

## Inscription :

- 1 - Les inscriptions sont à adresser à l'ABC-PL. Elles seront prises en compte par ordre d'arrivée et **uniquement** si elles sont accompagnées du règlement **(un chèque différent par formation)**.
- 2 - **En cas d'annulation, merci de nous prévenir 8 jours avant la formation.**  
Dans le cas contraire, votre règlement sera encaissé.

Votre interlocutrice : Isabelle Charron



Tél. : 02 99 56 63 44  
Fax : 02 99 40 01 63  
e-mail : [icharron@cgaction.fr](mailto:icharron@cgaction.fr)

Pour toutes informations,  
n'hésitez pas à me contacter !



16, avenue Jean Jaurès - B.P. 28  
35401 Saint-Malo Cedex  
site : [www.agabcpl.fr](http://www.agabcpl.fr)

© Masson Communication 2018 - Crédit photo : Alexander Demyanenko - Fotolia

# Des formations de qualité au plus près de chez vous !

**Saint-Malo • Rennes • Vannes**

Janvier, février et mars 2019



16, avenue Jean Jaurès - B.P. 28  
35401 Saint-Malo Cedex  
site : [www.agabcpl.fr](http://www.agabcpl.fr)

**Modalités d'inscription  
en dernière page**

lundi 21 janvier à SAINT-MALO  
mardi 22 janvier à RENNES

## Les fondamentaux du RGPD

(Règlement Général relatif à la Protection des Données personnelles)... Êtes-vous prêt ?

Tous les jours, des professionnels négligents peuvent laisser échapper les données personnelles ou bancaires de leurs clients, salariés, ou fournisseurs...

Un règlement européen (le RGPD) est entré en application le 25 mai 2018 pour clarifier les obligations que tous les professionnels devraient déjà respecter :

- les objectifs et le périmètre d'application du RGPD,
- les grands principes du RGPD,
- les outils de suivi d'activité et de conformité des traitements des données,
- les sanctions d'une non-conformité.

*Venez acquérir les connaissances juridiques et maîtriser les outils permettant de vous mettre en conformité au règlement général relatif à la protection des données personnelles, et continuer sereinement votre activité !*

**Animatrice : Aurélie JOUBERT**

de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo  
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire  
Frais de participation : 40 € TTC (déjeuner inclus)

lundi 21 janvier à RENNES  
jeudi 31 janvier à SAINT-MALO

## La gestion de l'agressivité

La vie semble aller de plus en plus vite, nos impératifs augmentent dans la vie professionnelle et parfois même dans la vie privée. Les personnes qui nous entourent sont toujours plus tendues, plus pressées voire plus agressives.

**Comment gérer cette agressivité grandissante qui nous entoure ?**

- Faire la différence entre agressivité et conflit.
- Origine et mécanisme de l'agressivité.
- Gérer sa propre agressivité.
- Désamorcer l'agressivité des autres.

*Personne ne veut aller au conflit mais pour autant personne ne veut, non plus, se laisser « marcher dessus », se laisser mal traiter sans réagir. Sans parler de ces situations où c'est notre propre agressivité qui nous pose un problème.*

**Animatrice : Isabelle MONTANE**

de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire  
de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo  
Frais de participation : 40 € TTC (déjeuner inclus)

jeudi 24 janvier à VANNES  
jeudi 7 février à RENNES  
jeudi 7 février à SAINT-MALO

## Les rendez-vous du social

- Loi « Avenir professionnel » et ses décrets d'application :
  - réforme de la formation professionnelle et du Compte Personnel de Formation ;
  - collecte des contributions « Formation » ;
  - nouveau contrat d'apprentissage ;
  - indemnisation chômage des travailleurs indépendants.
- Loi de financement de la Sécurité sociale 2019 :
  - transformation du CICE (Crédit d'Impôt Compétitivité Emploi) ;
  - nouveau dispositif de réduction de charges sociales sur les bas salaires ;
  - épargne salariale : suppression du forfait social ;
  - travailleurs indépendants : report du paiement des cotisations en cas de congé maternité, reprise partielle d'activité.
- Projet de loi relatif à la croissance et à la transformation des entreprises.
- Dispositions diverses - actualisation des taux et barèmes en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2019 : jurisprudence.

**Animateur : Bernard DOUGUET**

de 9 h 30 à 12 h 30 – Hôtel Ibis à Vannes  
de 9 h 30 à 12 h 30 – Hôtel Ibis à Cesson Sévigné  
14 h à 17 h – CGAction à de Saint-Malo  
Gratuit (chèque de caution de 30 € restitué le jour de la formation)

jeudi 24 janvier à SAINT-MALO  
jeudi 31 janvier à RENNES  
jeudi 21 février à VANNES

## Ma TVA au quotidien

**Un tour d'horizon sera fait sur les spécificités de certaines professions présentes à cette formation.**

- Les règles de base pour l'application de la TVA.
- Le calcul de la TVA et les déclarations (différents régimes de TVA, taux d'imposition, réalisation des déclarations de TVA, respect des délais, conditions de récupération).
- Le formalisme à respecter (sur les factures, au niveau de votre comptabilité, lors d'achat ou de vente « intracommunautaire », l'autoliquidation de la TVA).

*Des exemples d'application seront effectués.*

**Animateur : Hervé DEPOUEZ**

de 14 h à 17 h – CGAction à Saint-Malo  
de 14 h à 17 h – Hôtel Ibis à Cesson Sévigné  
de 14 h à 17 h – Hôtel Ibis à Vannes  
Gratuit (chèque de caution de 30 € restitué le jour de la formation)

lundi 28 janvier à SAINT-MALO  
mardi 29 janvier à RENNES

## Apprendre à gérer son stress efficacement

Si vous menez une vie stressante dont vous avez du mal à gérer les effets secondaires (mal-être, anxiété, tension, insomnies...), voici une formation efficace pour comprendre son stress et apprendre à le gérer durablement.

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Identifier ses propres déclencheurs et les appréhender avec sérénité.
- Désamorcer les situations de tension.
- Apprendre à se détendre physiquement, émotionnellement et intellectuellement.
- Sortir de sa passivité et agir positivement.
- Se réaliser et s'affirmer sereinement.

*Des exercices pratiques et de relaxation alterneront avec des apports méthodologiques et théoriques.*

**Animatrice : Emmanuelle RIOTTE**

de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo  
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire  
Frais de participation : 40 € TTC (déjeuner inclus)

lundi 28 janvier à RENNES  
jeudi 28 février à SAINT-MALO

## Comment optimiser son épargne ?

Quelles possibilités sont offertes pour mieux rémunérer son patrimoine aujourd'hui à court, moyen et long terme ?

Comment sécuriser son patrimoine financier du 1er euro versé jusqu'à sa transmission ?

- Comprendre l'environnement dans lequel nous sommes (banques, assureurs, mutuelles).
- Analyser les différentes possibilités actuelles.
- Existence de contrats « novateurs » mais peu connus du grand public.

*Les outils et techniques proposés seront variés pour s'adapter aux situations professionnelles spécifiques des participants.*

**Animateur : Olivier QUERIC**

de 14 h à 17 h – Hôtel Ibis à Cesson Sévigné  
14 h à 17 h – CGAction à de Saint-Malo  
Gratuit (chèque de caution de 30 € restitué le jour de la formation)

lundi 4 février à SAINT-MALO  
mardi 5 février à RENNES

## Savoir faire une bonne première impression

Maximiser son impact dans les premiers instants.

- Pour devenir un pro de l'accueil, en se souvenant de ses clients.
- Pour gagner 20 % en capital sympathie et développer son enthousiasme.
- Pour lever les peurs.
- Pour s'adapter à son interlocuteur en se synchronisant.
- Pour donner un cadre à votre entretien de vente.
- Pour développer votre sens du contact.

*Rappelez-vous : on n'a qu'une seule occasion de faire une bonne première impression !*

**Animateur : Fabien ROUILLERIS**

de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo  
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire  
Frais de participation : 40 € TTC (déjeuner inclus)

mardi 5 février à SAINT-MALO

## Stratégie de prospection et de fidélisation

Acquérir une méthode pour réaliser un plan d'actions, et développer son chiffre d'affaires et ses marges.

- Analyser sa clientèle et son potentiel de clientèle pour mieux choisir sa cible ou ses cibles.
- Définir ses objectifs à partir du constat, et mettre en place des moyens.
- Traduire les objectifs en actions et tâches, et construire son plan.
- Planifier sa prospection et sa fidélisation.

*Pérenniser votre entreprise en prospectant et fidélisant.*

**Animateur : Xavier HEBRARD**

de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo  
Frais de participation : 40 € TTC (déjeuner inclus)

lundi 25 février à SAINT-MALO  
mardi 26 février à RENNES

## 20 sites gratuits

Identifier les sites sur Internet (bureautique, photo numérique, outils pour convertir ses fichiers...).

- Les sites utilitaires
  - Naviguer en toute sécurité.
  - Convertir ses fichiers multimédias.
  - Compresser et décompresser ses documents.
  - Analyser des fichiers suspects.
- Les sites bureautiques
  - La suite bureautique Microsoft en ligne.
  - Les outils de dessin.
  - Les stockages de données en ligne.
  - L'orthographe, la grammaire, la conjugaison, les traducteurs
  - La gestion des fichiers PDF (découpez, fusionnez, compressez, convertissez-les en format Word).
  - Convertir ses données (devises, longueur, durée...).
- Les sites de gestion de photos et de vidéos
  - Retravailler ses clichés et ses films.
  - Protéger ses photos contre le vol.

**Important : chaque participant apportera son PC portable.**

**Animateur : Christophe DANIEL**

de 8 h 45 à 17 h – CGAction à Saint-Malo  
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire  
Frais de participation : 55 € TTC (déjeuner inclus)

lundi 25 février à RENNES  
jeudi 7 mars à SAINT-MALO

## Le sens de la répartie

S'approprier les techniques pour trouver le bon mot au bon moment. Apprendre à être réactif pour passer de la défensive à l'offensive.

- Faire la différence entre le « tac au tac » et la répartie constructive.
- Comprendre et éliminer les blocages.
- S'exercer au lâcher-prise.
- Développer son sens de l'écoute.
- Calmer l'impact émotionnel pour apprendre à se distancier.
- Se forger un état d'esprit de gagnant.
- Stimuler son imagination et développer des automatismes.
- Savoir tirer parti des répliques célèbres...

*Identifier et gérer ses émotions bloquantes pour ne plus se laisser déstabiliser.*

**Animatrice : Christine MOURON**

de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire  
de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo  
Frais de participation : 40 € TTC (déjeuner inclus)

lundi 4 mars à SAINT-MALO  
mardi 5 mars à RENNES

## La communication par l'écrit

- L'essentiel de ce qu'il faut savoir en grammaire et orthographe dans votre vie professionnelle :
  - les fautes les plus courantes,
  - les règles d'accord,
  - les participes passés...
- L'écriture efficace :
  - les règles de base de la communication,
  - conseils généraux de rédaction,
  - simplifier son écriture,
  - adapter ses écrits à son public...
- Les écrits professionnels (communication interne et administrative) :
  - la rédaction des courriers et des emails,
  - la rédaction de synthèse et de compte-rendu.

**Animateur : Marc ISRAEL**

de 8 h 45 à 17 h – Thermes Marins de Saint-Malo  
de 8 h 45 à 17 h – Brit'hôtel à Saint-Grégoire  
Frais de participation : 40 € TTC (déjeuner inclus)

Séminaire-Formation  
du 14 au 21 septembre 2019

## Séjour en Corse

Hôtel\*\*\*

Un séjour résidentiel à Porticcio, non loin d'Ajaccio. Un hôtel contemporain avec une vue imprenable sur le Golfe. Une excursion en bateau vers la réserve naturelle de Scandola et les Calanques de Piana.



Nous vous proposons une semaine de vacances studieuses, un séjour agréable couplé à une formation enrichissante.

Thème de la formation :

- Mieux gérer son temps pour ne plus être débordé avec Erwan HUON

**Venez joindre l'utile à l'agréable avec notre formule séjour-formation au succès et à la bonne ambiance garantis.**

**1 245 € en pension complète**

formule all inclusive en hôtel \*\*\*, excursion comprise (départ aéroport de Nantes) (+ 212 € si supplément single)

Ne tardez pas à demander la documentation car le nombre de participants est limité.