



# FOR MAT ION 2024



CECA  
FORMATION





Inspirer, former et transformer.

# Faire grandir les collaborateurs, un levier puissant de fidélisation et d'attractivité

**Digital/IA, Gouvernance, Management, Environnement, Economie...** l'entreprise est aujourd'hui impactée comme jamais auparavant par de profondes (R)évolutions.

C'est une véritable transformation de nos modèles et représentations : de la hiérarchie, de l'autorité, de nos impacts environnementaux, de l'équilibre vie privée/vie perso, de nos relations et interactions, des rapports Hommes/Femmes, du digital, et de l'intelligence artificielle, etc. La compréhension de ces grandes révolutions et l'intégration de leurs enjeux dans les organisations vont conditionner la pérennité de l'Entreprise, et notamment sa capacité à attirer et fidéliser les collaborateurs. **L'entreprise qui attire et fidélise est celle qui fait grandir ses équipes en favorisant l'acquisition de nouvelles compétences alignées sur les enjeux de demain** : nouvelles façons de travailler, nouvelles pratiques managériales, co-développement et intelligence collective, développement personnel et professionnel... Depuis plus de 30 ans, notre vocation est de vous proposer des accompagnements et formations

à forte valeur ajoutée permettant aux équipes d'exploiter leurs talents, d'explorer de nouvelles perspectives et d'enrichir les pratiques professionnelles. Les thématiques et formations que nous proposons ont pour objectif d'aligner vos équipes avec les nouvelles compétences et les nouvelles façons de travailler, et répondre ainsi aux multiples enjeux à venir. Nous sommes ravis de vous présenter notre nouveau catalogue de formation 2024, conçu avec soin par notre équipe avec comme chaque année des nouveautés comme : « Développer sa pensée critique », « Communication, IA et ChatGPT » ou encore « Accompagner la fin de carrière » ; Ainsi que des webinaires de 2h30 « Les Basiques » pour s'enrichir de contenus concrets en format court. Toutes les formations de ce catalogue peuvent être adaptées et déployées pour vos équipes.

Au plaisir de nouvelles collaborations,

**Alexandre Pacifico**  
Responsable Formation CECA

[www.ceca.asso.fr](http://www.ceca.asso.fr)



# LE DÉROULEMENT

Les formations, les formalités...



Toutes nos formations se déroulent dans un cadre **idéal pour la prise de recul et l'apprentissage.**

À 20min de Bordeaux, le CECA offre un cadre unique pour conjuguer travail et convivialité.

Avant

## Convention

La confirmation de votre inscription se fait par l'envoi de la convention de formation à nous retourner signer.

## Convocation

Une convocation à la formation vous est envoyée par mail une quinzaine de jours avant le début de la formation.

Pendant

Parking sur place. Accueil autour d'un café dès 8h30. La formation commence à 9h et se termine à 17h30. Le déjeuner est pris en commun, avec l'intervenant(e) dans un restaurant à proximité. La formation est clôturée par une évaluation à chaud et la remise d'un certificat de réalisation.

Après

## Facturation

La facture est adressée rapidement après la formation par mail (par courrier sur demande)

## Suivi

Envoi au service formation de la feuille de présence ainsi que des évaluations à chaud renseignées par les participants en fin de formation.

Ils nous font confiance !





# SOMMAIRE

## Communication

4  
Gagner en impact dans ses interventions orales

14-15 Mars | 19-20 Septembre

5  
Le storytelling, des émotions à l'action

28 Mars

6  
Développer ses techniques rédactionnelles

27 - 28 Mai

7  
Media training : mieux communiquer avec les médias

18 Juin

8  
Brief and Pitch

26 Juin

9  
Se réconcilier avec l'orthographe

27-28 Juin

10  
Intelligence artificielle : Chat GPT, Midjourney et les outils d'IA Génératifs

3 Octobre

11  
Communication non verbale, vos gestes disent tout...

29 Novembre

## Efficacité professionnelle

14  
Développer son intelligence émotionnelle

4-5 Avril

15  
Les 4 outils de l'efficacité professionnelle

23-24 Mai

16  
Mieux réussir ses négociations avec la négociation raisonnée de Harvard

30-31 Mai

17  
Réussir sa mission de formateur interne

10-11 Juin

18  
Gérer les comportements agressifs

17 Octobre

19  
Développer son esprit critique

2-3 Décembre

22  
Leadership et posture professionnelle des femmes

2 Février

23  
Mieux collaborer en transversal

20-21 Juin

24  
Animer une équipe projet

21 Juin

25  
Manager au quotidien

24-25 Juin

26  
Évoluer dans son management en adoptant une posture de manager coach

9 Septembre

27  
Manager de manager(s)

19-20 Septembre

28  
Compétence et posture de la fonction RH

30 Septembre

## Management

31 - 32  
Maîtriser les fondamentaux pour devenir référent RSE-RSO

2 Cycles : 4-6 Mars | 8-9 Avril

33  
Les achats responsables

13-14 Mai

34  
Numérique responsable : quels enjeux, quels leviers pour les organisations et pour la planète ?

2 Juillet

35  
Préparer son départ à la retraite avec l'arbre de vie

10 Octobre

36  
Harmonie entre vie privée et vie professionnelle

7 Novembre

37  
Accompagner la fin de carrière et les futurs retraités

14 Novembre

38  
Développer sa force mentale et sa résilience

9 Décembre

## RSE & QVCT

40  
Formation intra-entreprise & sur-mesure

41  
Pôle Hommes-entreprises et accompagnement sur-mesure

## Sur-mesure

# CLASSES VIRTUELLES

250€ | 2h30 | De 9h30 à 12h

Grâce à ces focus pédagogiques 100% à distance, découvrez de nouvelles astuces pour enrichir vos pratiques professionnelles

5  
fév.

## Améliorer sa prise de notes

par *Christelle Guy-Grand*

- X **Acquérir** les méthodes de prises de notes et structurer rapidement les idées
- X **Rédiger** un compte-rendu efficace

OBJECTIFS  
PROGRAMME

1. Préparer et maîtriser la prise de notes
2. Structurer et rédiger un compte-rendu efficace

12  
avril

## Le CODEV professionnel

par *Corine Haramburu*

- X **Comprendre** les étapes d'une séance de codéveloppement
- X **Analyser** la portée de l'outil au sein des équipes

OBJECTIFS  
PROGRAMME

1. Comment se déroule une séance de co-développement ?
2. Comment avoir recours au codéveloppement dans son équipe ?

16  
mai

## Boîte à outils de la relaxation au travail

par *Lara Histel-Barontini*

- X **Expérimenter** différentes techniques de relaxation et devenir acteur de son bien-être
- X **Mettre** en pratique les techniques dans son quotidien au travail

OBJECTIFS  
PROGRAMME

1. Techniques de relaxation : cohérence cardiaque, body-scan, contacté-relâché
2. Mise en pratique : yoga sur chaise, pandiculation, pompage des épaules, massage du plexus-solaire

13  
juin

## Initiation à la communication non violente

par *Hélène Bourreau*

- X **Découvrir** les 4 étapes de la Communication Non Violente
- X **Gagner** en clarté dans sa communication pour être entendu

OBJECTIFS  
PROGRAMME

1. Découverte de la CNV
2. Exercices sur la posture d'empathie et mise en pratique

12  
sept.

## Motivation et engagement

par *Sandrine Blanc*

- X **Identifier** les concepts liés à la motivation
- X **Agir** sur les différents leviers de la motivation

OBJECTIFS  
PROGRAMME

1. Différencier les critères liés à la satisfaction de ceux liés à la motivation
2. Développer une posture de « coach » pour maintenir la motivation

23  
sept.

## Emotions et résilience

par *Hélène Bourreau*

- X **Identifier** les émotions primaires et secondaires
- X **Développer** sa capacité de résilience

OBJECTIFS  
PROGRAMME

1. Exploration des émotions
2. Résilience : cultiver sa force intérieure

4  
oct.

## Initiation à l'art du feedback

par *Hélène Bourreau*

- X **Identifier** les différents types de feedback
- X **Donner** et recevoir un feedback constructif de manière efficace et respectueuse

OBJECTIFS  
PROGRAMME

1. Introduction au feedback
2. Analyses de cas vécus et mises en situation

# & WEBINAIRES ———

Gratuits | 45min | De 11h à 12h



Découvrez les expertises du CECA lors de nos webinaires **gratuits**

Détails & Dates



### Bien toucher ses cibles de communication

Comment s'organiser, qui sélectionner, comment envoyer ses invitations

### Médiatrainig

Pourquoi et comment maitriser les relations avec les médias

### Se former à la prise de parole en public

L'importance d'une communication impactante

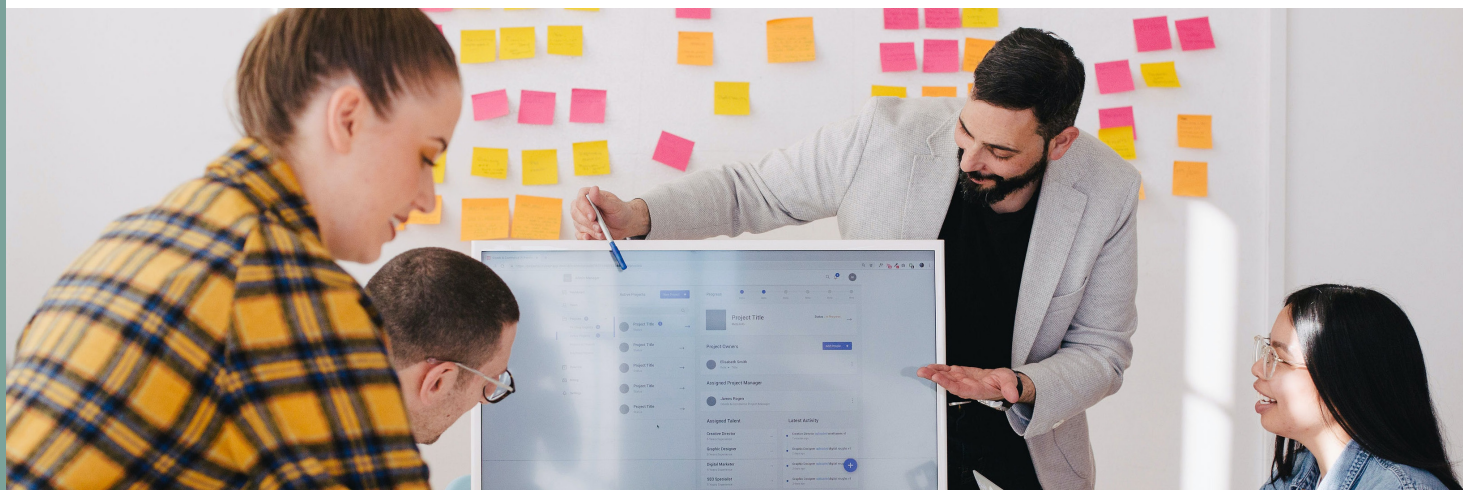
### Acteurs d'un monde meilleur

L'entreprise humaine et performante



# FORMATION

# Communication



4

Gagner en impact dans ses interventions orales  
14-15 Mars | 19-20 Septembre

5

Le storytelling, des émotions à l'action  
28 Mars

6

Développer ses techniques rédactionnelles  
27-28 Mai

7

Media training : mieux communiquer avec les médias  
18 Juin

8

Brief and Pitch  
26 Juin

9

Se réconcilier avec l'orthographe  
27-28 Juin

10

Intelligence artificielle : Chat GPT, Midjourney et les outils d'IA Génératifs  
3 Octobre

11

Communication non verbale, vos gestes disent tout...  
29 Novembre

## VOUS INSCRIRE

- X Télécharger le bulletin d'inscription sur notre site [www.ceca.asso.fr](http://www.ceca.asso.fr) (rubrique Formation)
- X Par Téléphone : 05.56.70.84.06
- X Par Email : [l.goffinet@ceca.asso.fr](mailto:l.goffinet@ceca.asso.fr)
- X Par courrier : CECA - Espace Villepreux  
37 route du tronquet 33160 Saint-Aubin de Médoc






14-15  
mars  
19-20  
sept.  
14h

# Gagner en impact dans ses interventions orales

Entraînez-vous aux techniques de présentations orales professionnelles.

 Toute personne amenée à prendre la parole en public (présentation, réunion, assemblée, ...)

## Présentation

Communiquer efficacement est une compétence essentielle quel que soit le métier. On pense souvent à tort que l'art oratoire est une faculté innée, mais il se fonde sur des techniques très précises. Gestion du stress, gestuelle, capacité d'improvisation, clarté et conviction, venez découvrir ces méthodes pour mieux faire passer vos messages et gagner en impact lors de vos différentes prises de parole.

## Tarifs & Infos

**1590€\* HT**

MEMBRES CECA :  
**1500€\* HT**

**\*déjeuners inclus**



CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Elaborer** des stratégies de communication adaptées à différentes situations
- X **Maîtriser** les situations de communication sous pression
- X **Travailler** ses accroches et messages prioritaires
- X **Identifier** les bases et techniques d'une communication constructive
- X **Apprendre** à gérer le stress et l'impact du non verbal
- X **Travailler** la confiance en soi, la conviction

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Tout au long de cette formation très opérationnelle, il sera fait appel à des exercices réels, filmés et analysés individuellement, permettant à chacun de prendre conscience des mécanismes personnels et/ou techniques entrant en ligne de compte dans une bonne communication orale.




**Animé par** *Daniel Fages* accompagné d'Alexandre Pacifico.

Daniel est un spécialiste du leadership. Il accompagne depuis de nombreuses années les entreprises lors de formations à la communication, leadership, teambuilding...

# Le Storytelling, des émotions à l'action

La fabrique du récit.

28  
mars  
7h

 Toute personne intéressée par les techniques narratives appliquées au monde professionnel

## Présentation

Le storytelling est le moyen par excellence de capter l'attention de l'auditoire ou du lecteur en faisant appel à ses émotions, ses souvenirs par l'identification. Mais raconter une histoire n'est pas toujours chose facile. Cette formation vous propose de comprendre les enjeux et d'assimiler les méthodes narratives pour enflammer votre communication.

## Tarifs & Infos

**890€\* HT**

Membres CECA :

**800€\* HT**

*\*déjeuners inclus*



CECA Saint-Aubin de Médoc

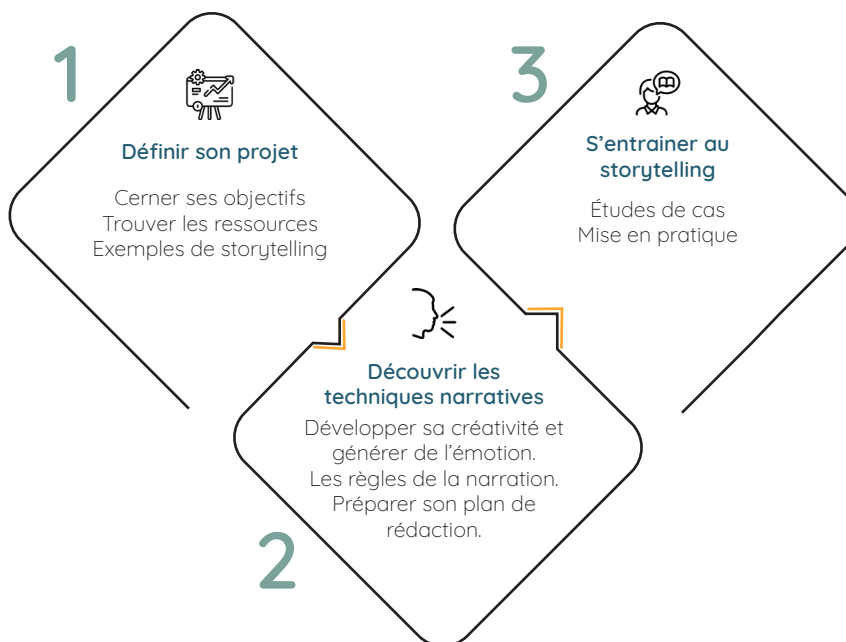
**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Définir** les valeurs de son projet de communication
- X **Identifier** les ressources narratives de votre projet
- X **Connaître** les ressorts d'un storytelling efficace
- X **Construire** un récit en fonction de son objectif



## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Méthodes concrètes et opérationnelles. Démarche inductive. Mise en pratique dès la première minute de la formation.



Animé par *Karine Michel Radburn*

Auteure, biographe, scénariste et dramaturge ayant une expérience dans le domaine d'intervention de plus de 17 ans. Formatrice en entreprise depuis plus de 6 ans.

27-28  
mai

14h

# Développer ses techniques rédactionnelles

Les techniques journalistiques au service des écrits professionnels



Assistant(e)s, commerciaux, technicien(ne)s, cadres, communicant(e)s... et tout(e) salarié(e) amené(e) à produire des écrits dans son activité quotidienne.

## Présentation

Construisez un message efficace, gagnez du temps à l'écrit, retrouvez le plaisir des mots et de la phrase.

## Tarifs & Infos

1290€\* HT

Membres CECA :

1200€\* HT

\*déjeuners inclus



CECA Saint-Aubin de Médoc

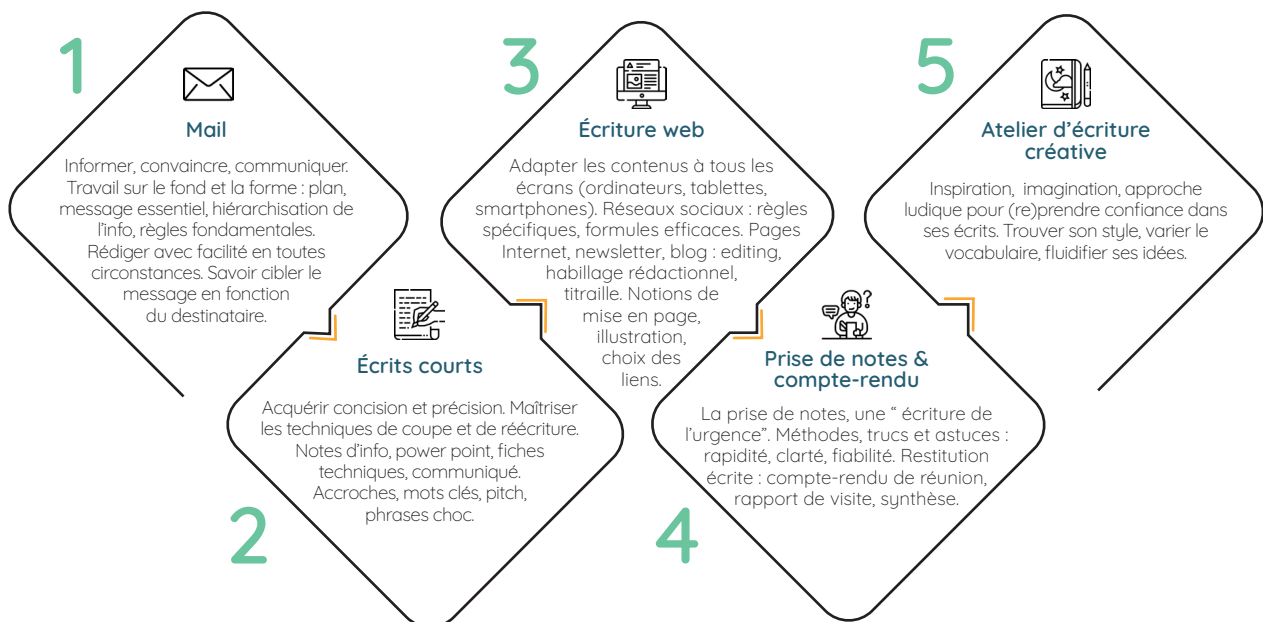
9h - 17h30

## Objectifs

- X **Appliquer** les techniques rédactionnelles des journalistes
- X **Acquérir** rapidité et aisance dans la pratique de l'écriture
- X **S'entraîner** à travers des productions concrètes, en tenant compte des spécificités de l'entreprise

## Le Programme

La formation peut être axée en priorité sur l'une ou l'autre de ces séquences ou même faire l'objet d'une session spécifique.



### Méthodologie pédagogique

Exercices, rewriting et écriture créative. Pour optimiser votre participation à cette formation, apportez vos propres productions.

### Animé par *Sophie Reynaud*




Sophie est journaliste en presse magazine, rédactrice pour différents supports de communication ainsi que pour le secteur audiovisuel. Professionnelle de l'écrit sous toutes ses formes, elle conçoit également des ateliers d'écriture créative qu'elle anime pour les adultes et les jeunes (librairies, médiathèques, compagnies de théâtre, établissements scolaires) mais aussi auprès de publics en difficulté (migrants, personnes handicapées, centres pénitentiaires). Son troisième livre, « Bonheur à perte de vie » est paru en 2017 aux éditions L'Harmattan.



# Media Training : mieux communiquer avec les médias

Maîtriser les relations avec les médias.

18  
juin  
7h

 Dirigeant-e, directeur/directrice/chargé-e de la communication, toute personne amenée à communiquer avec les médias

## Présentation

Que ce soit à froid ou à chaud, le secret d'une communication efficace tient à sa préparation écrite et aux exercices répétés qui permettent d'acquérir les automatismes nécessaires, notamment en situation inconfortable ou imprévue. Maîtriser les relations avec les médias c'est non seulement savoir qui sont les journalistes et comment répondre efficacement à leurs interviews mais également, dans certains cas, savoir prendre l'initiative. Par ailleurs, anticiper un risque de « situation sensible » est devenu un acte normal de management, vis-à-vis des médias.

## Tarifs & Infos

**890€\* HT**

Membres CECA :  
**800€\* HT**

*\*déjeuners inclus*



CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Connaître** son public et préparer son message en fonction du « format »
- X **Savoir** parler positivement de son entreprise
- X **Acquérir** les bons réflexes pour préparer son interview
- X **Comprendre** la dynamique médiatique de l'entreprise en mode dégradé
- X **Savoir** répondre à l'improvisé

## Le Programme

- Exercice d'introduction**
  - Savoir parler positivement de son entreprise : présentation institutionnelle aux différentes cibles
  - Préparation du message à l'écrit
  - Restitution à l'oral dans une durée imposée (de 1mn30 à 3 mn environ)
  - Débriefing avec le consultant et le journaliste
- Points de repère**
  - Fonctionnement local des médias : quotidien et périodiques régionaux, stations TV, radios régionales, correspondants des médias nationaux en presse écrite, radio et télévision ; leurs spécificités, les infos pratiques. Exposition du processus de choix d'un sujet (conférence de rédaction) et du choix de l'angle déterminé pour traiter l'information.
- Comment travailler avec un journaliste ?**
  - Un métier qui se pratique et se fera de plus en plus dans l'urgence, de plus en plus « justicialiste », qui ne s'exerce pas de manière uniforme.
  - Connaître les médias dans la proximité
  - Organiser entre responsables de sites une veille informative
- Techniques de réponse aux interviews**
  - Le message avant tout : priorité à l'humain et au factuel
  - Votre comportement donne le ton : Bruits et mots parasites
  - Le journaliste a préparé ses questions
  - Il y a toujours une part d'imprévu : Les vices et vertus du silence
  - « Off » : danger : C'est toujours sérieux
- La radio ou la télévision**
  - Simulation d'une interview radio et d'une interview télé
  - Les bons réflexes pour se préparer
- Comprendre la dynamique médiatique de l'entreprise en mode dégradé**
  - Le rôle du porte-parole
  - Préparer l'interview en définissant les messages et en anticipant les questions
  - Les précautions à prendre, les pièges à éviter
- Techniques de réponse à l'improvisé ou en environnement sensible**
  - Identification des sujets « à risque » au sein de votre structure.
  - Exercice d'interview « communication de crise »

### Méthodologie pédagogique

Ateliers, études de cas, mises en pratique. Tous les exercices sont filmés et débriefés : chaque participant repart avec sa clé USB individuelle ainsi qu'un support en rappel des conseils apportés. Les temps de prise de parole imposés sont volontairement courts, environ 1 à 3 minutes.



Animé par *Nicolas Vidal* et un journaliste.

Directeur de projets au CECA, Nicolas est spécialiste du conseil en communication notamment avec les médias. Il a accompagné de nombreuses entreprises et institutions, entre autres, sur la communication de crise.



26  
juin  
7h

# Brief and Pitch

Briefez vos équipes et pitchez vos projets.

Tout public

## Présentation

Le briefing est un outil de motivation et d'animation des équipes, mais il se prépare et exige de respecter certaines techniques. Pour pitcher vos projets, vous avez moins de 3 minutes : c'est une occasion à saisir pour marquer les esprits de vos interlocuteurs !

## Tarifs & Infos

**890€\* HT**

Membres CECA :  
**800€\* HT**

*\*déjeuners inclus*



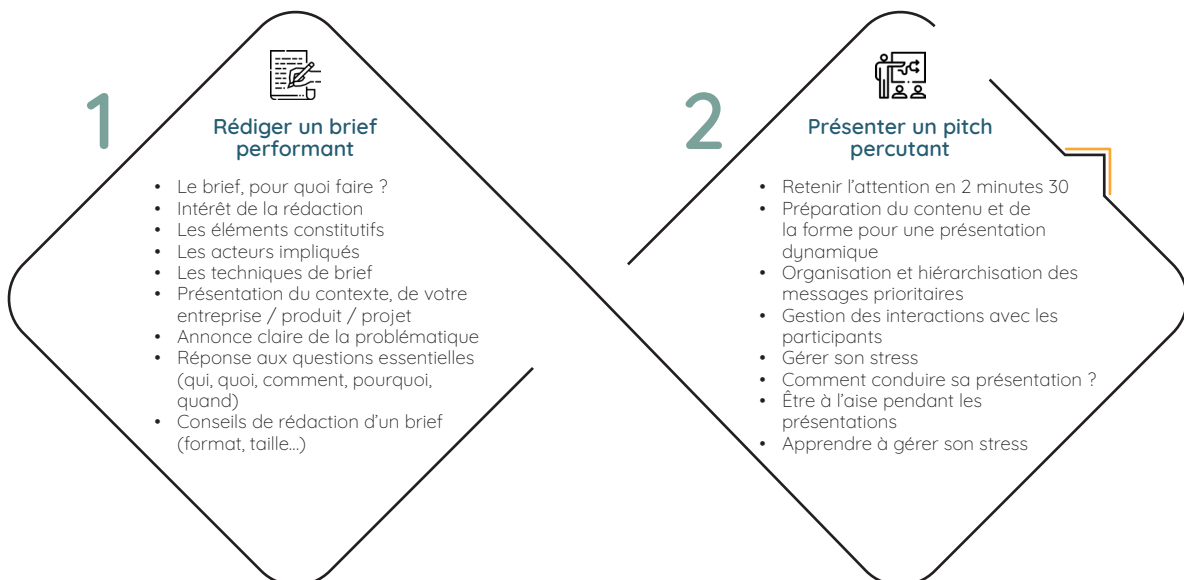
CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- ✗ **Apprendre** les techniques de construction et de rédaction d'un brief
- ✗ **Apprendre** à présenter son projet de façon convaincante

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Cas pratiques, exercices de simulation.




**Animé par** *Christelle Guy Grand*

Coach professionnelle, formatrice et consultante senior en communication, Christelle a développé une approche particulière en se spécialisant dans la pertinence et l'efficacité de la communication inter personnelle. Praticienne en Programmation Neuro Linguistique (PNL), formée en hypnose Ericksonienne (Maître Praticien), Neuro Sémantique, et coach professionnelle certifiée Coach & Team®. Elle intervient depuis 20 ans auprès des entreprises.

# Se réconcilier avec l'orthographe

Soigner ses écrits : un enjeu majeur pour les entreprises.

 Toute personne souhaitant améliorer son orthographe

27-28  
juin

14h

## Présentation

Nous n'écrivons pas pour nous, mais pour ceux qui nous lisent... L'objectif est d'être compris immédiatement, avec facilité et clarté, sans équivoque. Or, les erreurs d'orthographe, de grammaire ou de syntaxe rendent les écrits peu compréhensibles, agacent leurs destinataires, discréditent un point de vue et déprécient l'image d'une structure. À l'inverse, maîtriser les fondamentaux de la langue française apparaît comme un gage de sérieux, de professionnalisme et de crédibilité.

## Tarifs & Infos

1290€\* HT

MEMBRES CECA :

1200€\* HT

\*déjeuners inclus



CECA Saint-Aubin de Médoc

9h - 17h30

## Objectifs

- X **Être capable** de rédiger sans erreurs « grossières »
- X **Donner** à ses messages l'impact qu'ils méritent
- X **Gagner** en efficacité et en assurance
- X **Développer** son autonomie rédactionnelle
- X **S'approprier** des méthodes, outils, astuces et moyens mémotechniques pour déjouer les pièges de la langue française
- X **Lever** les freins et les appréhensions, reprendre confiance en ses capacités

## Le Programme

Le contenu de la formation s'adaptera aux besoins de chacun, révélés par un diagnostic réalisé en amont de la formation.



### Méthodologie pédagogique

La pédagogie se veut résolument participative et interactive, l'apprenant est acteur de son apprentissage. De courtes explications théoriques, immédiatement mises en pratique ; des modules conviviaux et mobilisateurs, directement transférables dans la réalité professionnelle ; des outils variés favorisant la participation de chacun et le partage d'expérience.

## Animé par *Natalie Cahuzac*




Formatrice experte en orthographe et grammaire françaises depuis plusieurs années, Natalie intervient autant en entreprises qu'auprès de particuliers. Passionnée par les subtilités de la langue française, elle met son expertise et son goût pour la transmission au service de salariés et d'indépendants, convaincue que l'orthographe, expliquée de manière simple et ludique, est à la portée de tous.

3  
OCT.  
7h

# Intelligence artificielle : Chat GPT, Midjourney et les outils d'IA Génératifs

Connaître et maîtriser la révolution de l'IA pour produire ses contenus.

 Responsable marketing, responsable communication, content manager et toute personne concernée par les enjeux ou souhaitant intégrer l'IA dans la production de contenus

## Présentation

L'Intelligence Artificielle n'est plus un sujet de science-fiction. Nous interagissons quotidiennement avec elle sans même parfois nous en rendre compte ; et ces interactions transforment notre façon de travailler, d'apprendre et de communiquer. Cette formation très complète présente les nouvelles opportunités offertes par ces outils notamment dans la création de contenu.

## Tarifs & Infos

1290€\* HT

Membres CECA :  
1200€\* HT

\*déjeuners inclus



CECA Saint-Aubin de Médoc

9h - 17h30

## Objectifs

- X **Comprendre** les bases de l'Intelligence Artificielle et de l'Intelligence Artificielle Générative et identifier les différentes solutions du marché (cf. ChatGPT, Bard, LLAMA, Ernie, etc.)
- X **Appréhender** les nouveaux business models issus de l'IA et les domaines d'entreprise potentiellement impactés
- X **Appréhender** les enjeux éthiques et sociaux et les perspectives de l'IA
- X **Savoir** mettre en oeuvre l'IA au sein de votre organisation/votre fonction

## Le Programme

- Introduction à l'Intelligence Artificielle**
  - Fondements et évolution historique de l'IA
  - Le Turc mécanique de Von Kempelen comme étude de cas
  - Analyse du dernier championnat mondial d'échecs
  - Considérations sociétales autour de l'IA
  - Courants majeurs en IA: Approche connexionniste vs. symbolique
  - Domaines d'application clés et opportunités
  - Défis et perspectives
  - Situation actuelle en France
  - Répartition globale du chiffre d'affaires en IA
  - Impact de l'IA sur la productivité
- Fondamentaux de l'IA Générative**
  - Introduction à l'IA générative
  - Différences entre IA, machine learning et deep learning
  - Fonctionnement du deep learning en IA
  - Reconnaissance d'images et de voix
  - Architectures et algorithmes essentiels en IA générative
- Approfondissement sur l'IA Générative**
  - Fonctionnement des GAN (Generative Adversarial Networks)
  - Introduction aux VAE (Variational Autoencoders)
  - Les Transformateurs en IA
  - Mécanismes opérationnels de l'IA générative
- Panorama des solutions du marché**
  - Premières applications notables : BERT, XLNet, GPT-3, etc.
  - Comparatif : ChatGPT d'OpenAI, Bard de Google, LLaMA de Facebook, Ernie de Baidu
  - Focus sur la solution française HuggingChat de Hugging Face
  - DALL-E, AutoGPT, BabyAGI, AgentGPT, Multi-GPT
  - Ingénierie des prompts et plug-ins pour ChatGPT
- Cas d'Utilisation et Applications**
  - Gains de productivité avec ChatGPT
  - Exemples concrets d'usage en entreprise
  - Avantages et précautions à prendre
- Impact Sectoriel de l'IA Générative**
  - Contributions de l'IA générative dans divers secteurs
  - Secteurs d'activité les plus affectés
  - Implications pour la santé, l'éducation, l'emploi
  - Utilisation de l'IA générative dans le secteur public
- Aspects Juridiques et Éthiques**
  - Enjeux juridiques et défis éthiques
  - Présentation de l'IA Act
- Perspectives et Réflexions Finales**
  - L'avenir de l'IA générative en Europe et en France
  - Potentiel de transformation mondiale par l'IA générative
  - Éducation et IA générative
  - Collecte d'informations via ChatGPT
  - Présentation de l'IA Navigator
  - Rôle de la RSE dans le cadre de l'IA générative

### Méthodologie pédagogique

Cas pratique et études de cas viennent illustrer les apports sur les dernières évolutions en matière d'Intelligence Artificielle.



Animé par *Romain Rissoan*


Digital Expert et consultant-formateur depuis 2008, Romain accompagne tous les projets à forte composante numérique autour du Marketing, du Management et de la Formation. Il est auteur de plusieurs livres sur le digital vendus à plus de 10 000 exemplaires.



# Communication non verbale, vos gestes disent tout...

29  
nov.  
7h

La synergologie pour mieux cerner, mieux interagir et prendre de meilleures décisions !

 Toute personne souhaitant mieux interpréter le langage non verbal pour le recrutement, la négociation, la relation client, la gestion des équipes (motivation, engagement)...

## Présentation

La communication non verbale englobe l'échange d'informations sans l'utilisation de mots. Elle se manifeste à travers des signaux tels que les expressions faciales, les gestes, la posture, le langage corporel, et même le ton de la voix. Ces éléments jouent un rôle crucial dans la transmission de sentiments, d'émotions, d'intentions et de relations interpersonnelles. La communication non verbale complète la communication verbale, ajoutant des nuances et des dimensions supplémentaires à la compréhension mutuelle entre les individus. Elle est souvent spontanée, universelle et peut parfois transmettre des messages plus puissants que les mots eux-mêmes.

## Tarifs & Infos

890€\* HT

MEMBRES CECA :

800€\* HT

\*déjeuners inclus



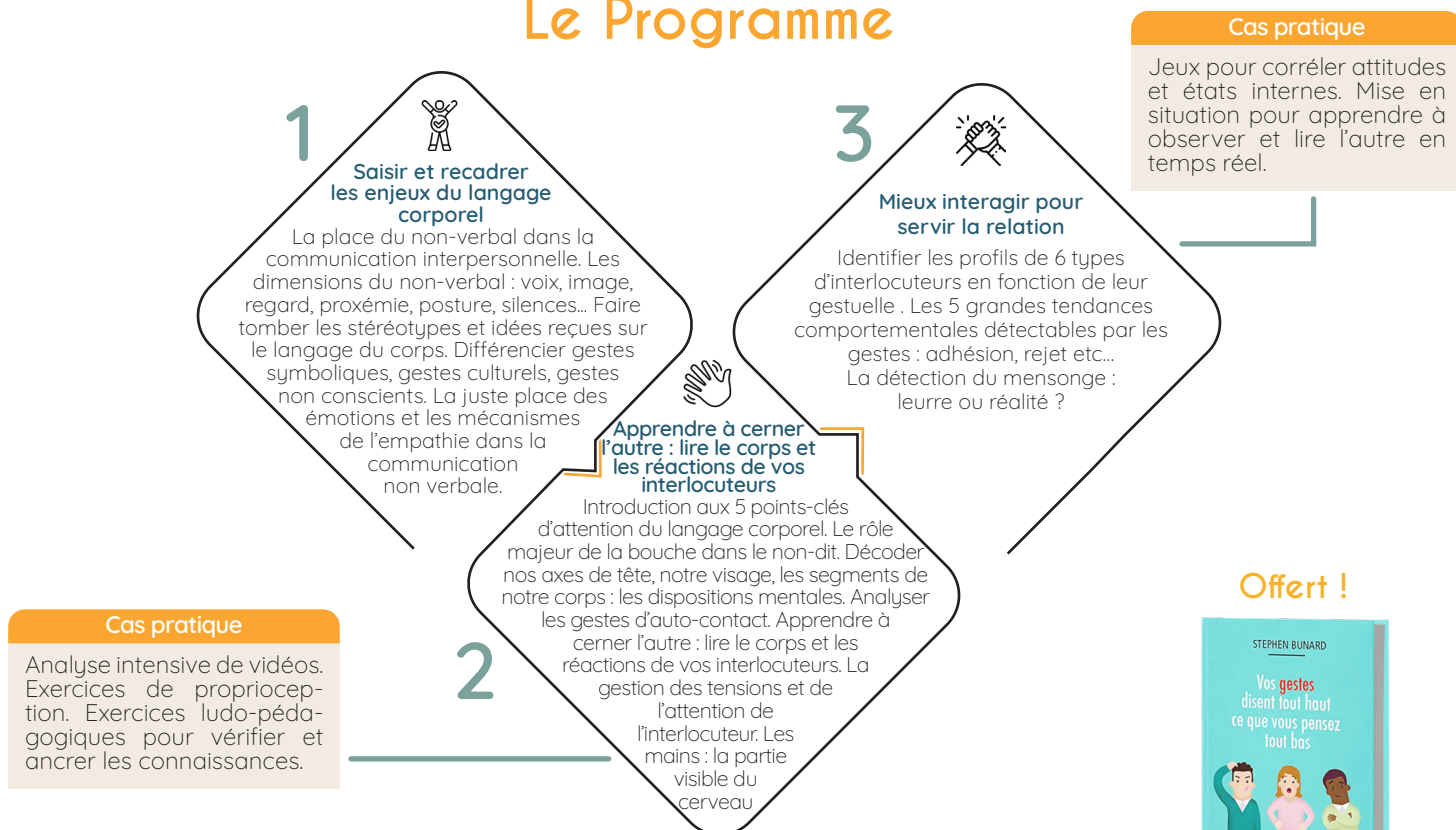
CECA Saint-Aubin de Médoc

9h - 17h30

## Objectifs

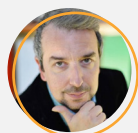
- X **Développer** une agilité d'observation pour lire l'interlocuteur de manière globale et organisée
- X **Améliorer** la compréhension de ses interlocuteurs
- X **Identifier** les profils psychologiques clés et les préférences comportementales de ses interlocuteurs
- X **Mieux évaluer** l'authenticité en apprenant à décoder les attitudes, expressions et gestes de l'autre

## Le Programme



Animé par *Stephen Bunard*

Stephen est coach en prise de parole et intelligence relationnelle pour dirigeant(e)s depuis 2002, conférencier sur la communication non verbale et synergologue depuis 2009. Il intervient régulièrement à l'ENA auprès de hauts fonctionnaires, à HEC Executive Education et à l'Université Paris-Dauphine en Master 2. Il est l'auteur de «Vos gestes disent tout haut ce que vous pensez tout bas» (So Book, 2018).











FORMATION

# Efficacité professionnelle



14

Développer son intelligence émotionnelle  
4-5 Avril

15

Les 4 outils de l'efficacité professionnelle  
23-24 Mai

16

Mieux réussir ses négociations avec la négociation raisonnée de Harvard  
30-31 Mai

17

Réussir sa mission de formateur interne  
10-11 Juin

18

Gérer les comportements agressifs  
17 Octobre

19

Développer son esprit critique  
2-3 Décembre

## VOUS INSCRIRE

- X Télécharger le bulletin d'inscription sur notre site [www.ceca.asso.fr](http://www.ceca.asso.fr) (rubrique Formation)
- X Par Téléphone : 05.56.70.84.06
- X Par Email : [l.goffinet@ceca.asso.fr](mailto:l.goffinet@ceca.asso.fr)
- X Par courrier : CECA - Espace Villepreux  
37 route du tronquet 33160 Saint-Aubin de Médoc



4 - 5  
avril

14h

# Développer son intelligence émotionnelle

Mobiliser des ressources intérieures pour adopter un comportement adapté aux situations

 Tout public

## Présentation

Reconnaître et gérer nos propres émotions et mieux comprendre celles des autres permet de gagner en sérénité dans nos relations pour travailler plus efficacement.

## Tarifs & Infos

1290€\* HT

Membres CECA :

1200€\* HT

**\*déjeuners inclus**



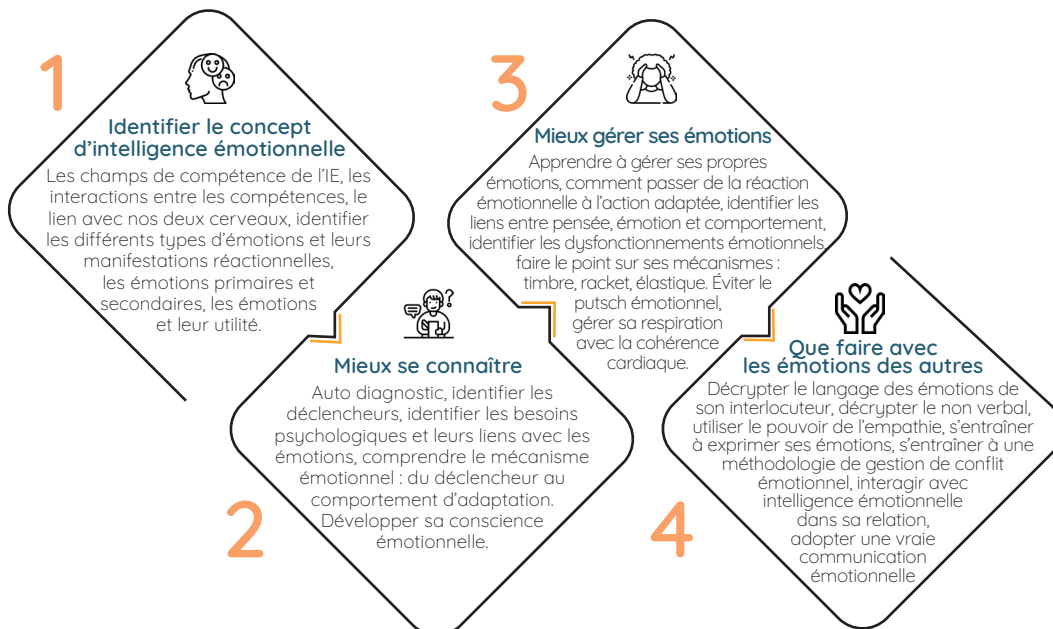
CECA Saint-Aubin de Médoc

9h - 17h30

## Objectifs

- X **Définir** l'intelligence émotionnelle et le rôle des émotions
- X **Se connaître** mieux pour anticiper
- X **Réguler** les émotions fortes
- X **Décrypter** le langage des émotions
- X **Interagir** avec intelligence émotionnelle notamment dans les situations à fort enjeu

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Tests, études de cas, exercices.

## Animé par Sandrine Blanc




Spécialiste du management et de l'efficacité professionnelle depuis 20 ans, Sandrine est certifiée sur plusieurs modèles comme l'Analyse Transactionnelle et la Process Communication, et se forme régulièrement aux nouvelles méthodes pédagogiques et d'animations présentes ou distancielles. Elle intervient tant auprès de grandes entreprises que d'ETI en conseil, formation et coaching individuel.

# Les 4 outils de l'efficacité professionnelle

Gagnez en efficacité et en performance

23-24  
mai

14h

 Tout public

## Présentation

Gestion du temps, gestion du stress, optimisation de votre communication avec les autres, gestion des tensions et des conflits : découvrez comment améliorer votre quotidien et vos pratiques professionnelles.

## Tarifs & Infos

**1290€\* HT**

Membres CECA :  
**1200€\* HT**

*\*déjeuners inclus*



CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Prendre du recul** et réfléchir à l'organisation de son activité
- X **Analyser** son contexte de travail
- X **Organiser** son temps de travail
- X **Développer** un comportement constructif dans le travail collectif

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Cas pratiques, exercices, ateliers.

## Animé par Sandrine Blanc



Spécialiste du management et de l'efficacité professionnelle depuis 20 ans, Sandrine est certifiée sur plusieurs modèles comme l'Analyse Transactionnelle et la Process Communication, et se forme régulièrement aux nouvelles méthodes pédagogiques et d'animations présentielle ou distancielles. Elle intervient tant auprès de grandes entreprises que d'ETI en conseil, formation et coaching individuel.




30-31  
mai

14h

# Mieux réussir ses négociations avec la Négociation Raisonnée de Harvard®

Cette structure efficace a permis de signer les accords de Camp David. À la différence d'autres solutions, cette formation offre les réflexes incontournables d'une négociation raisonnée vertueuse se concentrant sur les intérêts plutôt que les positions

 Toute responsable amenée à négocier régulièrement à l'intérieur comme à l'extérieur de son entreprise, quels que soient le type et la complexité de la négociation

## Présentation

Il existe à la fois des intérêts communs et des intérêts divergents dans un contexte de relations suivies. Cette méthode concrète et pragmatique permet de motiver et d'impliquer toutes les parties concernées. Elle encourage les acteurs à mettre sur table les intérêts en jeu et ouvre la voie à l'imagination pour trouver des solutions nouvelles mutuellement acceptables.

## Tarifs & Infos

1500€\* HT

Membres CECA :  
1400€\* HT

\*déjeuners inclus



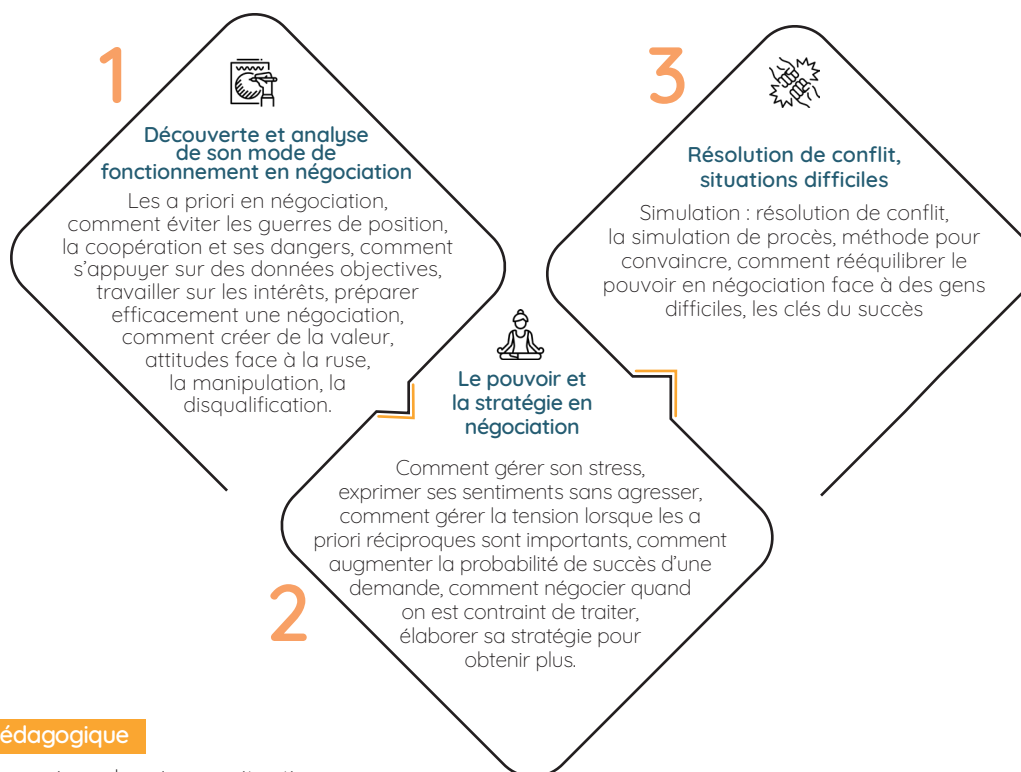
CECA Saint-Aubin de Médoc

9h - 17h30

## Objectifs

- X **Construire** des relations durables
- X **Découvrir** et appliquer un cadre de réflexion destiné à préparer toute négociation
- X **Obtenir** plus dans les futures négociations
- X **Développer** une attitude positive et savoir gérer les différences

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Études de cas, exercices de mise en situation.

## Animé par *Laurent Rouvière*




Pendant plus de 30 ans, Laurent a exercé différentes fonctions au sein de grands groupes aéronautiques internationaux, notamment comme directeur commercial et membre du COMEX. Aujourd'hui, expert en négociation, il accompagne les organisations dans leurs programmes de formation : fort d'un accord avec l'Université de Harvard, il dispense à partir des cas de négociations et de jeux de rôles HARVARD, la méthode à la Négociation Raisonnée.

# Réussir sa mission de formateur interne

Transmettre son expertise avec pédagogie

10-11  
juin

14h

 Toute personne ayant à animer des actions de formation, ayant à transmettre son savoir faire, formateurs occasionnels ou permanents

## Présentation

Formateurs internes, externes, occasionnels...

Apprenez les méthodes et techniques pédagogiques pour transmettre et partager votre expertise avec efficacité.

## Tarifs & Infos

**1290€\* HT**

Membres CECA :

**1200€\* HT**

*\*déjeuners inclus*



CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Concevoir** une action de formation : objectifs et progression pédagogique
- X **Maîtriser** les techniques d'animation et de régulation d'un groupe
- X **Évaluer** l'action de formation

## Le Programme

- Analyser une «commande» de formation**
  - Détecter les enjeux pour l'entreprise (problématique de l'entreprise)
  - Analyser les finalités de la formation (objectifs sous-jacents)
  - Déterminer les buts de la formation (relatifs aux compétences des individus)
- Concevoir une action de formation**
  - Expliquer le principe de la pédagogie par objectifs
  - Décliner des objectifs pédagogiques et les rendre opérationnels, les classer et les hiérarchiser
  - Organiser la progression pédagogique et choisir les méthodes pédagogiques adaptées aux objectifs définis, les techniques pédagogiques adaptées aux méthodes, choisir et/ou créer des supports pédagogiques
  - Évaluer le temps nécessaire pour l'atteinte des objectifs
- Évaluer les acquis en formation**
  - Favoriser l'auto évaluation formative et pratiquer l'évaluation permanente
  - Évaluer le degré d'appropriation des concepts à travers les applications qui en sont faites
  - Évaluer la satisfaction « à chaud » à partir des 9 principaux critères
  - Mettre en place des outils de mesure de l'effet formation
- Animer un groupe en formation**
  - Citer les caractéristiques essentielles de la vie de groupe
  - Animer les moments clés de la formation (ouverture de session...)
  - Identifier le rôle du groupe dans la formation de chacun de ses membres
  - Établir une relation pédagogique facilitant l'apprentissage
  - Intégrer l'importance du contexte socio-affectif dans l'acquisition des connaissances
  - Mettre en application les techniques de communication et repérer son style d'animation
  - Prendre en compte les résistances au changement
  - Sécuriser/lever les freins et motiver à l'apprentissage
  - Faire produire le groupe/utiliser les méthodes pédagogiques actives
  - Différencier les niveaux de mémorisation entre faire écouter/faire dire/faire faire
  - Transformer toute expression en objet de formation pour le groupe
  - Gérer son temps en formation
- Réguler un groupe en formation**
  - Gérer les dysfonctionnements.
  - Gérer tout type de participant (agressif, muet, interventionniste, bavard, leader négatif...)
  - Désamorcer les conflits
  - Recentrer sur l'objectif
  - Utiliser la notion de contrat

### Méthodologie pédagogique

Cas pratiques, exercices, ateliers



## Animé par Sandrine Blanc

Spécialiste du management et de l'efficacité professionnelle depuis 20 ans, Sandrine est certifiée sur plusieurs modèles comme l'Analyse Transactionnelle et la Process Communication, et se forme régulièrement aux nouvelles méthodes pédagogiques et d'animations présentiels ou distancielles. Elle intervient tant auprès de grandes entreprises que d'ETI en conseil, formation et coaching individuel.

17  
oct.  
7h

# Gérer les comportements agressifs

Savoir garder son calme et rester professionnel.



Toute personne confrontée à de l'agressivité ou des comportements difficiles

## Présentation

Les entreprises sont de plus en plus confrontées à des comportements agressifs de la part du public, des usagers ou des clients. L'employeur doit protéger la santé et la sécurité des salariés en prévenant les actes de violence verbale ou physique.

## Tarifs & Infos

**890€\* HT**

Membres CECA :  
**800€\* HT**

*\*déjeuners inclus*



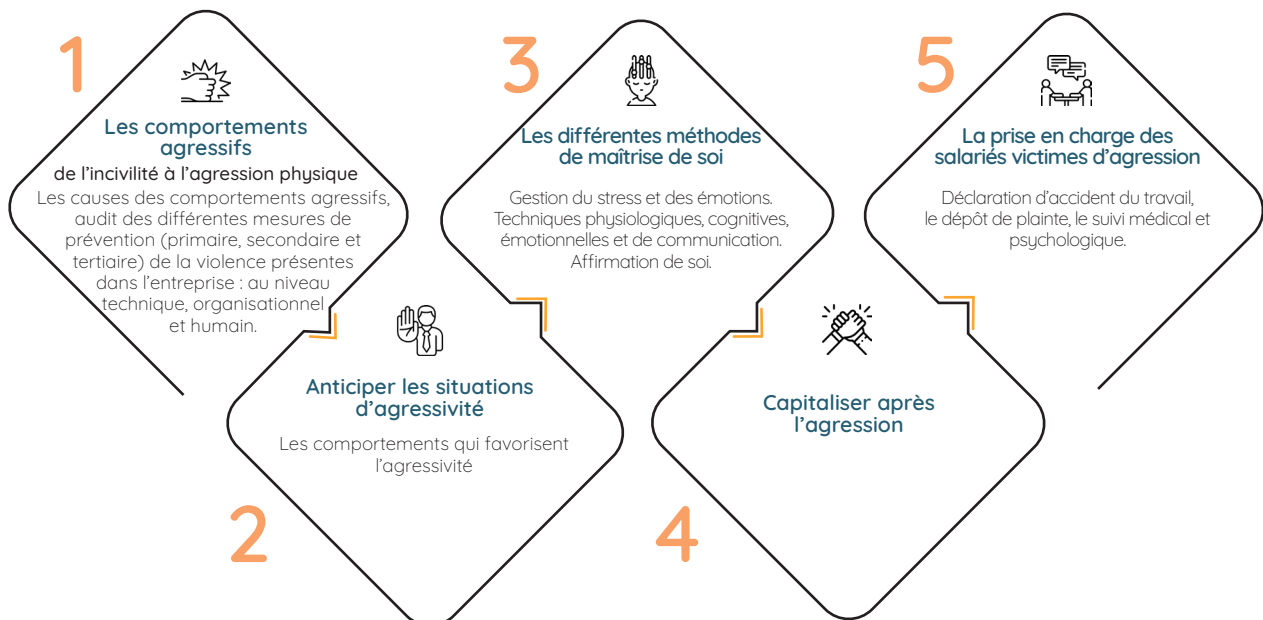
CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Identifier** les signaux annonciateurs d'agressivité
- X **Connaître** ses réactions en situation d'agression
- X **Savoir** réagir à une situation d'agressivité
- X **Désamorcer** précocement un comportement agressif
- X **Gérer** le stress et les émotions

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Mises en situation, simulations, jeux de rôles et partage d'expériences entre les participants viennent illustrer les apports théoriques.



Animé par *Laurent Samson*

Psychosociologue, consultant-formateur en gestion des risques depuis 30 ans. Spécialiste RSP et Facteurs humains.




# Développer son esprit critique

Les clés de la prise de décision dans un monde complexe en constante évolution

2-3  
déc.

14h

 Toute personne souhaitant développer son sens critique

## Présentation

Les évolutions technologiques ont rendu les informations aisément disponibles, via de multiples sources. Les nouveaux outils et modes de vie auxquels nous sommes confrontés donnent lieu à des interactions complexes, nécessitant certaines compétences pour pouvoir agir de manière rapide, autonome et réfléchi. Développer son esprit critique améliore vos compétences en résolution de problèmes, renforce votre capacité à prendre des décisions pertinentes et vous aide à gérer les sujets complexes

## Tarifs & Infos

**1290€\* HT**

Membres CECA :

**1200€\* HT**

*\*déjeuners inclus*



CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- x **Améliorer** la prise de décision
- x **Renforcer** la gestion des risques
- x **Favoriser** un Leadership éclairé
- x **Stimuler** l'innovation
- x **Renforcer** la réputation et la crédibilité

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Nombreuses études de cas pratiques, simulations et exercices permettant de s'approprier les outils proposés.



Animé par *Marc Anyo*

Marc est formateur diplômé depuis 2017, et intervient sur la promotion et la transmission des outils de l'esprit critique en s'appuyant sur les dernières connaissances issus de la recherche.





FORMATION

# Management



22

Leadership et posture professionnelle des femmes  
2 Février

23

Mieux collaborer en transversal  
20-21 Juin

24

Animer une équipe projet  
21 Juin

25

Manager au quotidien  
24-25 Juin

26

Évoluer dans son management en adoptant une posture de manager coach  
9 Septembre

27

Manager de manager(s)  
19-20 Septembre

28

Compétence et posture de la fonction RH  
30 Septembre

## VOUS INSCRIRE

- X Télécharger le bulletin d'inscription sur notre site [www.ceca.asso.fr](http://www.ceca.asso.fr) (rubrique Formation)
- X Par Téléphone : 05.56.70.84.06
- X Par Email : [l.goffinet@ceca.asso.fr](mailto:l.goffinet@ceca.asso.fr)
- X Par courrier : CECA - Espace Villepreux  
37 route du tronquet 33160 Saint-Aubin de Médoc






2  
fev.  
7h

# Leadership et posture professionnelle des femmes

Identifier et mobiliser vos ressources pour développer votre leadership !

 Toute femme manager ou dirigeante

## Présentation

Au milieu des multiples injonctions extérieures et intérieures, il est souvent plus difficile pour les femmes de prendre leur place de leader et d'incarner leur propre style. Cette formation permettra de travailler sur les croyances limitantes et aidera à prendre des postures de leader en toute confiance.

## Tarifs & Infos

**890€\* HT**

Membres CECA :  
**800€\* HT**

*\*déjeuners inclus*



CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Libérer** le leadership féminin et combattre leurs croyances limitantes
- X **Donner** les clefs pour travailler la confiance au quotidien et agir plus librement dans son contexte professionnel
- X **Echanger** avec des pairs et s'appuyer sur une dynamique collective

## Le Programme



Animé par *Isabelle Montigny-Jonas*

Formatrice et coach en leadership depuis 2016, et dirigeante depuis 6 ans, Isabelle connaît bien le plafond de verre, les freins internes et les différentes limitations dont souffrent les femmes dans leur processus de prises de responsabilités quel qu'en soit le contexte. Isabelle accompagne les femmes en responsabilité dans l'atteinte de leurs objectifs et les aide à développer leur confiance pour accéder à leur plein potentiel.

# Mieux collaborer en transversal

Développez votre leadership dans les collaborations non hiérarchiques.

20-21  
juin

14h

 Tout public

## Présentation

La collaboration transversale favorise la communication et le partage d'idées entre les équipes, améliorant ainsi l'efficacité de l'organisation. En encourageant la collaboration transversale, les organisations peuvent tirer parti des compétences et des perspectives diverses de leurs employés pour obtenir des résultats positifs.

## Tarifs & Infos

**1290€\* HT**

Membres CECA :  
**1200€\* HT**

**\*déjeuners inclus**



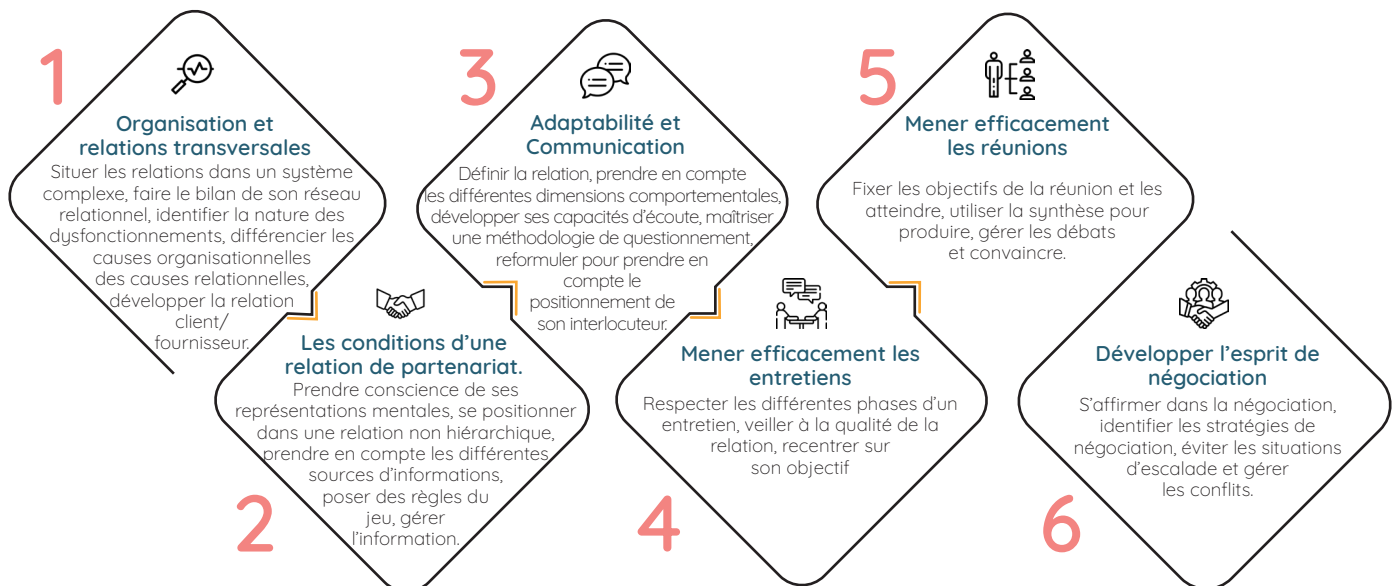
CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Clarifier** son rôle et se positionner dans l'organisation
- X **Poser** le cadre de la collaboration non hiérarchique
- X **Bâtir** des relations transversales constructives

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Cas pratiques, exercices, ateliers.

### Animé par Sandrine Blanc



Spécialiste du management et de l'efficacité professionnelle depuis 20 ans, Sandrine est certifiée sur plusieurs modèles comme l'Analyse Transactionnelle et la Process Communication, et se forme régulièrement aux nouvelles méthodes pédagogiques et d'animations présentielle ou distancielle. Elle intervient tant auprès de grandes entreprises que d'ETI en conseil, formation et coaching individuel.



21  
juin  
7h

## Animer une équipe projet

Le facteur humain dans la réussite de vos projets.



Toute personne amenée à piloter une équipe projet

### Présentation

Une vision claire, des objectifs partagés, un planning engageant, des risques identifiés, un suivi efficace : tout cela pour mobiliser chaque membre de l'équipe et assurer la réussite de vos projets.

### Tarifs & Infos

**890€\* HT**

Membres CECA :  
**800€\* HT**

\*déjeuners inclus



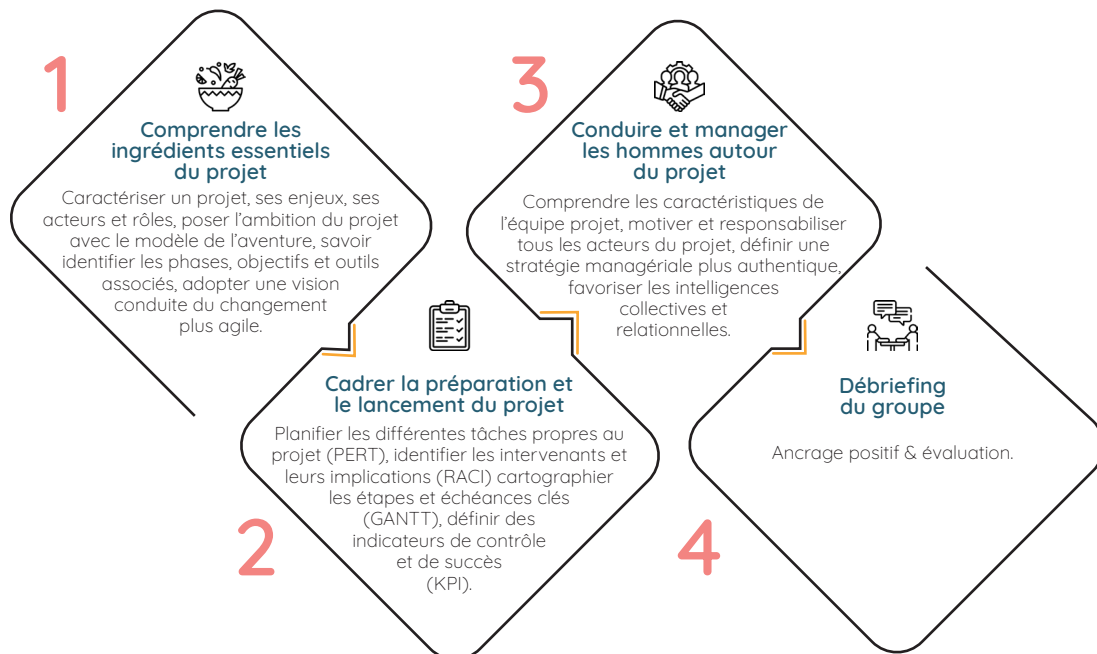
CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

### Objectifs

- X **Identifier** les spécificités du projet
- X **Développer** sa posture d'animateur projet
- X **Savoir** cadrer son projet pour un pilotage efficace
- X **Acquérir** les outils et comportements permettant d'engager et de motiver l'équipe

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Cas pratique et étude de cas viennent illustrer les apports théoriques et conceptuels. Large part laissée aux échanges et au partage d'expériences entre participants permettant un enrichissement commun.



Animé par *François Barbet*

Ingénieur, sophrologue et formateur, François est un sportif de haut niveau (judo) qui oriente ses animations sur l'importance du volet humain dans la conduite de projets.

# Manager au quotidien

Boîte à outils et fondamentaux du management.

24-25  
juin

14h



Tout·e manager souhaitant découvrir ou redécouvrir les fondamentaux du management

## Présentation

Dans un contexte changeant et exigeant, être manager d'équipe ne s'improvise pas. Ce stage vous permettra d'acquérir les outils indispensables à l'animation des équipes et la gestion des collaborateurs au quotidien. Il vous permettra également d'analyser vos pratiques et de prendre de la hauteur pour les optimiser.

## Tarifs & Infos

1290€\* HT

Membres CECA :  
1200€\* HT

\*déjeuners inclus



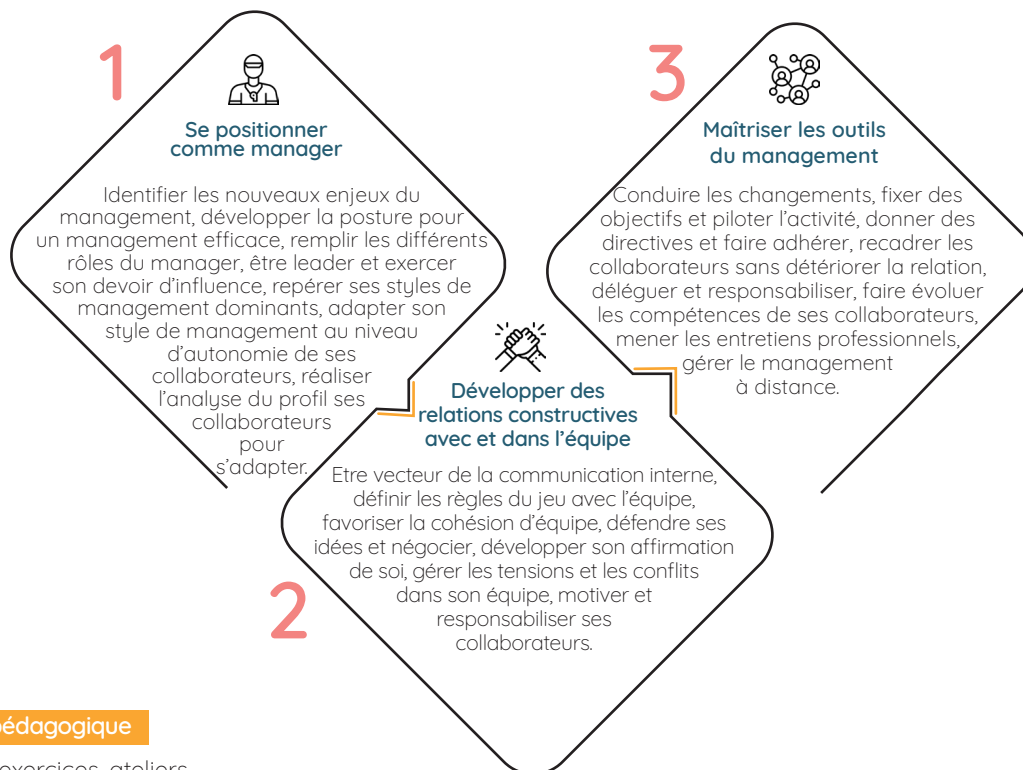
CECA Saint-Aubin de Médoc

9h - 17h30

## Objectifs

- X **Analyser** ses pratiques
- X **Développer** son efficacité managériale
- X **S'approprier** les outils de pilotage d'une équipe
- X **Réussir** la délégation
- X **Pratiquer** une communication managériale constructive
- X **Maîtriser** les leviers de motivation d'une équipe

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Cas pratiques, exercices, ateliers.

## Animé par Sandrine Blanc




Spécialiste du management et de l'efficacité professionnelle depuis 20 ans, Sandrine est certifiée sur plusieurs modèles comme l'Analyse Transactionnelle et la Process Communication, et se forme régulièrement aux nouvelles méthodes pédagogiques et d'animations présentiels ou distancielles. Elle intervient tant auprès de grandes entreprises que d'ETI en conseil, formation et coaching individuel.

9  
sept.  
14h

# Evoluer dans son management en adoptant une posture de manager coach

Le management ouvert, conscient et responsabilisant.

 Tout-e manager

## Présentation

Le rôle de manager coach va au-delà du rôle de responsable hiérarchique ; il responsabilise ses équipes en créant un climat de travail respectueux et motivant, favorisant l'implication de tous. Le manager coach vise à développer l'autonomie de ses collaborateurs pour faire grandir ses équipes.

## Tarifs & Infos

**890€\* HT**

Membres CECA :

**800€\* HT**

*\*déjeuners inclus*



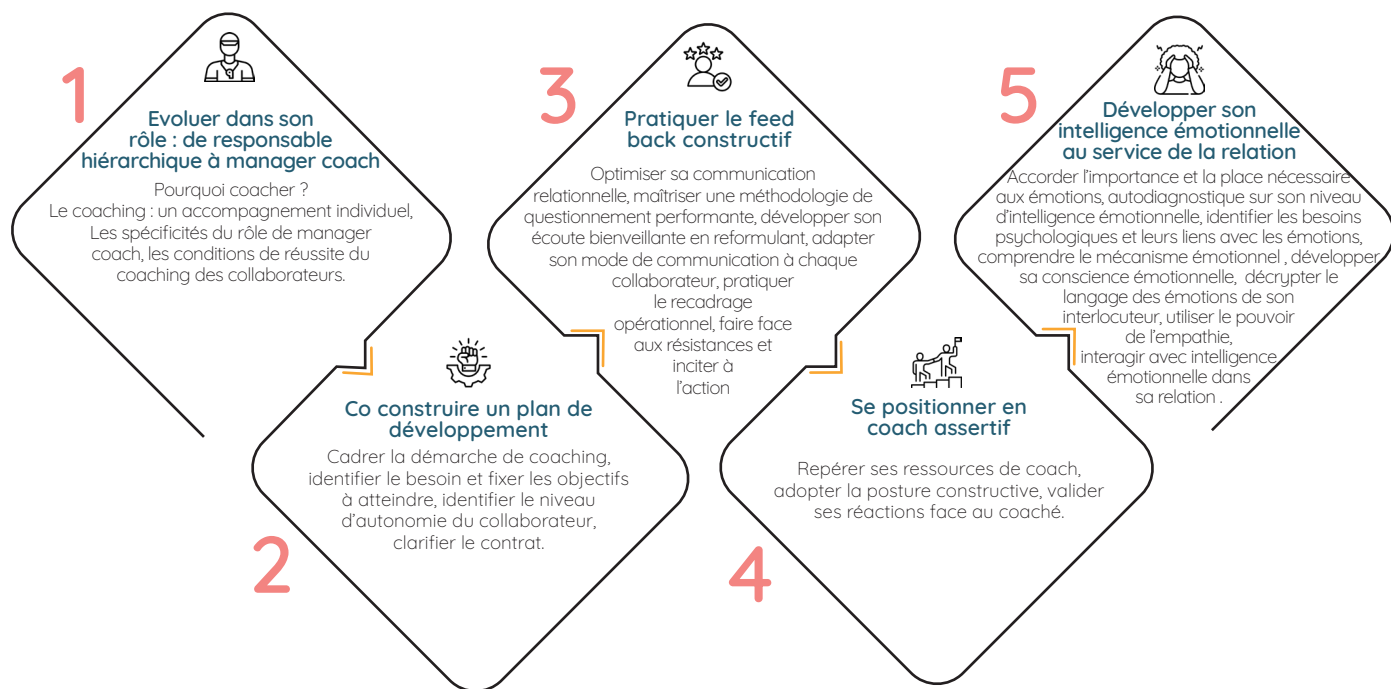
CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Comprendre** et acquérir une posture de manager coach
- X **Bâtir** la confiance en favorisant la co-construction et le co-développement
- X **Développer** sa capacité d'écoute et de conscience émotionnelle
- X **Créer** les conditions d'autonomie et de responsabilisation des équipes

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Cas pratique et études de cas viennent illustrer les apports théoriques et conceptuels. Large part laissée aux échanges et au partage d'expériences entre participants permettant un enrichissement commun.



## Animé par Sandrine Blanc

Spécialiste du management et de l'efficacité professionnelle depuis 20 ans, Sandrine est certifiée sur plusieurs modèles comme l'Analyse Transactionnelle et la Process Communication, et se forme régulièrement aux nouvelles méthodes pédagogiques et d'animations présentiels ou distancielles. Elle intervient tant auprès de grandes entreprises que d'ETI en conseil, formation et coaching individuel.



# Manager de manager(s)

Prendre de la hauteur dans son management.

19-20  
sept.

14h



Tout.e manager souhaitant découvrir ou redécouvrir les fondamentaux du management

## Présentation

Passer de manager d'équipe opérationnelle à manager de managers implique un changement de positionnement. Le manager de manager(s) met en place des conditions et les moyens pour que les managers de proximité réussissent leur mission et atteignent les résultats attendus. Son rôle est de créer un environnement stimulant favorable à la performance des équipes.

## Tarifs & Infos

1290€\* HT

Membres CECA :  
1200€\* HT

\*déjeuners inclus



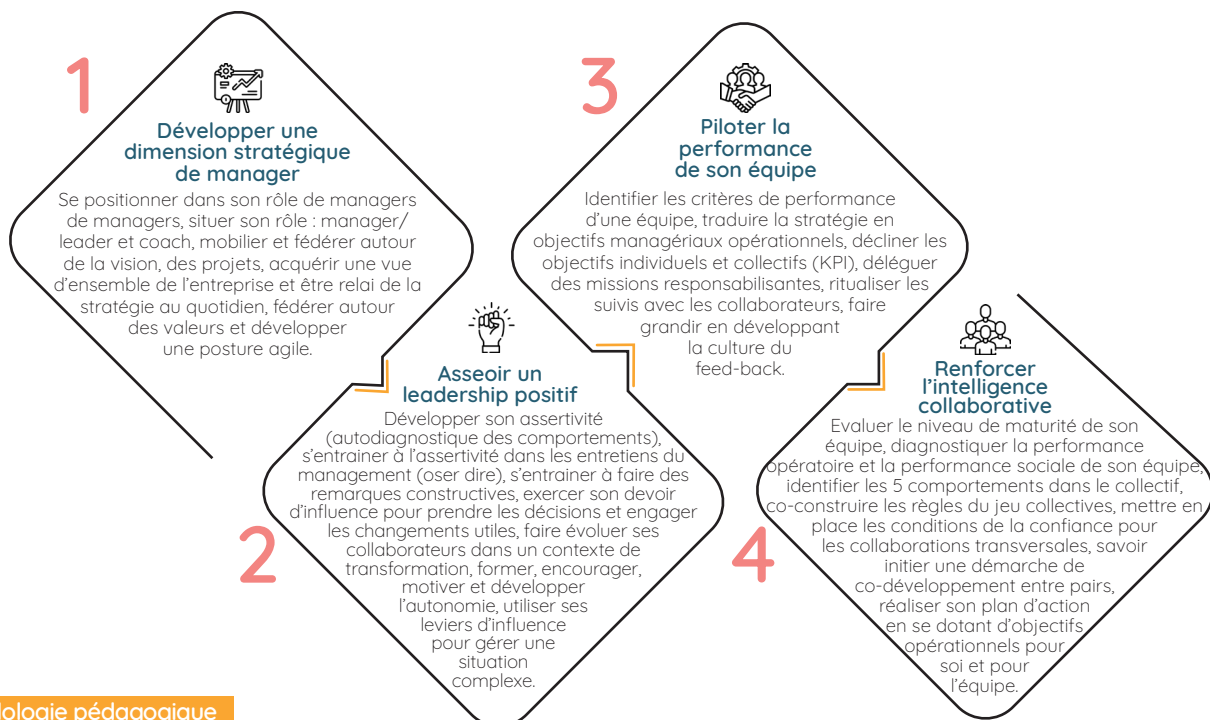
CECA Saint-Aubin de Médoc

9h - 17h30

## Objectifs

- X **Se positionner** dans son rôle de manager de manager
- X **Développer** son leadership positif
- X **Piloter** la performance en favorisant l'intelligence collaborative

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Cas pratiques, exercices, ateliers.

## Animé par Sandrine Blanc



Spécialiste du management et de l'efficacité professionnelle depuis 20 ans, Sandrine est certifiée sur plusieurs modèles comme l'Analyse Transactionnelle et la Process Communication, et se forme régulièrement aux nouvelles méthodes pédagogiques et d'animations présentiels ou distancielles. Elle intervient tant auprès de grandes entreprises que d'ETI en conseil, formation et coaching individuel.

30  
sept.  
7h

# Compétences et posture de la fonction RH

Développez les compétences clés liées à votre fonction RH.



RRH, gestionnaire RH, assistant-e RH en prise de fonction ou en recherche de clarification sur sa position et sa posture RH

## Présentation

La fonction RH assure l'interface entre les managers, collaborateurs, et la direction. À ce titre, son positionnement est très spécifique et le quotidien parfois fait d'injonctions paradoxales. Réussir dans sa mission RH nécessite de faire appel à des compétences techniques, mais aussi à des savoir-être spécifiques et de compétences relationnelles permettant à l'entreprise de progresser, avec des managers responsabilisés sur les enjeux RH et une fonction RH repositionnée sur les terrains où elle crée le plus de valeur.

## Tarifs & Infos

890€\* HT

Membres CECA :

800€\* HT

\*déjeuners inclus



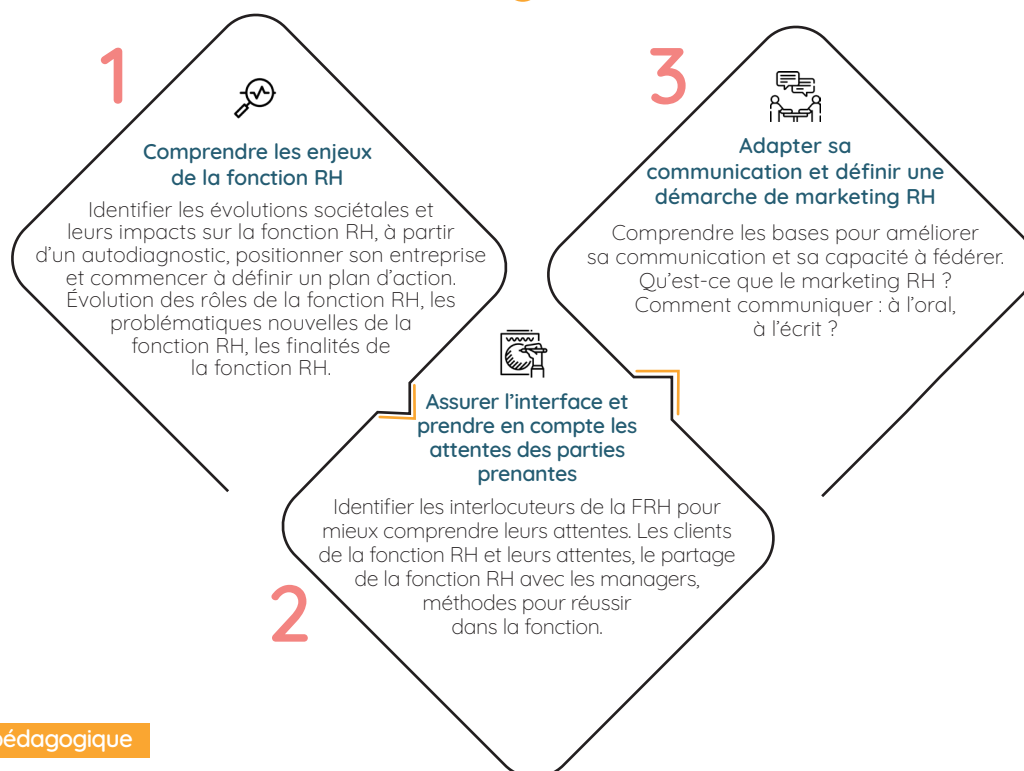
CECA Saint-Aubin de Médoc

9h - 17h30

## Objectifs

- X **Comprendre** les missions et attendus des RH dans son entreprise
- X **Développer** son assertivité et son impact auprès des parties prenantes

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Études de cas, cas pratiques, ateliers.

## Animé par *Corine Haramburu*



Au cours des 15 dernières années, Corine a exercé les fonctions de DRH opérationnelle auprès de PME et ETI. Depuis maintenant 4 ans, elle accompagne les organisations à partir des outils de la facilitation sur le management, la gestion de projets et l'optimisation sociale. Elle développe également des méthodes innovantes d'apprentissage et d'aide à la mise en œuvre d'organisation apprenante.







FORMATION  
RSE & QVCT



31 - 32

Maîtriser les fondamentaux pour  
devenir référent RSE-RSO  
2 Cycles : 4-6 Mars | 8-9 Avril

33

Les achats responsables  
13-14 Mai

34

Numérique responsable : quels  
enjeux, quels leviers pour les  
organisations et pour  
la planète ?  
2 Juillet

35

Préparer son départ à la retraite  
avec l'arbre de vie  
10 Octobre

36

Harmonie entre vie privée et vie  
professionnelle  
7 Novembre

37

Accompagner la fin de carrière et  
les futurs retraités  
14 Novembre

38

Développer sa force mentale et sa  
résilience  
9 Décembre

## VOUS INSCRIRE

- X Télécharger le bulletin d'inscription sur notre site [www.ceca.asso.fr](http://www.ceca.asso.fr) (rubrique Formation)
- X Par Téléphone : 05.56.70.84.06
- X Par Email : [l.goffinet@ceca.asso.fr](mailto:l.goffinet@ceca.asso.fr)
- X Par courrier : CECA - Espace Villepreux  
37 route du tronquet 33160 Saint-Aubin de Médoc



# Maîtriser les fondamentaux pour devenir référent RSE-RSO (1/2)

## Présentation

Un parcours de formation en 2 cycles complémentaires pour accompagner les premières étapes d'une démarche RSE/RSO. Les deux cycles qui peuvent être suivis de façon indépendante, allant de la compréhension des enjeux fondamentaux, à la définition de sa stratégie RSE-RSO et aux outils pratiques. Ce parcours est pensé pour apporter les fondamentaux nécessaires, la vision et les outils pour engager le déploiement de la démarche.

### cycle 1

1900€\* HT

\*déjeuners inclus

Membres CECA :  
1700€\* HT

### cycle 2

1490€\* HT

\*déjeuners inclus

Membres CECA :  
1250€\* HT

### Parcours complet (5j)

3000€\* HT

\*déjeuners inclus

Membres CECA :  
2800€\* HT

## Cycle 1 : Les fondamentaux de la RSE-RSO

### Objectifs

- X **Acquérir** une compréhension de la RSE-RSO et de ses fondamentaux
- X **Connaître** les dernières évolutions réglementaires et normatives

## Le Programme du cycle 1

### Les Fondamentaux de la RSE-RSO, Comprendre pour agir - Votre Base Solide (2 jours)

- Enjeux, Limites Planétaires, fondamentaux sociaux, les grands défis globaux de notre époque.
- Introduction aux Objectifs de Développement Durable.
- Introduction à la RSE/RSO.
- La norme ISO 26000 et les instruments internationaux de référence (Global Compact, GRI, OIT...)
- Sensibilisation aux concepts socles (chaîne de valeur, cycle de vie, achats responsables, communication responsable, numérique responsable, économie circulaire, biodiversité, trajectoire carbone...).

#### Workshop

Un atelier interactif pour appliquer les connaissances acquises et réfléchir à des situations réelles ou hypothétiques. Expérimentation d'outils.

### Engager : le Management QRSE dans la Transition RSE-RSO (1 jour)

- Introduction à la gouvernance responsable et éthique
- Identification des parties prenantes et de la Sphère d'influence.
- Le reporting RSE. Enjeux et principes.
- Principaux cadres et normes de reporting
- Le système de management intégré, pilotage et amélioration continue

#### Workshop

Un atelier interactif pour appliquer les connaissances acquises et réfléchir à des situations réelles ou hypothétiques. Mises en situation et études de cas pour expérimenter et s'appropriier les outils.

Module 1

Module 2



# Maîtriser les fondamentaux pour devenir référent RSE-RSO (2/2)

## Le Programme du cycle 2

### Engager, Piloter, Améliorer : Diagnostic RSE-RSO & Analyse de Matérialité - Votre Boussole (2 jours)

- Diagnostic, impacts, enjeux
- Réflexion : Vision, valeurs, raison d'être, stratégie, politique et feuille de route
- Analyse de matérialité et parties prenantes
- Définition des étapes et de la mise en œuvre du projet
- Les principes de la démarche.
- L'importance stratégique du capital humain dans la démarche RSE-RSO.

#### Workshop

Un atelier interactif pour appliquer les connaissances acquises et réfléchir à des situations réelles ou hypothétiques. Mises en situation et études de cas pour expérimenter et s'appropriier les outils.

## Cycle 2 : Les fondamentaux pour engager la démarche

### Objectifs

- X **Maîtriser** les outils nécessaires pour initier, piloter et développer une démarche RSE-RSO efficace au sein d'une organisation.
- X **Comprendre** et anticiper les impacts de la RSE-RSO sur les métiers de l'organisation et savoir accompagner les transformations.

### Méthodologie pédagogique

Une auto-évaluation est réalisée avant l'entrée dans le parcours pour vous assurer un contenu de formation adapté à vos connaissances actuelles. Notre pédagogie présente pour chaque axe : les bases fondamentales, un focus réglementaire « les essentiels », des outils pour amorcer la démarche, et des ressources pour approfondir et pérenniser.



*Chantal Villotta-Germain*

Consultante RH, RSE et SQVT, Chantal a été DRH et piloté des sites industriels, a toujours été concernée par les sujets QVT et Développement Durable. Elle accompagne les Entreprises dans la mise en œuvre et le développement de leur stratégie RSE/RSO.



*Anne-Eugénie Gaspard*

Ingénieure Développement RSE/RSO, Anne-Eugénie a été Cheffe de projets RSE/RSO pour le Groupe AFNOR. Elle forme et accompagne aujourd'hui les Organisations dans leurs stratégies RSE/RSO.




*Jehanne Essa*

Experte en Développement Durable, en management responsable et en SQVT, depuis 2012, Jehanne a piloté différents projets sur le capital humain en entreprise intégrant les bonnes pratiques et retours d'expériences du Québec.

# Les achats Responsables

Le poids des achats représente en moyenne 60 % du chiffre d'affaires d'une entreprise. Ils constituent un axe important d'amélioration de la performance économique et un levier puissant pour décliner le développement durable et une politique de responsabilité sociétale.

13-14  
mai  
14h

 Toute personne impliquée directement dans le processus achat de son organisation

## Présentation

Premier maillon de création de valeur dans les organisations, la fonction Achat est également un puissant levier d'actions et d'impacts pour un futur durable et humainement plus désirable. Les achats «en conscience» représentent un formidable gisement d'améliorations et d'influence sur notre environnement. Dépassant le seul intérêt économique, une politique d'Achats Responsables et Durables bien réfléchie démultipliera l'impact de votre fonction Achat.

## Tarifs & Infos

1290€\* HT

Membres CECA :  
1200€\* HT

\*déjeuners inclus



CECA Saint-Aubin de Médoc

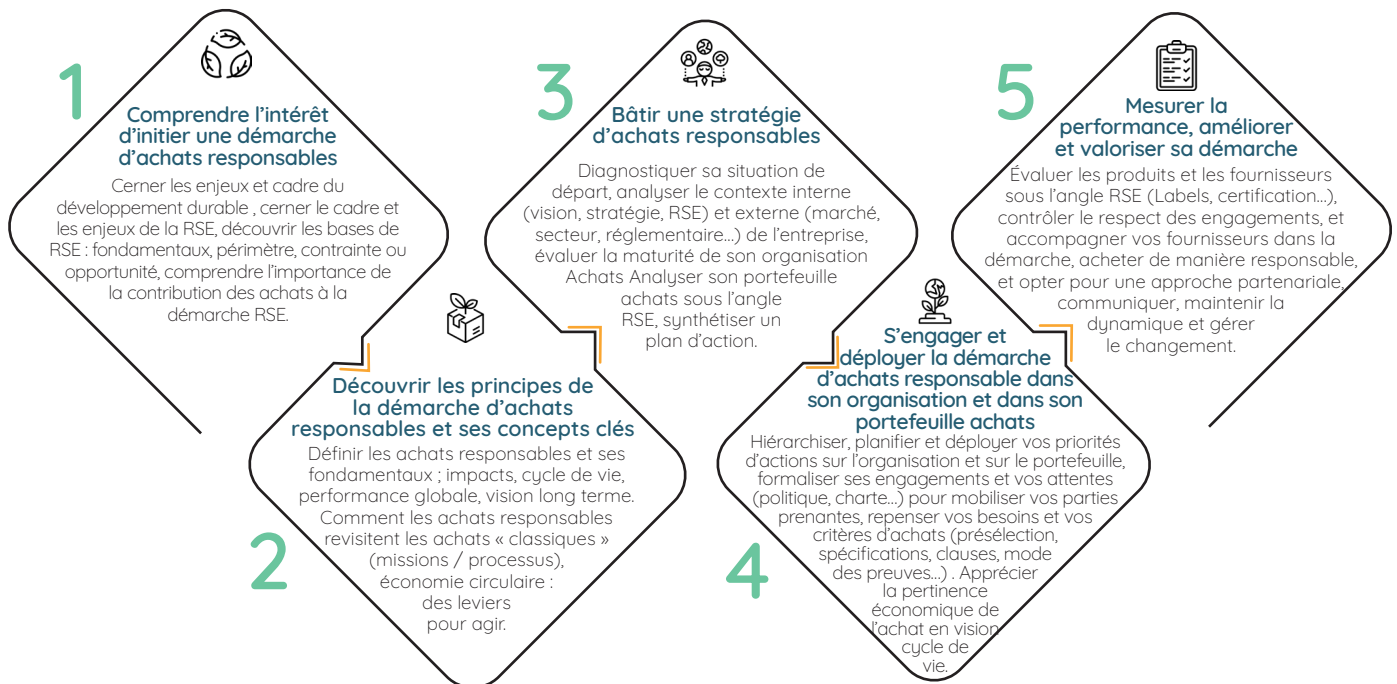
9h - 17h30

## Objectifs

- X **Comprendre** l'intérêt d'initier une démarche d'achats responsables
- X **Découvrir** les principes de la démarche d'achats responsables
- X **Bâtir** une stratégie d'achats responsables
- X **S'engager** et déployer la démarche d'achats responsables
- X **Mesurer** la performance, améliorer et valoriser sa démarche

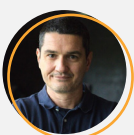


## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

La formation favorise la pédagogie active et permet la prise de conscience et la réflexion de chacun sur ses pratiques (exercices individuels de réflexion, échanges en groupe).




Animé par *Franck Babilion*

Riche d'une expérience probante de 18 ans dans les achats, approvisionnements, et relations fournisseurs, Franck conseille et forme les entreprises à intégrer leur stratégie RSE dans leur fonction « achat », dans une recherche de triple performance : économique, sociétale et environnementale.

# Numérique Responsable : Quels enjeux, quels leviers pour les organisations et pour la Planète ?

Allié d'une démarche de transition socio- environnementale, il revêt pourtant des réalités matérielles très concrètes et dont l'impact est loin d'être négligeable.

 Toute personne souhaitant engager une démarche Numérique Responsable et/ou RSE/RSO

## Présentation

Le numérique responsable revêt 4% des émissions de gaz à effet de serre. C'est le secteur qui connaît le plus fort développement : ses émissions pourraient doubler d'ici 2025 ! Au-delà des impacts sur le dérèglement climatique, le numérique a des impacts sociaux, environnementaux, sociétaux, économiques, géopolitiques... Partant de ce constat au combien systémique, comment faire les bons choix dans sa démarche numérique responsable ?

## Tarifs & Infos

**890€\* HT**

Membres CECA :  
800€\* HT

\*déjeuners inclus



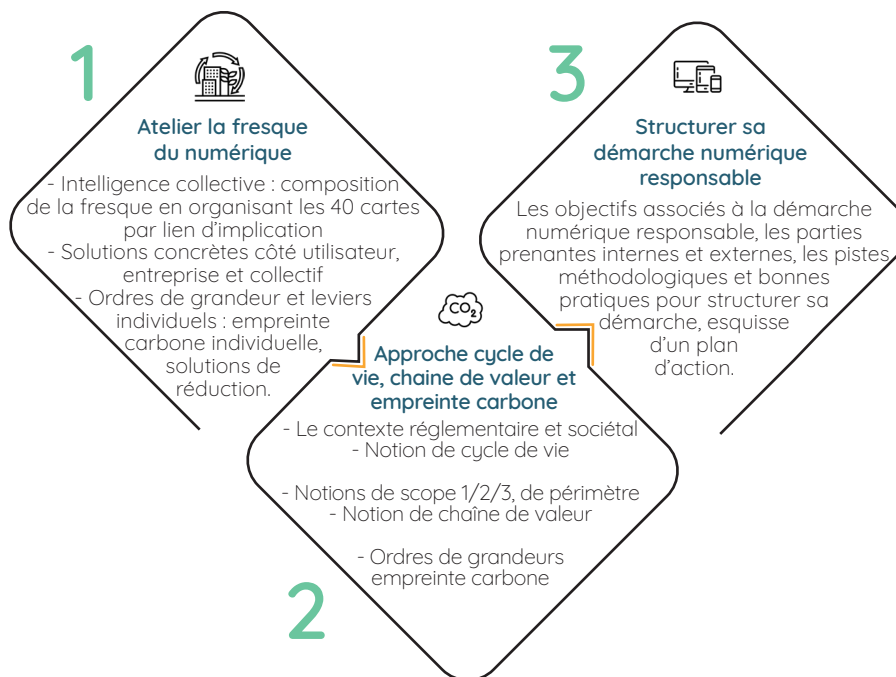
CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Comprendre** les enjeux environnementaux, sociaux, sociétaux associés au numérique
- X **Identifier** les risques, enjeux, et opportunités pour son organisation
- X **Appréhender** les bonnes pratiques en terme de numérique responsable
- X **Savoir** engager les collaborateurs

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Intelligence collective, jeux quiz interactifs, exposés, outils et exercices réels. Matériel participant : smartphone (optionnel)




## Animé par Ophélie Léonard

Spécialiste en Stratégie de Transition et de Décarbonation, certifiée à la maîtrise Bilan Carbone® et formatrice agréée de La Fresque du Climat, Ophélie accompagne les organisations dans la définition et la mise en œuvre de la RSE/RSO. Elle fait partie d'une communauté apprenante qui lui donne une vision globale, interdisciplinaire, et une approche d'amélioration continue.



# Préparer son départ à la retraite avec l'arbre de vie

10  
oct.  
7h

 Salariés ou fonctionnaires en fin de carrière

## Présentation

25 ans, c'est en moyenne le temps que va durer une retraite. 25 ans, ça se prépare ! C'est donc l'occasion de faire un bilan, de définir de nouveaux projets et de vivre une retraite qui vous ressemble. La métaphore de l'Arbre permet de faire émerger les compétences et ressources de chacun, de faire des liens et donner du sens à son parcours de vies professionnelle et personnelle. Cette journée permettra aux futurs retraités d'opérer cette transition de vie et de pouvoir se projeter dans l'avenir.

## Tarifs & Infos

**890€\* HT**

Membres CECA :  
**800€\* HT**

*\*déjeuners inclus*



CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Aborder** la retraite avec plus de sérénité
- X **Élaborer** un nouveau projet de vie

## Le Programme

Chaque participant réalise son arbre de vie et vit toutes les étapes. Il s'agit d'une invitation à se remémorer ce qui est important pour chacun : Honorer son passé professionnel et valoriser ses compétences, repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux (physiques, sociaux, intellectuels), harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles, s'offrir un nouveau rapport au temps une fois à la retraite. Ceux qui le souhaitent pourront présenter leur arbre aux autres membres du groupe et bénéficier de leur retour et soutien.

**L'Arbre de Vie se construit en 6 étapes après en avoir tracé sur une feuille ses contours :**



Animé par *Corine Haramburu*

Au cours des 15 dernières années, Corine a exercé les fonctions de DRH opérationnelle auprès de PME et ETI. Depuis maintenant 4 ans, elle accompagne les organisations à partir des outils de la facilitation sur le management, la gestion de projets et l'optimisation sociale. Elle développe également des méthodes innovantes d'apprentissage et d'aide à la mise en œuvre d'organisation apprenante.



7  
NOV.  
7h

# Harmonie entre vie privée et vie professionnelle

Trouver l'équilibre en une journée !

Tout public

## Présentation

Une bonne harmonie entre vie privée et vie professionnelle est primordiale pour la santé et au service de l'efficacité professionnelle. Comment conserver cet équilibre ? Quelle organisation mettre en place pour garder la maîtrise de son emploi du temps ? Ce programme a pour objectif d'aider les participants à mieux équilibrer leur vie privée et professionnelle en développant des compétences de gestion du temps, en renforçant la résilience et en mettant en place des stratégies efficaces pour concilier les exigences personnelles et professionnelles.

## Tarifs & Infos

890€\* HT

Membres CECA :  
800€\* HT

\*déjeuners inclus



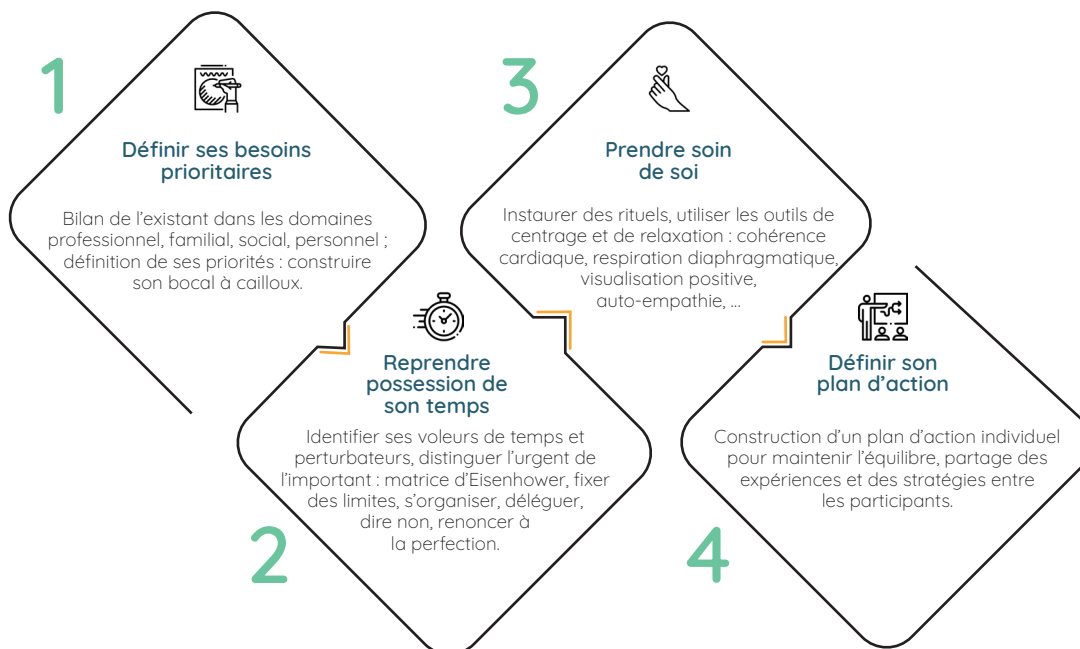
CECA Saint-Aubin de Médoc

9h - 17h30

## Objectifs

- X **Définir** ses besoins prioritaires
- X **Reprendre** possession de son temps
- X **Définir** son plan d'action
- X **Se fixer** des règles et adopter les bonnes pratiques

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Ce programme vise à être interactif et participatif, favorisant les discussions de groupe, les exercices pratiques et les activités de réflexion personnelle. L'objectif est de créer un environnement d'apprentissage positif et collaboratif où les participants peuvent partager leurs expériences et acquérir des compétences pratiques pour mieux équilibrer leur vie privée et professionnelle.




### Animé par *Hélène Bourreau*

Après 20 ans dans des fonctions commerciales et marketing à l'international et facilitation de groupes de projets, Hélène s'est formée aux Neurosciences, à la Communication Non Violente et à la Médiation. Elle exerce aujourd'hui comme Médiateur en prévention et gestion des conflits au travail, propose des ateliers de formations participatifs sur des sujets de développement personnel et accompagne les équipes en mode projets ainsi que les chefs d'entreprise et managers sur leur posture relationnelle.

# Accompagner la fin de carrière et les futurs retraités

Anticiper le départ des collaborateurs.

14  
nov.  
7h

 DRH, RRH, gestionnaire RH, gestionnaire de carrière

## Présentation

51 % des salariés en fin de carrière qui ne se sentent pas assez accompagnés par leur entreprise sur les sujets liés au départ à la retraite. La gestion de fin de carrière est un enjeu de taille dans la politique sociale de l'entreprise. Les collaborateurs de plus de 50 ans représentent 40% de la population française (Insee 2019).

## Tarifs & Infos

**890€\* HT**

Membres CECA :

**800€\* HT**

*\*déjeuners inclus*



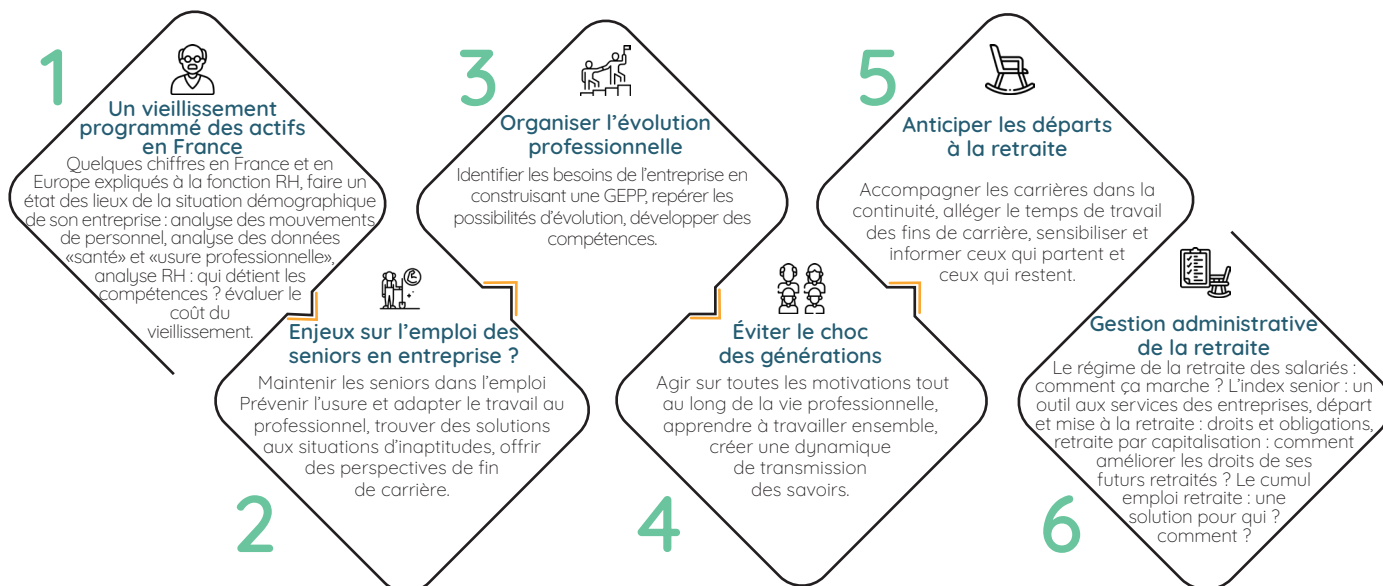
CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Développer** une politique de gestion de fin de carrière
- X **Adapter** la politique d'emploi de l'entreprise à l'égard de ses seniors
- X **Savoir** gérer leur capital de compétences
- X **Optimiser** les conditions de départ à la retraite

## Le Programme



Animé par *Corine Haramburu*




Au cours des 15 dernières années, Corine a exercé les fonctions de DRH opérationnelle auprès de PME et ETI. Depuis maintenant 4 ans, elle accompagne les organisations à partir des outils de la facilitation sur le management, la gestion de projets et l'optimisation sociale. Elle développe également des méthodes innovantes d'apprentissage et d'aide à la mise en œuvre d'organisation apprenante.



9  
déc.  
7h

# Développer sa force mentale et sa résilience

Pour faire face avec confiance aux changements et imprévus du quotidien.

 Tout public

## Présentation

La résilience n'est pas innée. C'est une capacité du cerveau qui peut être modifiée mais surtout qui s'entraîne ! Une formation en mode « exploration » pour partir à la découverte de vos ressources intérieures et les exploiter pleinement. Des outils pour doper vos capacités de résilience dans les périodes de turbulences.

## Tarifs & Infos

**890€\* HT**

Membres CECA :  
**800€\* HT**

*\*déjeuners inclus*



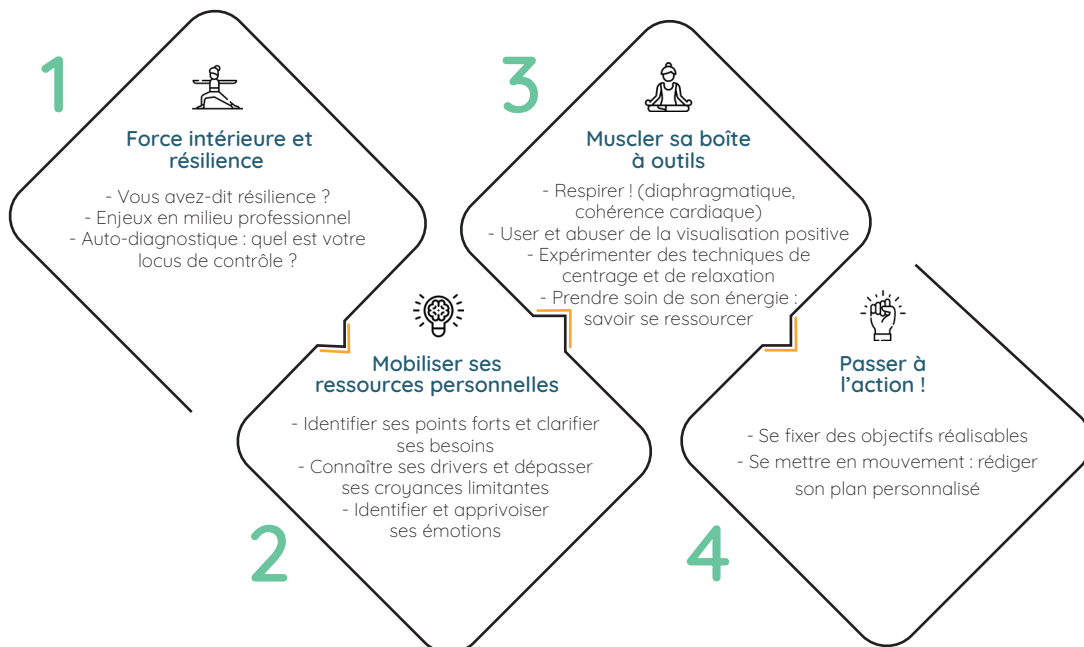
CECA Saint-Aubin de Médoc

**9h - 17h30**

## Objectifs

- X **Cultiver** une image de soi positive
- X **Développer** la confiance en ses capacités
- X **Apprivoiser** ses émotions
- X **Augmenter** sa capacité à gérer les imprévus
- X **Se fixer** des objectifs et les concrétiser

## Le Programme



### Méthodologie pédagogique

Alternance de présentations interactives, de réflexions de groupe et individuelles, d'exercices pratiques, d'auto-diagnostic, de jeux de rôle et d'échange autour de situations vécues.



**Animé par** *Hélène Bourreau*

Après 20 ans dans des fonctions commerciales et marketing à l'international et facilitation de groupes de projets, Hélène s'est formée aux Neurosciences, à la Communication Non Violente et à la Médiation. Elle exerce aujourd'hui comme Médiateur en prévention et gestion des conflits au travail, propose des ateliers de formations participatifs sur des sujets de développement personnel et accompagne les équipes en mode projets ainsi que les chefs d'entreprise et managers sur leur posture relationnelle.









## Formations Intra-entreprise & Sur-Mesure

Toutes les formations de ce catalogue sont adaptables pour vos équipes, en intra-entreprise.

Le CECA intervient également sur les thèmes :

### Management

Management intergénérationnel  
Team Building/Cohésion d'équipe  
RPS et facteurs humains  
Entretiens professionnels et annuels  
Lean Management  
Management transversal

### Efficacité Professionnelle

Créativité, innovation  
Design Thinking  
Intelligence collective  
Facilitation visuelle/Carte mentale  
Gestion du temps et des priorités  
Gestion du stress et des conflits  
Connaissance de soi

### Communication

Communication de crise  
Media training  
Process Communication©  
Rédaction scientifique et technique

### Coaching

Prise de poste  
Développer sa posture  
Clarifier son périmètre et ses missions



# Le pôle Homme-entreprise du CECA

Une offre unique et modulaire pour vous accompagner selon vos besoins et objectifs.

## AQUERIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES

Formation individuelles / Collectives

- Interentreprise
- Intra-entreprise
- Coaching individuel
- Parcours de formation interne

## EXPÉRIMENTER, S'ENRICHIR, CO-CONSTRUIRE

Atelier collaboratifs

- Co-développement
- Design Thinking
- Intelligence collective
- Ateliers de créativité - d'innovation

## S'INSPIRER, RENCONTRER, ÉCHANGER

Second souffle est la plateforme de podcast des universités Hommes-Entreprises du CECA

• Né d'une collaboration entre Mediameting, la première Voice Business Company française, et le CECA spécialiste en communication et en management depuis plus de 30 ans. Proposé sous forme d'abonnement annuel, Second Souffle permet aux collaborateurs d'écouter ou de réécouter les meilleurs extraits des conférenciers invités aux Universités du CECA : philosophes, scientifiques, économistes, sportifs de haut niveau,...

## PRENDRE DE LA HAUTEUR, PROFITER ET FAIRE PROFITER LES COLLABORATEURS DES MEILLEURS CONFÉRENCIERS

Événementiels et conférences

- Sourcing de conférenciers, accompagnement de vos conventions, séminaires...

## PRENDRE DU REcul, RÉFLECHIR SUR LE SENS

Cycle valoriser le capital humain  
Bordeaux 2024

• Petit groupe d'une vingtaine de décideurs. 5 rencontres par an, autour de grands témoins, de 12h15 à 18h. Alternance conférence et échanges en sous-groupe.

Pour toute demande d'informations ou pour vous inscrire, veuillez contacter  
**Angéline FRECHINET**  
[a.frechinet@ceca.asso.fr](mailto:a.frechinet@ceca.asso.fr)

## CONFÉRENCIERS

Valoriser le capital humain

• **David DJAÏZ**, essayiste - Peut-on reprendre notre destin en main ? - Avril 2024, **Guillaume NERY**, apnéiste - Plonger en apnée pour repenser notre rapport au risque - Mai 2024, **Hélène MUGNIER**, historienne de l'art - Sortir de sa zone de confort, grâce à l'art - Juillet 2024, **Emmanuelle LEON**, professeur à l'ESCP Europe - Sens et transformation du travail - Novembre 2024.





**CECA**  
FORMATION



[www.ceca.asso.fr](http://www.ceca.asso.fr)

05.56.70.84.06  
a.pacifico@ceca.asso.fr  
l.goffinet@ceca.asso.fr



**ESPACE VILLEPREUX**  
37 route du Tronquet  
33 160 Saint-Aubin-de-Médoc



Déclaration d'existence Préfecture de la Gironde : 72.33.01246.33

création graphique : Chloé Sanches | Impression : Korus