

# Programme de formations

SEPTEMBRE 2024-JUIN 2025

Explorez de nouveaux horizons avec la formation !

**Gescolia**  
*Votre organisme de gestion*

Gestion - Informatique - Communication  
Fiscalité - Efficacité professionnelle

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## Pour une inscription réussie :

- Nos formations sont ouvertes au chef d'entreprise mais également à son conjoint et ses salariés.
- Pour les formations payantes, l'inscription ne sera définitive que si elle est accompagnée du chèque correspondant.
- Afin de simplifier votre comptabilité et la nôtre, **merci d'établir un chèque par formation.**
- En cas d'annulation moins de 24 heures avant la date du stage, nous nous réservons le droit de conserver votre règlement, des désistements de dernière minute pouvant pénaliser des participants figurant sur une liste d'attente.
- Dans un souci de convivialité, les repas du midi sont pris en commun avec tous les participants.
- Pour les formations d'une journée ou plus, le repas vous est offert.
- Concernant les visioconférences gratuites de notre partenaire e-consult que nous vous proposons par mail tous les mois, en cas d'absence de connexion injustifiée 24 heures avant le début de la formation, nous vous facturerons 20€ à titre de dédommagement pour les frais engagés.
- Tous nos prix sont toutes taxes comprises.

## Pour vous inscrire, vous pouvez au choix :

- Nous retourner par voie postale le bulletin d'inscription joint à cette plaquette, accompagné, le cas échéant, du ou des chèques de règlement (un par formation retenue).
- Nous téléphoner : 02 41 22 98 98 à Angers  
02 40 37 07 00 à Orvault
- Nous adresser un mail : [formation@gescolia.fr](mailto:formation@gescolia.fr)
- Utiliser votre espace Extranet :  
[www.gescolia.fr](http://www.gescolia.fr) -> Mon espace personnel -> Les formations

# SOMMAIRE

## Les formations en présentiel et en visio :

Les webinaires « spécial loueurs en meublé » .....	4
La location meublée (journée en présentiel) .....	5
Cultivez l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle.....	6
Créez et publiez du contenu sur les réseaux sociaux avec l'IA.....	7
Agencer et décorer pour mieux louer en meublé.....	8
Créez vos supports de communication avec Canva .....	9
Préparez-vous au nouveau défi de la facture électronique.....	10
Préparer et vivre sa retraite sereinement.....	11
Devenez Sauveteur Secouriste du Travail (2 jours).....	12
Mieux se connaître avec l'ennéagramme : module 2 (3 jours).....	13
Maintien et Actualisation des Compétences SST .....	14
Développer l'estime de soi et renforcer sa confiance professionnelle.....	15
Développez votre potentiel managérial ! .....	16
Classez efficacement vos papiers et organisez vos mails.....	17
Développer son intelligence intuitive pour prendre les bonnes décisions.....	18
Initiation aux premiers secours .....	19
Cybersécurité : défense et réaction en entreprise.....	20
Premiers secours en santé mentale (2 jours) .....	21
La tarification : un outil stratégique.....	22
Travailler avec des jeunes : une force pour aujourd'hui et demain.....	23
Travailler sa voix pour être plus efficace à l'oral .....	24
Ce que l'argent dit de nous...Travailler son rapport à l'argent.....	25
Excel : initiation .....	26
Optimisez votre communication avec la méthode DISC et les couleurs.....	27
Développez votre potentiel professionnel grâce à la gratitude.....	28
Excel : maîtrise des formules .....	29
Excel : tableaux croisés dynamiques.....	30
Les soirées d'informations .....	31 à 33
Les services inclus dans votre cotisation.....	34
Présentation de Dynabuy .....	35

# LES WEBINAIRES « SPÉCIAL LOUEURS EN MEUBLÉ »



**Durée** : 3 heures

**Coût** :

Agrément : 20€  
Hors-agrément : 40€  
par session

Aucun replay ne sera  
disponible

## Informations

Inutile de vous déplacer, vous vous connectez à partir du lieu de votre choix ! Chaque participant est présent par écran interposé en constante interactivité avec l'intervenant et les autres participants.

## Programmes et dates

- **La location meublée saisonnière (hors résidences services) : volet juridique**

-> Le Lundi 30 septembre 2024 de 13h30 à 16h30

- **La location meublée saisonnière (hors résidences services) : volet fiscal et social**

-> Le Lundi 7 Octobre 2024 de 13h30 à 16h30

- **La location meublée à titre de résidence principale (non saisonnière) : volet juridique**

-> Le Lundi 24 Mars 2025 de 9h à 12h

- **La location meublée à titre de résidence principale (non saisonnière) : volet fiscal et social**

-> Le Lundi 31 Mars 2025 de 9h à 12h

## Animation

Edouard CHAUVET, CHAUVET PATRIMOINE CONSEIL

Sur votre  
ordinateur  
via Zoom



# LA LOCATION MEUBLÉE (JOURNÉE EN PRÉSENTIEL)



**Durée :** 7 heures

**Coût :**

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

## Objectifs de la formation

- Découvrir le fonctionnement et les principales évolutions de ce statut
- Maîtriser les conséquences fiscales et sociales de l'exploitation d'une location meublée
- Être en mesure de réaliser les choix les plus pertinents vis-à-vis de sa situation

## Programme

- Formalités liées à la location meublée : déclaration d'existence INPI, exploitation en direct ou en société, déclaration en mairie, procédure de classement
- Les conséquences sur l'impôt sur le revenu : règles d'imputation des déficits, traitement fiscal des plus-values, réduction d'impôt pour frais de comptabilité, valorisation de l'immeuble
- Les cotisations sociales
- Les impôts locaux
- Passage d'une location nue en meublée : les points à vérifier et les pièges à éviter

## Animation

Édouard CHAUVET, CHAUVET PATRIMOINE CONSEIL

**Angers**

Date à venir  
en 2025

**Orvault**

Date à venir  
en 2025

# CULTIVEZ L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PERSONNELLE ET VIE PROFESSIONNELLE



**Durée :** 7 heures

## **Coût :**

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

## **Objectifs de la formation**

- Trouver et maintenir un bon équilibre entre sa vie professionnelle et personnelle
- Savoir identifier et mobiliser les comportements vertueux
- Définir un plan d'action concret dans sa vie quotidienne

## **Programme**

- Évaluer son niveau de bien-être (matin, journée, soir)
- Identifier les bonnes pratiques, les comportements et/ou les situations toxiques
- Expérimenter la déconnexion et les outils/activités pour gagner en énergie
- Apprendre à écouter les signaux faibles pour anticiper toute dérive
- Auto-évaluation des différentes tranches de vie avec la Roue de la Vie
- Questionner le sens et les priorités de la vie

## **Animation**

Karine RAPHOZ, Coach pour les professionnels

## **Angers**

Vendredi 4 Octobre  
2024  
9h-17h

## **Orvault**

Vendredi 11 Octobre  
2024  
9h-17h

# CRÉEZ ET PUBLIEZ DU CONTENU SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX AVEC L'IA

(INTELLIGENCE ARTIFICIELLE)



**Durée :** 7 heures

## **Coût :**

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

Pensez à  
apporter votre  
ordinateur portable  
et ses accessoires !

## **Objectifs de la formation**

- Créer du texte avec ChatGPT
- Créer des visuels avec des outils gratuits d'IA (Intelligence Artificielle) génératives d'images
- Découvrir une bonne approche des réseaux sociaux
- Faire des contenus qualitatifs
- Mettre en place sa propre ligne éditoriale et la maintenir sur la durée

## **Programme**

- Comprendre quels sont les réseaux sociaux à exploiter en 2024
- Quels types de contenus faut-il publier sur les réseaux sociaux et les bonnes pratiques ?
- Bâtir une stratégie de contenu pour des résultats sur la durée
- Utiliser ChatGPT dans la création de contenus écrits et utiliser l'IA (Intelligence Artificielle) pour créer gratuitement des visuels
- Utiliser les banques d'images « conventionnelles »
- Construire son Plan d'Action personnel

## **Animation**

Antoine JAMBART, ELO REZO

## **Angers**

Lundi 7 Octobre  
2024  
9h-17h

## **Orvault**

Lundi 14 Octobre  
2024  
9h-17h

# AGENCER ET DÉCORER POUR MIEUX LOUER EN MEUBLÉ



**Durée** : 7 heures

## **Coût** :

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

## **Objectifs de la formation**

- Tirer profit de la législation actuelle pour mettre en valeur les locations meublées
- Découvrir et apprendre les bases du «Home Staging» (mise en valeur de la maison)
- Comprendre les techniques essentielles de mise en scène du logement à louer

## **Programme**

- Avantages de la location meublée par rapport à une location nue
- Les obligations en matière de fourniture du mobilier
- Réaliser un état des lieux «objectif» avant l'agencement
- Initiation au Home Staging
- Choix de la décoration et du petit mobilier
- Comment créer un coup de cœur ?
- Les petits plus qui font la différence
- La prise de photo pour la commercialisation

## **Animation**

Christine CÉBRON, SOULABAIL CONSEIL

## **Angers**

Lundi 4 Novembre  
2024  
9h-17h

## **Orvault**

Vendredi 14 Mars  
2025  
9h-17h

# CRÉEZ VOS SUPPORTS DE COMMUNICATION AVEC CANVA



## Objectifs de la formation

- Maîtriser l'interface de Canva
- Devenir autonome dans la création de contenus à destination des réseaux sociaux ou pour l'impression
- Créer des visuels lisibles et harmonieux

## Programme

- Découverte de l'interface : créer un compte, choisir l'offre adaptée à son utilisation, maîtriser les fonctionnalités essentielles de Canva
- Utiliser les modèles : choisir un modèle existant, modifier les images, le texte, les couleurs, ...
- Interface de création : choix du format, découverte des éléments, textes, logos, intelligence artificielle
- Les étapes de création : 5 règles à connaître, ajouter un fond, une image, les modifier, ajouter des éléments graphiques, du texte
- Exporter le design

**Durée** : 7 heures

### Coût :

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

Pensez à  
apporter votre  
ordinateur portable  
et ses accessoires !

## Animation

Chloé LAMOUREUX, éclos

## Angers

Lundi 18 Novembre  
2024  
9h-17h

## Orvault

Vendredi 15  
Novembre 2024  
9h-17h

# PRÉPAREZ-VOUS AU NOUVEAU DÉFI DE LA FACTURE ÉLECTRONIQUE



**Durée :** 2 heures

**Coût :**  
Gratuit

## Objectifs de la formation

- A partir du 1<sup>er</sup> septembre 2026, toutes les entreprises auront l'obligation de réceptionner les factures électroniques.
- L'obligation d'émettre de telles factures sera effective au 1<sup>er</sup> septembre 2027 : êtes-vous prêt ?

## Programme

- L'essentiel de la facture électronique
- Sa mise en œuvre
- La norme Factor-X : logiciel, scellement, transmission et archivage de la facture
- Les différents portails de dépôt
- Rappel des mentions obligatoires et délais de paiement

## Animation

Yannick SOLVICHE, EBP et Anne Françoise POIRIER,  
AFP Conseil

**Angers**

Mardi 19 Novembre  
2024  
18h30-20h30

# PRÉPARER ET VIVRE SA RETRAITE SEREINEMENT



**Durée** : 7 heures

**Coût** :

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

Pré-requis : être à  
moins de 2 ans de la  
retraite

## Objectifs de la formation

- Aborder sereinement sa fin de carrière
- Connaître les règles générales de retraite de base et complémentaire applicables à son statut
- Entretien son potentiel capital au quotidien
- Élaborer son projet de nouvelle vie

## Programme

- Aspect administratif : les mécanismes de la retraite
  - \* Réformes, formes, trimestres, régime de base et complémentaire, règles de calcul, dispositif cumul emploi-retraite
- Aspect santé :
  - \* Définition : bien-être physique, psychique et social
  - \* Être acteur de sa santé (hygiène de vie, alimentation, sommeil, activités physiques et intellectuelles...)
- Aspect psychologique :
  - \* D'une vie à l'autre : les avantages, les changements et leur intégration, les représentations
  - \* Élaborer son projet de vie

## Animation

Elisabeth HOMBURGER, Harmonie Mutuelle

### Angers

Vendredi 22  
Novembre 2024  
9h-17h

### Orvault

Jeudi 21 Novembre  
2024  
9h-17h

# DEVENEZ SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (2 JOURS)



## Objectifs de la formation

Acquérir les connaissances nécessaires en vue de l'obtention du certificat de Sauveteur Secouriste du Travail (SST).

## Programme

- Situer le SST
- Rechercher les risques persistants pour protéger
- Prévenir
- Examiner la victime
- Alerter ou faire alerter
- Informer
- Secourir

**Durée** : 14 heures

### Coût :

Agrément : 80€  
Hors-agrément : 160€  
(repas compris)

## Animation

Sylvain DEBRITO et Sylvain ASCHIERI, FORMATIONS  
PRÉVENTION INCENDIE

## Angers

Les 27 et 28  
Novembre 2024  
9h-17h

## Orvault

Les 25 et 26  
Novembre 2024  
9h-17h

# MIEUX SE CONNAÎTRE AVEC L'ENNÉAGRAMME : MODULE 2 (3 JOURS)



**Durée** : 22 heures 30

## **Coût :**

Agrément : 120€

Hors-agrément : 240€  
(repas compris)

Pré-requis : avoir  
participé au module 1  
(maximum 3 ans  
auparavant)

## **Objectifs de la formation**

- Adapter et approfondir les connaissances apprises au premier module
- Réussir à progresser dans ses capacités à s'enrichir de la différence des autres points de vue, être plus objectif dans l'écoute et le questionnement dans un entretien, identifier et comprendre ses ressentis émotionnels et les impacts sur les autres
- Construire un plan d'action personnel

## **Programme**

- Rappel des connaissances acquises au 1<sup>er</sup> module
- Exercices sur le thème des personnalités difficiles dans la vie d'équipe
- Découverte des 9 modes de communication
- Se comprendre et partager avec la méthode des Panels sur les thèmes de la motivation, du changement et des conflits
- Les axes d'amélioration dans la communication, la coopération et/ou le management
- La conduite d'entretien, les ressemblances et les différences entre 9 styles de leadership
- Construction de son plan de progrès

## **Animation**

Manon AYMER et Valérie BREILLAD, ENNEA9

## **Angers**

Les Vendredis 29  
Novembre, 6 et 13  
Décembre 2024  
9h-17h30

# MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES SST



**Durée** : 7 heures

**Coût :**

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

## Objectifs de la formation

Maintenir les compétences du Sauveteur Secouriste du Travail définies dans le référentiel de formation, à un niveau au moins équivalent, voire supérieur, à celui de la formation initiale.

## Programme

- Sauvetage Secourisme du travail
- Protéger
- Examiner
- Alerter
- Secourir

Votre dernier certificat doit dater de moins de deux ans pour accéder à ce recyclage.

## Animation

Sylvain DEBRITO, FORMATIONS PRÉVENTION INCENDIE

## Angers

Mardi 3 Décembre  
2024  
9h-17h

# DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI ET RENFORCER SA CONFIANCE PROFESSIONNELLE



## Objectifs de la formation

- Développer son estime personnelle pour oser être vraiment
- Établir un diagnostic de son niveau d'estime
- Renforcer la valeur de soi et la confiance
- Exprimer son pouvoir personnel et oser être soi

## Programme

- Auto-évaluation de son niveau d'estime avec le test de Christophe André
- Poser un regard bienveillant sur soi
- Accueillir ses atouts, les valoriser
- Faire de sa différence une force, s'aimer dans sa globalité
- Dépasser le jugement et le regard des autres
- Pratiquer des exercices corporels qui développent la confiance (mouvements et yoga)
- Laisser rayonner son «Je»

### Durée :

7 heures en présentiel  
ou 2 heures en visio  
(programme allégé)

### Coût à Angers :

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

### Coût en visio:

Agrément : 10€  
Hors-agrément : 20€

## Animation

Catherine ROUAULT, LA FORMATION PASSION

## Angers

Lundi 27 Janvier  
2025  
9h-17h

Visio formation

Mardi 10  
Décembre  
2024  
9h-11h

15

(programme allégé)

# DÉVELOPPEZ VOTRE POTENTIEL MANAGÉRIAL !



## Objectifs de la formation

- Découvrir les atouts d'un manager
- Les différentes réactions face aux diverses demandes
- La gestion du temps

## Programme

- Analyse des besoins et attentes des participants
- Quels sont les talents et points forts d'un leader ?
- Apprendre à se positionner dans des situations managériales complexes
- Autonomiser et responsabiliser ses collaborateurs
- Faire des demandes et recadrer
- Oser dire non
- Équilibrer ses temps de vie

**Durée** : 7 heures

### Coût :

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

## Animation

Françoise SUQUET, ODDO CONSEILS

## Angers

Mardi 21 Janvier  
2025  
9h-17h

## Orvault

Lundi 20 Janvier  
2025  
9h-17h

# CLASSEZ EFFICACEMENT VOS PAPIERS ET ORGANISEZ VOS MAILS



**Durée :** 7 heures

**Coût :**

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

## Objectifs de la formation

- Mettre un système de classement pertinent et le maintenir
- Retrouver rapidement vos documents et gagner en sérénité
- Garder le contrôle de votre messagerie
- Identifier ce qui est important et sauvegarder les pièces jointes utiles
- Vous débarrasser du superflu

## Programme

- Comprendre l'importance et l'intérêt de bien gérer ses papiers et ses mails
- Découvrir les bons outils de classement et les bonnes pratiques pour maintenir l'ordre dans vos papiers/emails durablement
- Les fausses bonnes idées à fuir

## Animation

Aline ONG, OFFICE SPARK

### Angers

Vendredi 24 Janvier  
2025  
9h30-17h30

### Orvault

Lundi 3 Février  
2025  
9h30-17h30

# DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE INTUITIVE POUR PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS



**Durée** : 7 heures

**Coût** :

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

## Objectifs de la formation

- Acquérir des outils et techniques pour développer son intuition et en faire un véritable outil de décision, de créativité et de connaissance de soi
- Comprendre ce qu'est l'intuition et la reconnaître
- S'entraîner avec des exercices et des jeux intuitifs
- Développer son potentiel intuitif

## Programme

- Découvrir ce qu'est l'intuition et pourquoi nous ne l'écoutons plus
- Distinguer interprétation et intuition
- Concilier intuition et intellect
- Exercices pratiques pour stimuler ses 5 sens pour entendre et savoir
- Aiguiser son intuition avec des pratiques et des postures, entraînement avec des cas concrets
- Chercher en soi l'information pour agir
- Savoir décider en situation d'incertitude
- Exercices de méditation

## Animation

Catherine ROUAULT, LA FORMATION PASSION

**Angers**

Mardi 28 Janvier  
2025  
9h-17h

# INITIATION AUX PREMIERS SECOURS



**Durée** : 7 heures

**Coût** :

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

## Objectifs de la formation

- Comprendre comment l'accident survient
- Savoir protéger
- Repérer une détresse vitale ou non
- Savoir alerter
- Savoir arrêter une hémorragie, gérer un étouffement, masser, défibriller, mettre sur le côté, gérer un malaise, une brûlure, une plaie, un traumatisme

## Programme

- Évocation de l'importance des accidents du travail, notions en matières de prévention, de protection, de phénomène d'apparition du dommage
- Savoir protéger, examiner une victime
- Savoir alerter
- Savoir agir en fonction de l'examen
- Utilisation de la trousse de secours existante de l'entreprise
- Effectuer de façon adaptée les gestes de première urgence en fonction de l'examen de la victime

## Animation

Propuls

### Angers

Vendredi 31 Janvier  
2025  
9h-17h

### Orvault

Jeudi 6 Février  
2025  
9h-17h

# CYBERSÉCURITÉ : DÉFENSE ET RÉACTION EN ENTREPRISE



**Durée :** 7 heures

**Coût :**

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

Pensez à  
apporter votre  
ordinateur portable  
et ses accessoires !

## Objectifs de la formation

- Appréhender et comprendre les techniques d'attaque
- Prendre conscience de l'incidence des attaques informatiques sur une entreprise
- Maîtriser les procédures de gestion en cas d'attaque informatique
- Instaurer des protections
- Adopter le bon comportement de sécurité

## Programme

- Quel est l'intérêt d'un hacker ? Savoir repérer les facteurs d'attaques et les dangers d'Internet
- Protection des navigateurs et des informations confidentielles avec des exercices concrets
- Mails : effectuer les bons réglages et adopter les réflexes appropriés
- Instaurer les comportements adéquats pour protéger vos données et celles de vos clients
- Conseils et bonnes pratiques en matière de sécurité informatique
- Comment faire face à une attaque ?

## Animation

Idriss BOUGARRAM, IBoo Technologies

**Angers**

Lundi 3 Février  
2025  
9h-17h

**Orvault**

Vendredi 7 Février  
2025  
9h-17h

# PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (2 JOURS)



**Durée** : 14 heures

**Coût :**

Agrément : 80€  
Hors-agrément : 160€  
(repas compris)

## Objectifs de la formation

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de la santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information
- Mieux faire face aux comportements agressifs

## Programme

- La santé mentale : troubles psychiques (définition et état des lieux), facteurs de risques, statistiques et conséquences, intervention en santé mentale, plan d'actions des premiers secours en santé mentale
- Signes, symptômes et types d'interventions pour :
  - \* La dépression et la crise suicidaire
  - \* Les troubles anxieux, les crises de paniques et les chocs post-traumatiques
  - \* Les troubles psychotiques
  - \* Les utilisations de substances

## Animation

Propuls

## Angers

Lundi 24 et Mardi 25  
Février 2025  
9h-17h



# LA TARIFICATION : UN OUTIL STRATÉGIQUE



**Durée** : 3 heures 30

**Coût :**

Agrément : 20€  
Hors-agrément : 40€

## Objectifs de la formation

- Savoir déterminer ses tarifs
- Pérenniser son activité
- Comprendre l'impact du prix sur ses revenus et bénéfices
- Prendre en compte la dimension psychologique du prix

## Programme

- Pourquoi la tarification est-elle un élément-clé de la stratégie de l'entreprise ?
- La relation entre prix, volumes, marges, revenus et bénéfices
- Les différentes techniques pour créer sa grille de tarifs
- Gérer les objections de ses clients sur les prix

## Animation

Aline ONG, OFFICE SPARK

Sur votre  
ordinateur

Judi 27 Février  
2025  
9h-12h30



# TRAVAILLER AVEC DES JEUNES : UNE FORCE POUR AUJOURD'HUI ET DEMAIN



**Durée :** 7 heures

**Coût :**

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

## Objectifs de la formation

- Connaître et comprendre les motivations professionnelles d'un jeune
- Identifier ses atouts et ses limites
- Développer une communication pour favoriser la collaboration et l'intégration

## Programme

- Mieux cerner les attentes professionnelles :
  - \* Caractéristiques comportementales (dépasser les stéréotypes), les leviers de motivation, leurs atouts pour votre activité professionnelle
- Intégrer et fidéliser un jeune :
  - \* La relation Adulte-Adulte, construire des relations humaines avec l'écoute bienveillante
  - \* Accompagner le jeune dans sa prise de poste
- Définir et fixer le cadre d'une délégation progressive par la responsabilisation et l'autonomie

## Animation

Caroline GRAND, AVEC UN GRAND C

### Angers

Mardi 11 Mars  
2025  
9h-17h

### Orvault

Lundi 3 Mars  
2025  
9h-17h

# TRAVAILLER SA VOIX POUR ÊTRE PLUS EFFICACE À L'ORAL



**Durée** : 7 heures

**Coût** :

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

## Objectifs de la formation

- Apprendre la technique de la respiration et du placement de la voix
- Gagner en efficacité à être écouté et à transmettre un message
- Travailler la confiance en soi et vaincre sa timidité
- Prendre la parole en groupe ou en public
- S'exprimer avec calme et maîtriser sa voix en toutes circonstances

## Programme

- Découverte du corps instrument : échauffement corporel, apprentissage de techniques vocales
- Exercices pratiques liés au placement de la voix et de la respiration
- Le texte : donner du sens aux mots, donner une interprétation, adapter le phrasé à son discours
- La posture : adopter son style à sa personnalité, gommer les gestes parasites
- Le stress : gérer ses émotions, maîtriser sa voix
- Exercices pour affiner sa diction, projeter son énergie vers son auditoire, jouer de l'expressivité de sa voix

## Animation

Aurore NOYEL, Chanteuse et Coach vocal

**Angers**

Lundi 31 Mars  
2025  
9h-17h

**Orvault**

Lundi 10 Mars  
2025  
9h-17h

# CE QUE L'ARGENT DIT DE NOUS... TRAVAILLER SON RAPPORT À L'ARGENT



## Objectifs de la formation

Reconsidérer notre lien à l'argent pour permettre un changement éventuel dans notre vie.

## Programme

- Identifier les projections individuelles et collectives sur l'argent
- Réfléchir sur les notions de sécurité que peut apporter l'argent
- Réfléchir sur les notions de mérite en lien avec l'argent
- Faire des liens entre les événements familiaux et notre rapport à l'argent
- Explorer le principe d'équilibre dans le lien entre donner et recevoir

**Durée :** 7 heures

### Coût :

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

## Animation

Danielle HUET, Formatrice et Coach

### Angers

Lundi 17 Mars  
2025  
9h-17h

### Orvault

Lundi 24 Mars  
2025  
9h-17h

# EXCEL : INITIATION



## Objectifs de la formation

Prendre en main le logiciel et maîtriser ses fonctions de base afin de créer et exploiter des tableaux simples.

## Programme

- Présentation de l'écran de travail
- Les différents onglets et leur rôle
- Les cellules : contenu, modification, mise en forme
- Agir sur les lignes et les colonnes
- Gérer les feuilles d'un classeur
- Créer des tableaux simples
- Mettre en forme les tableaux

**Durée** : 7 heures

### Coût :

Agrément : 40€  
Hors-agrément : 80€  
(repas compris)

Pensez à  
apporter votre  
ordinateur portable  
et ses accessoires !

## Animation

Patrick CHAUVIGNÉ

## Angers

Vendredi 25 Avril  
2025  
9h-17h

## Orvault

Jeudi 24 Avril  
2025  
9h-17h

# OPTIMISEZ VOTRE COMMUNICATION AVEC LA MÉTHODE DISC ET LES COULEURS



## Objectifs de la formation

- Comprendre le langage des couleurs
- Appréhender les 4 profils couleurs
- Faciliter la communication en s'adaptant aux différents profils

## Programme

- Découvrir le langage des couleurs : le DISC
  - \* Présentation de la méthode : principes, origines et objectifs
  - \* Le langage des couleurs : rouge, jaune, vert et bleu
  - \* Associer les 4 couleurs aux profils comportementaux (dominance, influence, stabilité, conformité)
- Adapter sa communication et son mode de communication :
  - \* Reconnaître le profil de son interlocuteur
  - \* Distinguer les forces, faiblesses, motivations, besoins de chaque style
  - \* Découvrir son propre profil en couleur

### Durée :

6 heures réparties en 2 sessions de 3 heures

### Coût :

Agrément : 30€  
Hors-agrément : 60€

## Animation

Emmanuel DELAITE, EDU'COM

Sur votre ordinateur

Vendredis 16 et 23  
Mai 2025  
14h-17h



# DÉVELOPPEZ VOTRE POTENTIEL PROFESSIONNEL GRÂCE À LA GRATITUDE



## Durée :

7 heures réparties en  
2 sessions de 3 h 30

## Coût :

Agrément : 30€  
Hors-agrément : 60€

## Objectifs de la formation

- Comprendre ce qu'est la gratitude et s'en servir au quotidien
- Prendre conscience de son discours interne
- Identifier les effets de la gratitude sur le corps
- Apprendre à switcher vers de meilleures pensées
- Développer son estime de soi et sa force face à l'adversité

## Programme

- Qu'est-ce que la gratitude ? Quel est son rôle ?
- Identification des obstacles mentaux
- Évaluation de son état interne à l'instant T et définition de ses objectifs personnels
- Connexions à des moments de gratitude du passé
- Connexion à un état interne de gratitude
- Apprendre un protocole pour switcher dans le bien-être et les routines à intégrer à son quotidien pour être le plus souvent connecté à la gratitude
- Exercices pour se libérer des difficultés
- Pratiquer la loi de l'équilibre

## Animation

Vanessa SAÏONI, FENOMENTAL

Sur votre  
ordinateur

Lundis 19 et 26 Mai  
2025  
9h-12h30



# EXCEL : MAÎTRISE DES FORMULES



## Objectifs de la formation

Se perfectionner dans l'utilisation d'Excel afin de gagner en productivité.

## Programme

- Savoir utiliser l'assistant pour créer une formule
- Les formules simples (SI, OU, ET, MAINTENANT, AUJOURD'HUI...)
- Des formules plus compliquées concernant les dates et heures, la manipulation du texte, les recherches, les informations sur une cellule, les formules financières pour établir un tableau d'amortissement...

Pré-requis : connaissance des bases d'Excel

## Animation

Patrick CHAUVIGNÉ

**Durée** : 3 heures

### Coût :

Agrément : 20€  
Hors-agrément : 40€

Pensez à  
apporter votre  
ordinateur portable  
et ses accessoires !

## Angers

Vendredi 13 Juin  
2025  
9h-12h

## Orvault

Jeudi 12 Juin  
2025  
9h-12h

# EXCEL : TABLEAUX CROISÉS DYNAMIQUES



## Objectifs de la formation

Utilisateur confirmé d'Excel, vous connaissez et utilisez déjà les filtres de ce logiciel. La maîtrise des tableaux croisés dynamiques vous permettra d'aller beaucoup plus loin dans l'analyse de vos données, notamment dans vos grandes bases.

## Programme

- La mise en place d'un tableau croisé dynamique
- Le choix des données à considérer pour assurer une bonne visibilité des résultats
- Des dispositions plus complexes
- Les segments pour des filtrages encore plus efficaces et ergonomiques

Pré-requis : connaissance des bases d'Excel

**Durée** : 3 heures

### Coût :

Agrément : 20€  
Hors-agrément : 40€

Pensez à  
apporter votre  
ordinateur portable  
et ses accessoires !

## Animation

Patrick CHAUVIGNÉ

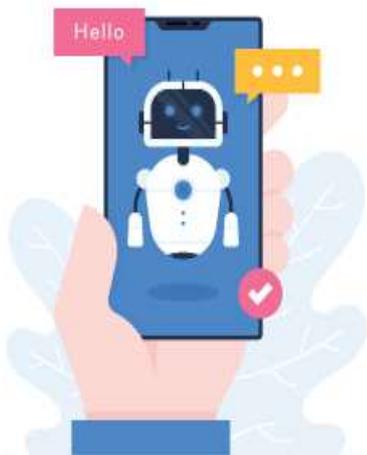
## Angers

Vendredi 13 Juin  
2025  
14h-17h

## Orvault

Jeudi 12 Juin  
2025  
14h-17h

# LES SOIRÉES D'INFORMATIONS



Nous vous proposons une soirée d'informations dans nos locaux à Angers et Orvault sur le thème :

**«Découvrir l'Intelligence Artificielle (IA), quel est l'intérêt pour mon entreprise ?»**

## Programme

- Intelligence Artificielle, pour quoi faire ?
- Ateliers pratiques : démarrer un premier usage de l'IA générative, réaliser un premier prompt qui marche, analyse des cas d'usage
- Atelier collectif

Gratuit  
Cocktail offert

## Animation

Matthieu VALIN, ELO REZO

### Angers

Jeudi 10 Octobre  
2024  
18h30-20h

### Orvault

Jeudi 3 Octobre  
2024  
18h30-20h

# LES SOIRÉES D'INFORMATIONS



Nous vous proposons une soirée d'informations sur le thème :

**«Un jour, je transmettrai mon entreprise. Pourquoi et comment préparer cette étape importante ?»**

## Programme

- Revente de l'activité : comment l'anticiper et la préparer ?
- Par qui se faire accompagner ?
- Qui doit gérer la transaction ?



## Animation

Christophe ROCHE, OCTOPUS

### Angers

Jeudi 6 Mars  
2025  
18h30-20h

### Orvault

Jeudi 20 Mars  
2025  
18h30-20h

# LES SOIRÉES D'INFORMATIONS



Nous vous proposons une soirée d'informations dans nos locaux à Angers et Orvault sur le thème :

**«RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises), pourquoi et comment y aller ?»**

## Programme

- Pourquoi mettre en œuvre une démarche RSE ?
- Une montée en puissance des réglementations en matière de RSE
- Qu'est-ce que la RSE et quels sont les bénéfices pour l'entreprise ?
- Comment construire sa démarche ?
- Les aides disponibles
- Ateliers participatifs : Inventons nos entreprises bas-carbone

## Animation

Aymeric ETIENNE, GOODWILL MANAGEMENT

### Angers

Lundi 24 Mars  
2025  
18h30-20h

### Orvault

Lundi 31 Mars  
2025  
18h30-20h

# LES SERVICES INCLUS DANS VOTRE COTISATION

## La prévention et sécurisation fiscale avec :

- L'Examen de Contrôle de Cohérence et de Vraisemblance
- L'Examen Périodique de Sincérité
- L'Examen de Conformité Fiscale



## L'accompagnement et le conseil avec :

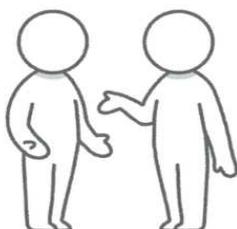
- Les statistiques professionnelles à votre disposition
- Le dossier de gestion personnalisé
- Le Dossier de Performance et Statistique qui détaille votre position face à la concurrence
- L'observatoire économique



**Gescolia**  
*Votre organisme de gestion*

## La création d'un réseau lors :

- De l'Assemblée Générale
- Des soirées d'informations
- Des journées de formations



## L'information avec :

- Les newsletters et vidéos e-consult
- Le site internet
- Votre espace Extranet
- Les réseaux sociaux



## Un partenariat de confiance :

- avec vous
- avec votre expert-comptable, avec qui on travaille depuis 40 ans
- en vous proposant un accès gratuit à la plateforme Dynabuy (voir page ci-contre)





Grâce à votre adhésion Gescolia, vous bénéficiez d'un accès **offert** à la plateforme **Dynabuy** pour votre entreprise et vous-même !

Profitez de remises sur vos dépenses professionnelles et personnelles !

Avec plus de 120 fournisseurs, vous trouverez forcément l'offre qui vous convient, par exemple :



**-25%**  
EN  
MOYENNE

**Véhicules en crédit bail,  
achat, LDD, entretien**



**-30 %**  
EN  
MOYENNE

**Informatique, Téléphonie,  
Fournitures de bureau**



**-15%**  
EN  
MOYENNE

**Alimentaire, Mode et  
Beauté, Jouets**



**-15%**  
EN  
MOYENNE

**Vacances, Parcs de  
loisirs, Cinéma**

Activez dès maintenant votre compte en allant sur :

<https://www.oga-dynabuy.fr/oga/gescolia> , puis dans l'Onglet Avantages Entreprises : cliquez sur Connexion puis Mot de passe oublié.

**Plus d'informations au 02.41.22.98.98 ou  
[contact@gescolia.fr](mailto:contact@gescolia.fr)**

# Gescolia

*Votre organisme de gestion*

## GESCOLIA ANGERS

47 av. du Grésillé - BP 20346  
49003 ANGERS Cedex 01  
Tél. 02 41 22 98 98

## GESCOLIA NANTES

6 Rue Louis Blériot  
44700 ORVAULT  
Tél. 02 40 37 07 00

Contact : [formation@gescolia.fr](mailto:formation@gescolia.fr)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



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