journée, vous aurez un tableau de visualisation concret avec vos priorités.

## 03. Transformer votre stress en vitalité o—| p 36

Quand il s'agit de parler du stress, certains le minimisent : « ce n'est rien c'est le stress ! », d'autres au contraire, le surdimensionnent (antidépresseurs, anxiolytiques) ...  
Apprenez à gérer votre stress et à le transformer en vitalité !

## 04. SOS Charge mentale o—| p 37

Comment faire la paix avec un cerveau en surrégime ?  
Devoir penser à tout en permanence, faire face à une multitude de tâches, planifier, organiser, résoudre un problème, gérer les demandes simultanées, les délais, les imprévus, tout en supportant la fatigue et en restant positif !  
Chaque jour, vous vivez une pression permanente dans votre quotidien professionnel et personnel. Et si vous preniez le temps de faire une pause pour mieux repartir ?

## 05. Donner un sens à sa vie o—| p 38

L'ikigai ? Pour les Japonais, c'est ce qui vous donne envie de vous lever le matin. L'identifier est essentiel pour mettre plus de sens et de plaisir dans votre vie. Avec cette formation vous prendrez un temps d'introspection pour vous reconnecter à vous et trouverez ce qui vous anime pour déclencher la motivation et la performance.

## A savoir

### Procédure d'admission

Etre adhérent(e), conjoint(e) ou salarié(e).

### Prix

Compris dans votre cotisation. Caution obligatoire de 50 € retournée à la fin de la formation.

### Méthodes et moyens pédagogiques

Apport théorique et mise en pratique. Les intervenants sont tous des spécialistes en informatique.

### Méthodes d'évaluation

Evaluation des acquis par un Questionnaire en fin de journée. Evaluation de la formation par un questionnaire de satisfaction. Attestation de fin de formation.

COEUR  
DE MÉTIER

ARMADA  
2023

## 06. Apparaître dans les médias o—————| p 39

Il existe une forme de publicité complètement gratuite, qui crédibilise son image de marque : ce sont les apparitions à la télé, à la radio ou dans la presse. La bonne nouvelle : c'est à la portée de tous ! Mais comment faire concrètement ?

## 07. Formation aux premiers secours o—————| p 40

Des gestes à connaître absolument.

À compter du 21 avril 2021, les salariés pourront bénéficier, avant leur départ volontaire à la retraite, d'une sensibilisation à la lutte contre l'arrêt cardiaque et aux gestes qui sauvent. Un décret est paru le 20 avril 2021 au Journal officiel en application de la loi du 3 juillet 2020.

## 08. Développer sa communication o—————| p 41

Découvrez les 4 styles comportementaux pour faire de votre personnalité une force et être plus efficace dans votre manière de communiquer.

## 09. Immobilier : Renouveler votre carte professionnelle o—| p 38

Le savez-vous, votre carte professionnelle d'agent immobilier, essentielle à votre activité, doit être renouvelée tous les 3 ans. Venez faire une mise à jour sur les différentes réformes en matière immobilière, les nouvelles obligations du professionnel de l'immobilier et sur vos connaissances juridiques et pratiques en matière de transaction immobilière, de gestion locative, de copropriété et les règles d'urbanisme.

## 10. Coiffure : La Morphocoiffure o—————| p 39

Offrez le meilleur des conseils et des services à votre clientèle avec la morphocoiffure !

## 11. Anglais Accueillir la clientèle internationale o—————| p 40

Vous allez être nombreux à être sollicités par une clientèle internationale pendant l'ARMADA de ROUEN. Vous avez besoin de rafraîchir vos bases de l'anglais pour accueillir, renseigner et vendre à cette clientèle étrangère ? Ce cycle de formation est pour vous !

## 12. Commerce Scénographie & visuel vitrine o—————| p 41

Valoriser le potentiel commercial de votre magasin en créant une vitrine fonctionnelle et attirante pour l'Armada 2023.

# Transmettre son entreprise au sein de sa famille



## Objectifs

- Anticiper les enjeux liés à la transmission de son entreprise.
- Intégrer les mécanismes de transmission de son entreprise.
- Approcher les impacts juridiques et fiscaux de la transmission d'entreprise.

## Programme

- La transmission non préparée de son entreprise.
- Qui hérite de son entreprise en l'absence de conjoint ?
- Qui hérite de son entreprise en présence d'un conjoint ?
- Impact fiscal de la transmission non préparée de son entreprise.
- Les stratégies de transmission à titre gratuit de son entreprise.
- Comment transmettre son entreprise sans conflit au sein de sa famille ?
- Comment transmettre son entreprise en protégeant son conjoint tout en protégeant ses propres enfants ?
- Comment transmettre son entreprise au moindre coût ?

**Rouen**

Lieu

**L. 20 mars**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

CEPPIC

Formatrice expérimentée

Prérequis

Aucun

# Réussir sa vie & réaliser ses projets professionnels



Vous vivez toujours la même chose d'année en année et vous avez l'impression de subir. Avez-vous déjà pris le temps de poser clairement vos attentes, vos buts, vos objectifs, vos intentions, de réfléchir à vos envies et à vos rêves ?

## Objectifs

- Définir ses buts, clarifier tous les domaines de votre vie (job, santé...).
- Faire le bilan de vos projets.
- S'appuyer sur l'outils PNL.
- Réussir à se projeter et se connecter à ses valeurs.

## Programme

- Travail d'introspection pour se connecter à soi-même, à ses valeurs et à ses ambitions afin que les projets prennent vie et se réalisent.
- Techniques pour atteindre ses objectifs.
- Comprendre les blocages liés à votre propre vision.
- Elaborer son tableau de visualisation avec des mots, des images, des photos inspirantes. En faire un outil puissant qui vous permettra de vous orienter, comme une boussole, vers vos projets vos attentes et vos espoirs ...



**Rouen**

Lieu

**L. 5 juin**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Virginie Amourette  
Coach professionnel

Prérequis

Aucun

# Transformer votre stress en vitalité



## Objectifs

Apprendre à gérer le stress et à le transformer positivement.

## Programme

- Le stress :  
Définition. A quoi sert le stress ? Comment se produit le stress. Le bon et le mauvais stress : Déceler les niveaux du stress. Les sources du stress.
- Comment gérer le stress ?  
Côté corps, tête et coeur.
- Comment le transformer positivement ?  
Mieux répartir son temps. Equilibre vie professionnelle et personnelle. Prévoir plutôt que réagir. Adopter une communication claire et respectueuse. Pratique de la technique du sourire intérieur.



**Rouen**

Lieu

**L. 19 juin**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Virginie Amourette  
Coach professionnel

Prérequis

Aucun

# SOS charge mentale

## Comment faire la paix avec un cerveau en surrégime ?



Devoir penser à tout en permanence, faire face à une multitude de tâches, planifier, organiser, résoudre des problèmes, gérer les demandes simultanées, les délais, les imprévus, tout en supportant la fatigue et en restant positif et combatif ... Quel challenge !

Chaque jour, nous vivons une pression permanente dans notre quotidien professionnel et personnel.

Et si nous prenions le temps de faire une pause pour mieux repartir ?

### Objectifs

- Comprendre les concepts et mécanismes de la charge mentale : comment un cerveau sursollicité déclenche le stress.
- Analyser sa propre charge mentale pour mettre en place des mesures personnalisées.
- Choisir des outils et des pratiques adaptés pour calmer son esprit et lâcher les tensions.

### Programme

- Charge mentale professionnelle : de quoi s'agit-il exactement ?  
Définitions de la charge mentale. De quelle façon se crée la charge mentale ? Conséquences de la charge mentale professionnelle sur la santé.
- Comprendre le fonctionnement de la charge mentale professionnelle.  
Analyser le dialogue interne crée par la charge mentale. Désamorcer le stress auto-généré et les émotions négatives.
- Réviser son organisation de travail et sa gestion du temps.  
Établir la revue de ses outils d'efficacité professionnelle. Créer sa checklist « Forces, faiblesses et facteurs anxigènes de son organisation de travail » et son plan d'amélioration. Identifier les améliorations possibles de ses outils d'efficacité professionnelle ainsi que leurs limites.
- La concentration optimale.  
Identifier les obstacles externes et internes à la concentration. Mettre en place une détox du mode multi-tâche en s'inspirant des « Pomodoro® Techniques ».
- La gestion du stress et des émotions.  
kit de survie. Tempérer le perfectionnisme et les excès du besoin de contrôle. Identifier les émotions liées à la charge mentale et plan d'hygiène émotionnelle. Apprendre à se recentrer.

**Rouen**

Lieu

**M. 3 mai**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Virginie Amourette  
Coach professionnel

Prérequis

Aucun

# Donner un sens à sa vie



La méthode Ikigai : "Ce qui me fait me lever le matin".

Voilà comment l'on pourrait résumer ce petit mot japonais. Composé de quatre caractères signifiant "vie" "valeur" "priorité" et "beauté", il est traduit en français par les expressions "joie de vivre" ou "raison d'être". Avec la méthode ikigai découvrez un outil au service de votre orientation professionnelle.



## Objectifs

- Comprendre les atouts de l'ikigai.
- Prendre un temps d'introspection pour se reconnecter à soi.
- Trouver ce qui vous anime et déclencher la motivation et la performance.

## Programme

- Découvrir l'ikigai :  
Les origines du concept et sa philosophie.  
La démarche : objectifs, atouts et caractéristiques.
- À la rencontre de son ikigai :  
Se poser les bonnes questions pour penser son projet.  
Développer sa connaissance de soi. Construire sa vision.
- Se mettre en mouvement vers son objectif :  
Faire le point sur ses besoins pour réfléchir à un plan d'action. Identifier les ressources mobilisables pour aller plus loin dans la démarche.



**Le Havre** — L. 3 avril  
**Rouen** — L. 15 mai

Lieux

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Jean Pierre Marrigues  
SIRIA CONSULTANTS

Prérequis

Aucun

# Apparaître dans les médias pour booster son image & ses ventes



+++ Il existe une forme de publicité complètement gratuite, qui crédibilise son image de marque : ce sont les apparitions à la télé, à la radio ou dans la presse. La bonne nouvelle : c'est à la portée de tous ! Mais comment faire concrètement ?

## Objectifs

- Savoir se promouvoir grâce aux médias.
- Savoir rédiger un bon communiqué de presse.
- Faire passer un message mémorable.
- Communiquer avec authenticité.

## Programme

- Pourquoi apparaître dans les médias ?
- Les clés pour une histoire captivante et les ingrédients du storytelling.
- Les différentes fonctions journalistiques.
- Les 6 éléments recherchés par les journalistes.
- Les étapes à suivre .
- Analyse SWOT & méthode OA + QQQCCPTM.
- Le contenu du kit presse.
- Les fondamentaux du communiqué de presse.
- Comment se comporter avec un journaliste.
- Les retombées presse : comment les utiliser.

**Rouen**

Lieu

**J. 9 mars**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Aline Ong  
Coach en gestion  
& organisation

Prérequis

Aucun



# Formation aux 1<sup>ers</sup> secours



Des gestes à connaître absolument.

Depuis le 21 avril 2021, les salariés bénéficient, avant leur départ volontaire à la retraite, d'une sensibilisation à la lutte contre l'arrêt cardiaque et aux gestes qui sauvent.

(Ce décret est paru le 20 avril 2021 au Journal officiel en application de la loi du 3 juillet 2020.)

## Objectifs

- Exécuter correctement les gestes de premiers secours destinés à protéger la victime et les témoins.
- Alerter les secours d'urgence.
- Empêcher l'aggravation de l'état de la victime.

## Programme

- La protection de la personne à secourir.
- Comment alerter les secours.
- Que faire en cas d'étouffement.
- Que faire en cas de plaie saignant abondamment.
- Que faire lorsqu'une personne est inconsciente.
- Que faire si la personne ne respire pas.
- Que faire en cas de malaise.
- Que faire si une personne se plaint après un traumatisme.

**Amiens**

Lieu

**M. 21 mars  
M. 28 mars**

2 jours (14 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Union Départementale  
des Premiers Secours  
(UDPS 76)

**Rouen**

Lieu

**L. 20 mars  
L. 27 mars**

2 jours (14 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Union Départementale  
des Premiers Secours  
(UDPS 76)

Prérequis

Aucun

# Développer sa communication pour être plus efficace

✚✚✚ 4 styles comportementaux pour faire de votre personnalité une force.

## Objectifs

- Prendre conscience du fonctionnement de leur communication actuelle.
- Utiliser les 4 communications du DISC en pertinence avec la situation et les interlocuteurs.
- Pratiquer l'écoute active pour améliorer l'interaction avec l'interlocuteur.
- Rester sur une posture factuelle, constructive pour faciliter l'atteinte d'objectif.

## Programme

- **Analyse de la situation :**  
Test du DISC : votre tendance communicative à ce jour. Analyser les forces et faiblesses de votre (ou vos) dominante, et prendre conscience des émotions associées. Se donner un objectif d'amélioration, de performance.
- **Les pièges de la perception et de l'interprétation :**  
Visualisation de vidéo sur 3 angles. Débriefe du groupe. Test de Gordon : l'assertivité. Continuer à développer l'objectif d'amélioration, de performance.
- **L'écoute active :**  
Découvrir le mode de fonctionnement de l'écoute active : non verbal, para verbal, verbal. Visionner des vidéos d'entretiens RH, et Rdv clients pour aiguïser son écoute. Mise en pratique pour faire passer un message difficile.



**Le Havre** — M. 12 avril  
**Rouen** — L. 12 juin

Lieux

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Catherine Alexandre  
SEINE COACHING

Prérequis

Aucun

# Immobilier

## Renouveler votre carte professionnelle de l'immobilier



Le savez-vous ? Votre carte professionnelle d'agent immobilier, essentielle à votre activité, doit être renouvelée tous les 3 ans.

**COEUR  
DE MÉTIER**

### Objectifs

- Appréhender les différentes réformes en matière immobilière (Loi ALUR/Loi ELAN).
- Définir les nouvelles obligations du professionnel de l'immobilier.
- Acquérir les connaissances juridiques et pratiques en matière de transaction immobilière, de gestion locative, de copropriété et les règles d'urbanisme.

### Programme

- Lister les obligations du professionnel de l'immobilier.
- Les modifications apportées par la loi ALUR.
- Intégrer les règles de la loi ALUR concernant les baux d'habitation et le bail de courte durée.
- Intégrer les nouvelles obligations en matière de copropriété conformément à la loi ALUR.
- Définition et réglementation de l'habitat participatif.
- Appliquer les règles liées à la vente des biens immobiliers et les particularités des biens en copropriété.
- Gérer la pathologie de l'immeuble.
- Appliquer les règles d'urbanisme.

**Rouen**

Lieu

**L. 22 mai  
L. 5 juin**

2 jours (14 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

CEPPIC  
Formateur expérimenté  
& spécialisé

Prérequis  
Public

Aucun  
Professionnels de l'immobilier

# COEUR DE MÉTIER

## Coiffure La Morphocoiffure



Offrez le meilleur des conseils et des services à votre clientèle avec la morphocoiffure !

### Objectifs

- Maîtriser la théorie et les principes de conseil et de coupes de la morphocoiffure.
- Adaptation de la morphocoiffure en fonction de la morphologie de la silhouette et du visage.
- Offrir le meilleur des conseils et des services à votre clientèle.

### Programme

- Etude de la morphologie.
- Etude schématique de huit formes de visage.
- Explication de la technicité de la coupe et le positionnement des volumes de la coiffure en relation avec la personne.
- Application pratique de la Morphocoiffure réalisée sur stagiaires..



**Rouen**

Lieu

**L. 27 février**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Béatrice Godard  
Marc DUGAST  
MORPHORELOOKING

Prérequis  
Public

Aucun  
Coiffeurs et salariés

# Anglais

## Accueillir la clientèle internationale

ARMADA  
2023



+++ Vous allez être nombreux à être sollicités par une clientèle internationale pendant l'ARMADA de ROUEN. Vous avez besoin de rafraîchir vos bases de l'anglais pour accueillir, renseigner et vendre à cette clientèle étrangère ? Ce cycle de formation est pour vous !

### Objectif

Maîtriser les bases de l'anglais afin d'échanger avec les clients anglo-saxons, de les conseiller et de les orienter.

Cours suivis en petits groupes.

### Programme

- Accueillir le client visiteur :  
Utiliser les formules d'accueil et de politesse. Se présenter et présenter l'établissement ou du lieu. Faire patienter et diriger un visiteur. Répondre aux attentes de la clientèle étrangère. Adapter sa communication en fonction du pays d'origine des visiteurs. Remercier le client et le visiteur et prendre congé.
- Fidéliser le client :  
Présenter en détail les produits et services à disposition. Présenter les modalités de fonctionnement ou de paiement. Développer son relationnel avec les clients étrangers.
- Donner des informations touristiques :  
Parler des sites d'intérêt à voir dans la région. Décrire les installations et les attractions touristiques. Renseigner sur une visite, des horaires, des prix et des données touristiques. Orienter les personnes vers ces lieux. Mettre en valeur les produits régionaux.

7 rdv

4 sessions en présentiel  
9h30 - 12h30 :

Lundi 27 février,  
Lundis 13 & 27 mars,  
Lundi 17 avril

3 sessions à distance  
18h00 - 19h00 :

Lundi 15, 22 & 29 mai.

Rouen

Lieu

7 rdv

(15 h de formation)

70 €

Coût

Présentiel — 9h30-12h30

A distance — 18h00-19h00

Horaires

Animation

Hélène Leroux  
formatrice native  
américaine

Prérequis  
Le +

Connaître les bases de la langue anglaise.  
Accès illimité à une plateforme de e-learning.

# ARMADA 2023

## Commerce Scénographie & visuel vitrine

- ++ Comment valoriser le potentiel commercial de votre magasin en créant une vitrine fonctionnelle et attirante pour l'Armada.

### Objectifs

- Comprendre l'importance du visuel merchandising vitrine.
- Mettre en valeur sa vitrine pour la rendre attractive.
- Créer un décor de vitrine adapté et original.

### Programme

- Identification rôle et objectif du visuel merchandising.
- Réalisation d'un kit déco sur le thème Vitrine ARMADA 2023.



**Rouen**

Lieu

**L. 3 avril**

1 jour (7 h de formation)

**9h - 17h**

Horaires

**Animation**

Alexandra Gervais  
Etalagiste - Décoratrice

Prérequis  
Public

Aucun  
Coiffeurs et salariés

# Nouveau service



[www.dynabuy.fr](http://www.dynabuy.fr)

Avantages financiers  
sur + de 100 prestataires



Profitez d'une centrale d'achat  
et faites des économies

Le CGA Nord-Ouest a choisi de vous offrir l'accès à la plateforme Dynabuy. Cette plateforme assure une sélection stricte des fournisseurs proposés. Elle s'engage à des relations pérennes avec ses partenaires, propose des renégociations régulières de tarifs, assure une veille concurrentielle permanente quant aux produits et aux nouveaux acteurs du marché et accompagne et conseille sur demande, nos adhérents dans la rationalisation et le choix de leurs fournisseurs



## Offert aux adhérents

# Le CGA Nord-Ouest vous offre tout un monde d'avantages

### **DYNABUY.FR** qu'est-ce que c'est ?

Le CGA Nord-Ouest a souhaité faire bénéficier tous ses adhérents des mêmes avantages que les centrales d'achats des grandes entreprises.

Ce service vous propose des avantages financiers permettant de réduire vos frais professionnels et augmenter votre pouvoir d'achat.

Il vous donne accès à plus de 100 prestataires nationaux de renom (Renault, Adecco, TotalEnergie, Hertz, ...).

**Quel que soit la taille de votre entreprise, vous bénéficiez de tarifs spécifiques et exclusifs pour vous et pour vos salariés.**

Vous économisez de 8 à 30 % sur vos coûts, au bénéfice de votre trésorerie.

**Des offres en permanence réactualisées** vous sont proposées sur les dépenses liées : aux frais généraux, aux véhicules, à l'intérim, au BTP (matériaux de construction, matériel électrique, outillages, location de matériel,...), aux fournitures industrielles (Eclairage, transport, logistique, emballage, EPI, ...), aux fournitures Café, Hôtel, Restaurant (Location de linge, produits d'hygiène, matériels et équipements, distribution alimentaire, ...).

### **DYNABUY.FR** comment activer votre compte ?

Il vous suffit de cliquer sur [www.avantages-entreprises.com/mot-de-passe/oublie](http://www.avantages-entreprises.com/mot-de-passe/oublie) et d'indiquer l'adresse mail que nous vous avons communiqué au préalable.

Dans votre compte client vous pourrez modifier votre adresse mail et autres informations vous concernant si nécessaire (nombre de salariés, téléphone, adresse postale, ...)

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à contacter Sylvie Ply - 02 35 63 79 75 - [sylvie.ply@cgano.org](mailto:sylvie.ply@cgano.org)

# Formations

# Webinaire

---

+++

|  |                       |      |
|--|-----------------------|------|
| ECF : (Examen de Conformité Fiscale)<br>Un outil de tranquillité fiscale         | <input type="radio"/> | p 49 |
| Préparer son avenir<br>& stimuler vos objectifs                                  | <input type="radio"/> | p 50 |
| Loi de finance :<br>ce que vous devez retenir                                    | <input type="radio"/> | p 51 |
| Apprendre à lire et à corriger<br>son relevé de carrière retraite                | <input type="radio"/> | p 51 |
| Investir dans les SCPI ou<br>Pierre Papier : un bon choix patrimonial ?          | <input type="radio"/> | p 52 |
| L'épargne retraite du dirigeant<br>d'entreprise : les évolutions de la loi Pacte | <input type="radio"/> | p 52 |
| L'essentiel à savoir sur la fiscalité<br>des loueurs en meublé                   | <input type="radio"/> | p 53 |
| Les logiciels indispensables<br>à avoir sur son pc et leur usage                 | <input type="radio"/> | p 53 |
| 10 astuces pour une vie positive   | <input type="radio"/> | p 54 |
| Bien acheter son SmartPhone  | <input type="radio"/> | p 55 |
| Savoir calculer son prix de revient  | <input type="radio"/> | p 55 |
| L'essentiel à savoir sur la réforme<br>des retraites des indépendants            | <input type="radio"/> | p 56 |
| Comment maintenir une bonne<br>hygiène de vie quand on est indépendant ?         | <input type="radio"/> | p 56 |
| Le NAS : Serveur de stockage en réseau   | <input type="radio"/> | p 57 |
| Les régimes matrimoniaux,<br>le pacs et le concubinage                           | <input type="radio"/> | p 57 |
| La SCI soumise à l'IS : Une alternative<br>à l'imposition des revenus fonciers ? | <input type="radio"/> | p 58 |
| Les donations & la succession  | <input type="radio"/> | p 58 |
| Quels choix pour mon véhicule<br>professionnel ?                                 | <input type="radio"/> | p 59 |
| La protection du conjoint<br>survivant et/ou des enfants                         | <input type="radio"/> | p 59 |



Formation à suivre de chez vous, sur votre ordinateur grâce à l'utilisation d'un outil informatique qui ne nécessite aucune installation préalable. Il suffit juste d'avoir un ordinateur ou une tablette connectée à internet qui dispose d'une webcam et d'un micro.



## A savoir

### Procédure d'admission

Etre adhérent(e), conjoint(e) ou salarié(e).

### Prix

Compris dans votre cotisation.  
Caution obligatoire de 50 € retournée à la fin de la formation.

### Méthodes et moyens pédagogiques

Utilisation d'un outil qui ne nécessite aucune installation préalable. Avoir un ordinateur ou une tablette connectée à internet qui dispose d'une webcam et d'un micro.

### Méthodes d'évaluation

Evaluation de la formation par un questionnaire de satisfaction.  
Attestation de fin de formation.

## ECF : (Examen de Conformité Fiscale) Un outil de tranquillité fiscale

### Objectifs

- Identifier les avantages de recourir à un examen de conformité fiscale.
- Rappeler les principes essentiels de l'ECF.

### Programme

- Rappel sur le déroulement et l'objectif de l'ECF.
- Rappel sur les démarches relatives à la mise en place de l'ECF.
- Quels sont les avantages en matière de sécurisation des procédures fiscales au sein de votre entreprise ?
- Quelles sont les avantages en cas de contrôle ultérieur de l'administration fiscale ?
- Quels sont les impacts des conclusions émises à l'issue de l'ECF.

14h00

15h00

Horaires

J. 19 janv

(1 h 00 de formation)

Animation

Laëtitia Verrier  
Expert-comptable,  
commissaire aux comptes



Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET



# Webinaires

## Préparer son avenir & stimuler vos objectifs

### Module 1

#### Objectifs

- Clarifier ses priorités et son plan d'action.
- Repartir ses objectifs et un plan d'action concret et réalisable.

#### Programme

- Comment clarifier ses priorités ?
- Découvrez 8 étapes pour créer votre plan d'action.
- Temps de partages.
- 4 outils très simples à intégrer dans votre quotidien.

12h30

M. 24 janv

(1 h 00 de formation)

13h30

Animation

Virginie Amourette  
Coach Professionnel

Horaires

### Module 2

#### Objectif

Faire un état d'avancement suite au Module 1 sur les techniques mises en place et leurs bénéfices.

#### Programme

- Retour sur la mise en place de vos actions.
- Vos victoires (petites, moyennes ou grandes).
- Vos difficultés éprouvées.
- Les solutions pour remédier à ce qui n'a pas fonctionné.
- Réajustement sur les actions à mener.

12h30

M. 28 février

(1 h 00 de formation)

13h30

Animation

Virginie Amourette  
Coach Professionnel

Horaires



Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET

Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET



Formation à suivre de chez vous, sur votre ordinateur grâce à l'utilisation d'un outil informatique qui ne nécessite aucune installation préalable.  
Il suffit juste d'avoir un ordinateur ou une tablette connectée à internet qui dispose d'une webcam et d'un micro.

## Loi de finance : ce que vous devez retenir

### Objectif

Être au fait de l'actualité fiscale, grâce à l'analyse des principales dispositions concernant la fiscalité personnelle et professionnelle, et les principales dispositions sociales.

### Programme

- Fiscalité personnelle : Barème IR. Aménagement du prélèvement à la source.
- Fiscalité professionnelle Éléments de contenu (pel sur la Prime de Partage de la Valeur).

## Apprendre à lire et à corriger son relevé de carrière retraite

### Objectif

Savoir lire, comprendre et modifier son relevé de carrière.

### Programme

- Télécharger son relevé de carrière.
- Savoir lire, interpréter son relevé.
- Identifier les anomalies.
- 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.

14h00

J. 26 janv

(1 h 00 de formation)

15h00

Animation

Françoise Lemalle  
Expert-comptable,  
commissaire aux comptes

Horaires

18h30

J. 2 février

(2 h de formation)

20h30

Animation

Edouard Chauvet  
Conseil en gestion  
de patrimoine

Horaires



Equipment  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET

Equipment  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET



# Webinaires

## Investir dans les SCPI ou Pierre Papier : un bon choix patrimonial ?

### Objectif

Comprendre les rouages de ce placement immobilier et en connaître les avantages et risques.

### Programme

- Qu'est-ce que la "Pierre Papier" ou autrement dit SCPI ? (Société Civile de Placement Immobilier)
- Un investissement immobilier qui peut être comparé à un produit financier ? (Type de revenus, frais...)
- Comment et par qui sont-elles gérées ?
- Les risques communs à tout placement immobilier.
- Les risques propres aux SCPI.
- Les raisons de leurs succès à l'heure actuelle.

14h00

15h00

Horaires

M. 7 février

(1 h de formation)

Animation

Isabelle Gauthier  
Ingénieur Patrimonial



## L'Épargne retraite du dirigeant d'entreprise : les évolutions de la Loi Pacte

### Objectif

- Connaître les différents dispositifs retraite actuels du dirigeant.
- Découvrir le nouveau dispositif PER (évolution de la loi Pacte).
- Être capable de choisir le ou les dispositifs anciens ou nouveaux adaptés à sa situation et ses objectifs.

### Programme

Rappel du fonctionnement du PERP et du MADELIN RETRAITE : Caractéristiques et fonctionnement du PER INDIVIDUEL. Mécanisme de l'allocation d'actif du placement, horizon, profil de risque, gestion pilotée ou gestion libre. Transférabilité du contrat PER et transférabilité des anciens contrats vers le PER. Indisponibilité et cas de déblocage. Possibilités de déduction fiscale à l'entrée. La sortie du contrat : capital et/ou rente viagère. La fiscalité à la sortie du contrat (rente et capital). Sort du contrat en cas de décès du titulaire du PER. Fiscalité en cas de décès du titulaire du PER. Faut-il transférer ses anciens contrats (PERP, Madelin, 83) sur le nouveau dispositif PER ? La loi Pacte prévoit que les épargnants peuvent transférer, sous certaines conditions, un contrat d'assurance vie vers le nouveau plan d'épargne retraite (PER) en bénéficiant d'un régime fiscal exceptionnel jusqu'au 1er octobre 2023. Faut-il utiliser cette faculté ?

18h30

20h30

Horaires

J. 9 février

(2 h de formation)

Animation

Edouard Chauvet  
Conseil en gestion de patrimoine

Équipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET

Équipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET



Formation à suivre de chez vous, sur votre ordinateur grâce à l'utilisation d'un outil informatique qui ne nécessite aucune installation préalable.  
Il suffit juste d'avoir un ordinateur ou une tablette connectée à internet qui dispose d'une webcam et d'un micro.

## L'essentiel à savoir sur la fiscalité des loueurs en meublé

### Objectif

Professionnels ou non professionnels, il vous faut maîtriser l'essentiel de la fiscalité du statut de loueur en meublé avant de vous lancer dans cette activité.

### Programme

- Critères d'identification : professionnel ou non professionnel ?
- Les obligations comptables.
- Le régime fiscal du LMP et du LMNP : conséquences sur votre situation fiscale.
- Conséquences lors de la vente.

14h00

-

15h00

Horaires

M. 15 février

(1 h de formation)

Animation

Thierry Lemalle  
Expert-comptable,  
commissaire aux comptes



## Les logiciels indispensables à avoir sur son PC & leur usage

### Objectif

- Présenter les logiciels
- Définir leur usage.
- Démonstrations.

### Programme

- Nettoyage du PC : logiciels démarrage et supprimer les temporaires. Défragmentation disques durs. Nettoyage malware.
- Manipulation Pdf : Lecture pdf. Création pdf. Manipulation pdf. Modification pdf.
- Sauvegarde.
- Images & vidéo: Retouche images. Montage de films et conversion de format. Lire les vidéos tous formats .
- Divers : Compresser et décompresser vos fichiers zip, rar et autres formats. Lire les powerpoint. Navigateur web . Logiciel de copie optimisé . Logiciel de gravure CD.
- Les outils Pro : Modifier le partitionnement du disque. Cloner son disque dur. ...

9h00

-

12h00

Horaires

M. 8 mars

(3 h de formation)

Animation

Mathieu Laurent  
MC Ingénierie

Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET

Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET



# Webinaires

## 10 astuces pour une vie positive

Module 1

Module 2

### Objectifs

### Objectifs

- Découvrir des astuces, des outils pour relativiser et prendre de la hauteur par rapport à son environnement.
- Changer de regard sur soi pour développer son bien-être au travail.

- Faire un état d'avancement suite au Module 1 sur les techniques mises en place et leurs bénéfices.

### Programme

### Programme

- Privilégier la pensée positive.
- Être positif dans son quotidien professionnel.
- Rester positif dans des situations difficiles.
- Être proactif face au changement.

- Retour sur la mise en pratique sur les techniques utilisées.
- Les améliorations constatées.
- Les difficultés rencontrées.
- Apport de techniques complémentaires.

12h30

M. 7 mars

(1 h 00 de formation)

13h30

Animation

Virginie Amourette  
Coach Professionnel

Horaires

12h30

M. 28 mars

(1 h 00 de formation)

13h30

Animation

Virginie Amourette  
Coach Professionnel

Horaires



Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET

Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET



Formation à suivre de chez vous, sur votre ordinateur grâce à l'utilisation d'un outil informatique qui ne nécessite aucune installation préalable.  
Il suffit juste d'avoir un ordinateur ou une tablette connectée à internet qui dispose d'une webcam et d'un micro.

## Bien acheter son SmartPhone

### Objectifs

- Wiko, Huawei, Samsung, iPhone ou autres, que choisir ?
- Pourquoi de telles différences de prix ?
- Comment être sûr de son choix ?

### Programme

- Apple & Android : les 2 grandes familles.
- Apple : quelle différence entre les modèles à 419 et à 1300 €
- Les Android : de 100 € à 1059 €
- Quel usage vais-je avoir de mon smartphone ?

18h30

J. 6 avril

(2 h de formation)

20h30

Animation

Matthieu Laurent  
MC Ingénierie

Horaires

## Savoir calculer son prix de revient

### Objectif

S'assurer que le calcul de vos prix de revient (heure de main d'œuvre, marchandises, chantiers) est complet pour mieux déterminer vos prix de vente et calculer votre marge.

### Programme

- Identification des frais fixes.
- Les charges directes et indirectes.
- L'affectation des charges indirectes.
- Le calcul du prix de revient.
- La détermination du prix de vente.
- La notion de marge.

14h00

M. 12 avril

(1 h 00 de formation)

15h00

Animation

Françoise Lemalle  
Expert-comptable,  
commissaire aux comptes

Horaires



Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET

Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET



# Webinaires

## L'essentiel à savoir sur la réforme des retraites des indépendants

### Objectif

Maîtriser les nouveaux paramètres de sa retraite.

### Programme

- Qui est concerné ?
- Quel âge pour quelle année de naissance ?
- Le report de l'âge de départ.
- Les modalités des carrières longues et/ou pénibles.
- La retraite minimum.
- La vérification des conditions du cumul emploi retraite (la validation de nouveaux droits).
- L'indexation des pensions de retraite sur l'inflation.

14h00

15h00

Horaires

M. 25 avril

(1 h de formation)

Animation

Béatrice Robin  
Gérante d'un cabinet expert  
en conseil retraite

## Comment maintenir une bonne hygiène de vie quand on est indépendant ?

### Objectif

Prendre des actions concrètes pour assurer son niveau de bien-être et booster le capital immatériel de son entreprise ou activité libérale.

### Programme

- Apprendre à accepter ses limites et détecter les signaux faibles du corps.
- Comment se nourrir facilement et sainement ?
- Comment optimiser ses temps de repos (pause, sommeil...) ?
- Comment s'organiser pour équilibrer sa vie professionnelle et sa vie personnelle.

14h00

15h00

Horaires

M. 23 mai

(1 h de formation)

Animation

Perrine Six  
Accompagnante santé



Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET

Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET



Formation à suivre de chez vous, sur votre ordinateur grâce à l'utilisation d'un outil informatique qui ne nécessite aucune installation préalable.

Il suffit juste d'avoir un ordinateur ou une tablette connectée à internet qui dispose d'une webcam et d'un micro.

## Le NAS : Serveur de stockage en réseau

### Objectifs

- Comprendre ce qu'est un NAS.
- Comment je peux l'utiliser : pour stocker mes données ou comme sauvegarde et apprendre à le configurer.

### Programme

- Montage de NAS pour repérer les éléments.
  - Premier démarrage et configuration.
  - Le paramétrage plus fin.
  - Comment y accède t'on via le réseau
- Sécurité.**
- Éléments de contenu : A quoi sert un NAS. Serveur de fichier. diffuseur de contenu. Unité de sauvegarde centralisée. De quoi est-il composé. Unité multi disques : Le RAID qu'est-ce que c'est ? Les différents types de RAID. Avantages / inconvénients des RAID. Bien choisir son NAS. Premier démarrage, formatage . Paramétrage en fonction de l'usage choisit. Comment accède t'on a son NAS depuis son ordinateur. Peut-on accéder à ses données depuis l'extérieur ?
- Sécurité.**

18h30

20h30

Horaires

M. 23 mai

(2 h de formation)

Animation

Matthieu Laurent  
MC Ingénierie

## Les régimes matrimoniaux, le pacs et le concubinage

### Objectif

La vie en couple s'exerce sous différentes formes : union libre (concubinage), pacs, mariage.

Comparatif de ses différents régimes durant la vie commune (notamment en cas de dettes de l'entreprise), en cas de séparation ou de décès.

### Programme

- Le concubinage : Effets entre les concubins, et à l'égard des tiers. Focus sur l'acquisition immobilière. Rupture de l'union libre. Situation du concubin survivant.
- Le pacs : Obligations personnelles des partenaires entre eux, régime des biens des partenaires. Conséquences de la rupture du pacs. Situation du partenaire survivant .
- Le mariage : Régime primaire. Régime légal. Régimes conventionnels communautaires et séparatistes. Effets entre les époux et à l'égard des tiers (notamment en cas de dettes de l'entreprise). Conséquences du divorce. Situation du conjoint survivant.

18h30

20h30

Horaires

J. 25 mai

(2 h de formation)

Animation

Edouard Chauvet  
Conseil en gestion  
de patrimoine

Équipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET

Équipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET



# Webinaires

## La SCI soumise à l'IS : Une alternative à l'imposition des revenus fonciers ?

### Objectif

Vous permettre de choisir l'IS comme alternative à l'imposition coûteuse des revenus fonciers.

### Programme

- Les différences entre les 2 régimes d'imposition lors de la perception des revenus : Détermination du résultat. Les amortissements. Comparaison des taux d'imposition.
- Les conséquences et différences lors de la vente des biens : Taxation de la plus-value. Cas d'exonération. .
- Tableau comparatif.

14h00

15h00

Horaires

J. 1<sup>er</sup> juin

(1 h de formation)

Animation

Thierry Lemalle  
Expert-comptable,  
commissaire aux comptes



## Les donations & la succession

### Objectif

- Comprendre les mécanismes civils des donations et de la dévolution successorale.
- Appréhender l'intérêt d'une donation-partage, du testament et de la donation entre époux.

### Programme

- Les donations : Les différents types de donations. La fiscalité des donations.
- La dévolution successorale : La dévolution légale : les droits du conjoint survivant et des enfants. La dévolution volontaire par testament et donation entre époux. Les limites au pouvoir de la volonté (réserve successorales des descendants et du conjoint, quotité disponible). Les conséquences de certaines donations lors de la succession. La fiscalité de la succession.

18h30

20h30

Horaires

J. 1<sup>er</sup> juin

(2 h de formation)

Animation

Edouard Chauvet  
Conseil en gestion  
de patrimoine



Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET

Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET



Formation à suivre de chez vous, sur votre ordinateur grâce à l'utilisation d'un outil informatique qui ne nécessite aucune installation préalable.  
Il suffit juste d'avoir un ordinateur ou une tablette connectée à internet qui dispose d'une webcam et d'un micro.

## Quels choix pour mon véhicule professionnel ?

### Objectif

Achat, crédit bail ou location ?  
Calculer l'incidence fiscale des différents modes de détention d'un véhicule.

### Programme

- Immobilisations et amortissements : que peut-on déduire ?
- Le crédit-bail : quel est le montant déductible ?
- Les frais accessoires : assurances, carburant, réparations.
- Le cas particulier des IK (Indemnités Kilométriques) pour les professions libérales.
- Tableau comparatif.

14h00

-

15h00

Horaires

M. 6 juin

(1 h de formation)

Animation

Françoise Lemalle  
Expert-comptable,  
commissaire aux comptes



## La Protection du conjoint survivant et / ou des enfants

### Objectif

Panorama des différents outils pour protéger le conjoint survivant, le partenaire de pacs ou concubin survivant et/ou les enfants.

### Programme

- Les outils spécifiques au conjoint survivant : La donation entre époux (donation au dernier vivant). Le changement de régime matrimonial. Les avantages matrimoniaux.
- Les outils communs au conjoint, partenaire, concubin survivant, et aux enfants : La donation avec réserve d'usufruit, usufruit successif. Le testament (limite de la quotité disponible). La renonciation anticipée à l'action en réduction. La société civile (outil de dissociation de l'avoir et du pouvoir et d'organisation du démembrement). Le contrat d'assurance vie (outil de contournement de la réserve, clause bénéficiaire, prime manifestement exagérée, fiscalité).

18h30

-

20h30

Horaires

J. 8 juin

(2 h de formation)

Animation

Edouard Chauvet  
Conseil en gestion  
de patrimoine

Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET

Equipement  
Internet, webcam, micro  
& le logiciel google MEET



# Atelier du vin

## 2 soirées inédites

✚✚ 2 formations pour découvrir les secrets du vin autour d'un thème et d'une dégustation.

### Blind Test au coeur des caves

Quelques notes de musique et le jeu débute... Chacun y va de sa proposition et le premier qui reconnaît la chanson a gagné. Nous avons tous participé à ce type de soirée, qui mélange souvent éclat de rire et nostalgie.

Le 16 mars prochain, vous pourrez vous aussi titiller votre mémoire olfactive et dégustative en participant au grand Blind test de l'Ecole du Vin CGANO.

A l'aveugle vous devrez tenter de reconnaître les cépages, les terroirs et les années de grands crus ou simples cuvées.

Un jeu grandeur nature instructif, ludique et désaltérant bien sûr !

### A la découverte des vins d'été

Bien sûr l'été rime avec Rosé. Mais ne soyons surtout pas limitatif... N'oublions pas les blancs, à servir entre 8 et 10 degrés, du Val de Loire, de Corbières, de Corse ou d'Alsace. Du cotés des rouges, laissez leur chance aux Bordeaux-Clairet et aux surprises fruitées du Beaujolais. Sans oublier les Gruner Veltiner d'Autriche ou les incroyables cépages endémiques de l'Etna, Carricante, Minnella et Catarratto gorgés de soleil et de générosité.

Vous le saviez déjà, comme nous, les vins aiment le soleil et l'été leur appartient. Alors, prêt à découvrir l'étendue des possibilités ?...

**Rouen**

Lieu

**19h30  
21h30**

Horaires

**J. 16 mars**

(2 h de formation)

**Animation**

Thomas  
Caves PIERRE NOBLE

**Rouen**

Lieu

**19h30  
21h30**

Horaires

**J. 8 juin**

(2 h de formation)

**Animation**

Thomas  
Caves PIERRE NOBLE



Prérequis  
Prix

Etre adhérent(e), conjoint(e) ou salarié(e)  
30,00 € obligatoire à l'inscription

# bulletin d'inscription

---



Bulletin à remplir recto-verso et à nous renvoyer accompagné des chèques de caution à l'adresse suivante.

**CGA NORD-OUEST NORMANDIE PICARDIE**  
**4 rue Georges Charpak 76130 Mont-Saint-Aignan**

n° adhérent :

.....

Nom :

.....

Prénom :

.....

Profession :

.....

Téléphone :

.....

e-mail :

.....

Site web :

.....



Titre de la formation :

.....  
.....



Date & lieu :

.....

Nom, prénom & statut des participants  
(Chef d'entreprise, conjoint, salarié, ...)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Prix  
(Caution formation ou atelier)

.....

Titre de la formation :

.....  
.....



Date & lieu :

.....

Nom, prénom & statut des participants  
(Chef d'entreprise, conjoint, salarié, ...)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Prix  
(Caution formation ou atelier)

.....

Je joins à ce bulletin le ou les chèques de : ..... €

Fait à : ..... le : .....

Signature :



Personne en situation de handicap : Merci de nous préciser si vous avez besoin d'un aménagement spécifique pour suivre au mieux votre formation :

.....



**JANVIER**

- Jeudi 19 janvier
  - W - L'ECF, un outil de tranquillité fiscale (p.49)
- Lundi 23 janvier
  - F - Créer votre site internet en 8 jours (R)(p.17)
- Mardi 24 janvier
  - W - Préparer son avenir et stimuler vos objectifs (p.50)
- Jeudi 26 janvier
  - W - Loi de finance : ce que vous devez retenir (p.51)
- Lundi 30 janvier
  - F - Classer et archiver vos papiers professionnels (R)(p.9)
  - F - Excel, 2 jours d'initiation (R)(p.10)
  - F - LinkedIn de A à Z (R)(p.16)

**FEVRIER**

- Jeudi 2 février
  - W - Apprendre à lire votre relevé de carrière retraite (p.51)
- Lundi 6 février
  - F - Créer votre site internet en 8 jours (R)(p.17)
  - F - Créer votre entreprise ! (R)(p.22)
  - F - Embauchez ! (R)(p.22)
  - F - Travailler son attractivité (LH)(p.29)
- Mardi 7 février
  - W - Investir dans les SCPI ou Pierre Papier (p.52)
- Jeudi 9 février
  - W - L'Epargne retraite du dirigeant d'entreprise (p.52)
- Mardi 15 février
  - W - L'essentiel sur la fiscalité des loueurs en meublé (p.53)
- Lundi 27 février
  - F - Excel, 2 jours d'initiation (R)(p.10)
  - F - Créer votre site internet en 8 jours (R)(p.17)
  - F - Coeur de métier : la morphocoiffure (R)(p.43)
  - F - Anglais : accueillir la clientèle étrangère (R)(p.44)
- Mardi 28 février
  - W - Préparer son avenir et stimuler vos objectifs (p.50)

**MARS**

- Lundi 6 mars
  - F - Excel, 2 jours de perfectionnement (R)(p.11)
  - F - Pilotez votre entreprise ! (R)(p.23)
  - F - Gérer les difficultés (R)(p.23)
  - F - Accueil du public en situation de handicap (R)(p.27)
- Mardi 7 mars
  - W - 10 astuces pour une vie positive - module 1 (p.54)
- Mercredi 8 mars
  - W - Les logiciels indispensables à votre PC (p.53)
- Jeudi 9 mars
  - F - Apparaître dans les médias pour booster son image (R)(p.39)
- Lundi 13 mars
  - F - Créer votre site internet en 8 jours (R)(p.17)
  - F - Booster l'aménagement de vos locaux (R)(p.25)
  - F - Travailler son attractivité (R)(p.29)
  - F - Anglais : accueillir la clientèle étrangère (R)(p.44)
- Mercredi 15 mars
  - F - Instagram - module 1 (A)(p.12)
- Jeudi 16 mars
  - Atelier du vin - Blind Test au coeur des caves (R)(p.60)
- Lundi 20 mars
  - F - Classer et archiver vos papiers professionnels (LH)(p.9)
  - F - Excel, 2 jours de perfectionnement (R)(p.11)
  - F - Formation aux premiers secours (R)(p.40)
  - F - Transmettre son entreprise au sein de sa famille (R)(p.34)
- Mardi 21 mars
  - F - Formation aux premiers secours (A)(p.40)
- Lundi 27 mars
  - F - La e-reputation de son entreprise (R)(p.15)
  - F - Créer votre site internet en 8 jours (R)(p.17)
  - F - Devis et factures conformes (A)(p.24)
  - F - Formation aux premiers secours (R)(p.40)
  - F - Anglais : accueillir la clientèle étrangère (R)(p.44)

- Mardi 28 mars
  - F - Formation aux premiers secours (A)(p.40)
  - W - 10 astuces pour une vie positive - module 2 (p.54)

**AVRIL**

- Lundi 3 avril
  - F - Créer votre site internet en 8 jours (R)(p.17)
  - F - Communiquer efficacement dans relation commerciale (LH)(p.26)
  - F - Donner un sens à sa vie (LH)(p.38)
  - F - Coeur de métier : visuel vitrine Armada (R)(p.45)
- Mercredi 5 avril
  - F - Instagram - module 2 (A)(p.13)
- Jeudi 6 avril
  - W - Bien acheter son smartphone (p.55)
- Mercredi 12 avril
  - F - Développer sa communication pour être plus efficace (LH)(p.41)
  - W - Savoir calculer son prix de revient (p.55)
- Lundi 17 avril
  - F - Anglais : accueillir la clientèle étrangère (R)(p.44)
- Mardi 25 avril
  - W - L'essentiel sur la réforme des retraites des indépendants (p.56)

**MAI**

- Mercredi 3 mai
  - F - SOS charge mentale (R)(p.37)
- Mercredi 10 mai
  - F - Tik Tok business (A)(p.14)
- Lundi 15 mai
  - F - Instagram - module 1 (R)(p.12)
  - F - Donner un sens à sa vie (R)(p.38)
  - F - Anglais : accueillir la clientèle étrangère (R)(p.44)
- Lundi 22 mai
  - F - Créer votre site internet en 8 jours (R)(p.17)
  - F - Coeur de métier : renouveler carte pro immobilier (R)(p.42)
  - F - Anglais : accueillir la clientèle étrangère (R)(p.44)
- Mardi 23 mai
  - W - Maintenir une bonne hygiène de vie (p.56)
  - W - Le NAS : serveur de stockage en réseau (p.57)
- Jeudi 25 mai
  - W - Les régimes matrimoniaux, pacs et concubinage (p.57)
- Lundi 29 mai
  - F - Anglais : accueillir la clientèle étrangère (R)(p.44)

**JUIN**

- Jeudi 1er juin
  - W - La SCI soumise à l'IS (p.58)
  - W - Les donations et la succession (p.58)
- Lundi 5 juin
  - F - Instagram - module 2 (R)(p.13)
  - F - Créer votre site internet en 8 jours (R)(p.17)
  - F - Réussir sa vie et réaliser ses projets professionnels (R)(p.35)
  - F - Coeur de métier : renouveler carte pro immobilier (R)(p.42)
- Mardi 6 juin
  - W - Quels choix pour mon véhicule professionnel ? (p.59)
- Jeudi 8 juin
  - W - La protection du conjoint survivant et ou des enfants (p.59)
  - Atelier du vin - A la découverte des vins d'été (R)(p.60)
- Lundi 12 juin
  - F - Violence et harcèlement au travail (R)(p.28)
  - F - Développer sa communication pour être plus efficace (R)(p.41)
- Lundi 19 juin
  - F - Communiquer efficacement dans relation commerciale (R)(p.26)
  - F - Transformer votre stress en vitalité (R)(p.36)
- Mercredi 21 juin
  - F - La e-reputation de son entreprise (A)(p.15)
- Lundi 26 juin
  - F - Optimiser votre PC (R)(p.8)
  - F - Tik Tok business (R)(p.14)
  - F - Devis et factures conformes (R)(p.24)



**CGA NORD-OUEST  
NORMANDIE PICARDIE**

4 rue Georges Charpak 76130 Mont Saint-Aignan  
Tél : 02 35 63 55 02 - [contact@cgano.org](mailto:contact@cgano.org)

Centre Oasis - 30 allée de la pépinière  
Bâtiment La Palmeraie 80480 Dury  
Tél : 03 22 95 39 53 - [contactdury@cgano.org](mailto:contactdury@cgano.org)

[www.cgano.org](http://www.cgano.org)