



Catalogue

septembre 2018 - juin 2019

Formations
professionnelles

Tout public

FORMATIONS TOUT PUBLIC



Elles sont réalisées par un entrepreneur solsticien dont l'activité principale est la formation.

L'intention est de permettre aux stagiaires d'atteindre les objectifs décrits pour chaque formation, et d'acquérir des compétences personnelles et/ou professionnelles pour agir de façon autonome en situation de travail.

Les entrepreneurs solsticiens qui s'inscrivent en formation bénéficient systématiquement d'un tarif préférentiel.

La commission Formations de Solstice valide les contenus de chaque formation et assure le suivi et le compte-rendu à l'issue de chaque formation.

CONDITIONS & INSCRIPTIONS



Les sessions proposées peuvent être aménagées, à la demande, en session individuelle. Des dates de formation en groupe peuvent être ajoutées. N'hésitez pas à contacter les formateurs pour faire part de vos demandes et de vos besoins.

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %. Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

SOLSTICE, ORGANISME DE FORMATION



Depuis sa création en 2001, Solstice est organisme de formation. Les principaux thèmes de formation, en nombre d'heures stagiaires réalisées, sont la gestion des ressources humaines, le développement des capacités comportementales et relationnelles, le travail social, l'informatique, l'orientation professionnelle, la gestion de projets et la gestion d'entreprise.

En 2017, Solstice compte 63.825 heures stagiaires réalisées par 45 entrepreneurs salariés, dont 51.507 en sous-traitance pour d'autres organismes de formation et 12.318 en intervention directe.

Solstice est une Coopérative d'Activité et d'Emploi au sens de la loi du 31 juillet 2014 en faveur du développement de l'Économie Sociale et Solidaire.

Résolument engagée dans une démarche d'économie sociale et solidaire, Solstice est une SCOP SA : ce sont les entrepreneurs salariés associés qui contribuent activement aux orientations de leur CAE.

Le métier de Solstice s'articule autour de trois principales missions portées par une équipe de neuf personnes dédiées aux services aux entrepreneurs, à la gestion et au développement de la coopérative d'activité et d'emploi : administration des activités, soutien au développement des activités et animation du réseau d'entrepreneurs.

Implantée à Eurre, dans la Drôme, avec deux antennes à Valence et Montélimar, Solstice héberge et accompagne des entrepreneurs indépendants dont plus des neuf dixièmes vivent et travaillent dans ce département. Cet ancrage territorial fort constitue à la fois une opportunité en terme d'échanges et de rencontres mais est également un vecteur de connaissance important des réseaux et partenaires locaux.

FORMATEURS

Fabienne Avérone

Depuis 30 ans, (HORUS Ressources) est partenaire dédiée aux dirigeants TPE-PME. Elle leur apporte de nombreuses ressources de terrain pour tout ce qui n'est pas leur cœur de métier : gestion d'entreprise, organisation, procédures administratives et bureaucratiques, réduction de charges, évaluation et analyse des savoir-faire ou des résultats.

06 52 68 58 07

info@horus-ressources.fr
www.horus-ressources.fr

Frédéric Bichet

Gestion d'entreprise et techniques de commercialisation (GE.TE.CO. CCI VALENCE). Responsable commercial en entreprises de négoce auprès des professionnels et particuliers.

06 47 93 60 74

access-developpement@orange.fr

Agnès Culpo

Formatrice et coach professionnelle, une expérience de plus de 15 dans l'accompagnement du public sourd et ou malentendant.

Animatrice labélisée Bébé Fais-moi signe (www.bebefaismoisigne.com)

06 10 83 58 70

agnes.culpo@orange.fr

Agnès David Pierreuse

Consultante Coach senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM@(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente)

Tel : 06 75 29 01 80

agnes.davidpierreuse@orange.fr

Anne-Christine Decas

Gestalt-thérapeute agréée par le Collège Européen de Gestalt-thérapie, musicienne depuis 35 ans, chanteuse lyrique, enseignante de Gi Qong.

Tel : 06 30 79 21 13

acd@accompagner-autrement.org
<http://accompagner-autrement.org/>

Jean-Marc Delorme

A piloté des projets et a formé des chefs de projet dans le domaine des systèmes d'information pendant dix ans.

06 63 51 05 70

delorme.jeanmarc@bbox.fr
www.gestiondeprojet.rezocal.com

Olivier FUMEY

Consultant en Management de Projets et Expert en Management de la Sécurité des systèmes d'informations (Certifié ISO-27001 Lead Auditor).

06 45 02 70 84

olivier.fumey@gmail.com

Rémy Gaillard

Médiateur et formateur en communication, formé à la Communication NonViolente.

06 11 18 43 66

contact@remygaillard.com

Patrick Gheysen

Diplôme en Arts Plastiques (Institut Saint-Luc de Tournai) suivi de diverses formations (Infographie, PAO, 3D, Animations Flash, Conception de sites web) à l'Institut Supérieur du Multimédia à Lyon.

Infographiste et concepteur de sites web depuis 1998 au sein de Graffiti Connexion, formateur agréé et membre salarié de la Coopérative Solstice.

06 28 63 23 35

patrick@gheysen.fr
www.graffiti-connexion.com
www.wix-pro.net

CV complet téléchargeable sur :
<http://www.patrick-gheysen.net/>

Benoît Houssier

Consultant en communication écrite. Compagnon biographe, rédacteur, animateur d'ateliers d'écriture et de formations.

06 64 97 94 84

energieplume@gmail.com
www.energie-plume.fr

Sylvie Joussain

Formatrice et coach professionnel certifiée de Iphen Consulting : activateur de changement vecteur de bien être professionnel et personnel.

06 13 39 65 35

contact@iphen-consulting.com
<http://iphen-consulting.com/>

Loran Malegue

Gestalt-thérapeute (diplômé de l'IFGT), enseignant de Yoga (diplômé de EFYSE) et instructeur de méditation de la pleine présence (relié à l'Institut Karma Ling) et danseur/chorégraphe.

06 86 93 69 22

l.malegue@orange.fr
<http://www.art-yoga-therapie.com>

FORMATEURS

Nathalie Padée

Docteur en Pharmacie, évaluatrice de la sécurité des cosmétiques bio et naturels, spécialiste en phyto-aromathérapie, substances naturelles et toxicologie des produits cosmétiques, vous propose, en partenariat avec aromaNature. Conseils réglementaires et accompagnement des fabricants de cosmétiques.

nathalie.padee@wanadoo.fr

Adrien Vieillet

Il travaillé dans la robotique industrielle, et s'est ensuite passionné, à partir de 2012, dans la construction d'imprimantes 3D Open source, durables et réparables.

Il est également artisan chocolatier d'art. Il manie les vieilles bassines et les imprimantes 3D. Au tempérage, au moulage et à l'enrobage s'ajoute désormais tout le travail réalisé grâce à la technologie 3D : un outil supplémentaire au service du chocolat. Savoir-faire à l'ancienne et 3D s'entendent à merveille, guidés par la main du chocolatier dont la créativité et la maîtrise restent au cœur du métier.

tél : 06 26 67 26 10
adrien.vieillet@latelier.in

THÉMATIQUES

| | |
|--|-------|
| Fabrication d'une imprimante 3D | p. 9 |
| Communication | p. 13 |
| Graphisme & Web | p. 19 |
| Commercial | p. 25 |
| Gestion d'entreprise | p. 27 |
| Gestion de projet | p. 35 |
| RGPD : Protection des données personnelles | p. 39 |
| Réglementation cosmétique | p. 43 |
| Communication inter-personnelle | p. 47 |
| Développement personnel et professionnel | p. 53 |



FABRICATION D'UNE IMPRIMANTE 3D



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

FABRICATION



DATES

JUILLET 2019

Pré-inscription mai 2019

PUBLIC

Toute personne salariée, demandeuse d'emploi, apprentie, bénévole, ayant en charge ou souhaitant prendre en charge la mise en place et l'utilisation d'une imprimante 3D.

FORMATEUR

Adrien Vieillet a travaillé dans la robotique industrielle, et s'est ensuite passionné, à partir de 2012, dans la construction d'imprimantes 3D Open source, durables et réparables.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur cinq jours à Die (35h).

Nombre de stagiaires : 2 à 8

TARIFS

1750 euros

1450 euros : entrepreneurs

solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Adrien Vieillet

06 26 67 26 10

adrien.vieillet@latelier.in

FABRICATION ET UTILISATION D'UNE IMPRIMANTE 3D

OBJECTIFS

- Apprendre à fabriquer une imprimante 3D MM V11 (montage, soudage, réglages) ;
- Maîtriser tous les aspects de l'impression 3D : calibration, impression, paramétrages, utilisation des logiciels dédiés, maintenance.
- Comprendre les mécaniques de l'impression 3D,
- Savoir mettre en œuvre le processus d'impression 3D du dessin à la réalisation d'un objet,
- Adapter l'utilisation d'une imprimante 3D en fonction des besoins,
- Identifier les enjeux du partage des savoir-faire techniques et numériques,
- Accompagner les différents publics dans l'utilisation des imprimantes.

PROGRAMME

Jour 1 : Enjeux de l'impression 3D

Jour 2 : Construction de l'imprimante 3D

Jour 3 : Utilisation générale de l'imprimante

Jour 4 : Mise en pratique de la chaîne complète d'impression 3D

Jour 5 : Maintenance et découverte des enjeux de la conception 3D

PRÉ-REQUIS

Pour suivre l'action de formation de ce programme, il faut disposer du niveau de connaissances préalable suivant : connaissance des bases d'internet et des usages de son ordinateur, être volontaire et informé.



COMMUNICATION



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

COMMUNICATION



DATES

29 NOVEMBRE 2018

14 FÉVRIER 2019

23 MAI 2019

Pré-inscription jusqu'J-7

PUBLIC

Personnes souhaitant organiser ou animer des ateliers. Enseignants, bibliothécaires souhaitant préparer les interventions qu'ils organisent. animateurs de groupes souhaitant s'approprier des outils pour faire écrire leurs publics. Auteurs en résidence.

PRÉ-REQUIS

Formation ouverte aux débutants et aux animateurs expérimentés qui souhaitent confronter leurs pratiques à des regards extérieurs.

FORMATEUR

Benoît Houssier, consultant en communication écrite, biographe, animateur d'ateliers et de stages d'écritures, rédacteur de contenus web et print, formateur en communication écrite.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Valence.

Nombre de stagiaires : 4 à 10

TARIFS

200 euros

180 euros : entrepreneurs

solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Benoît Houssier

06 64 97 94 84

energieplume@gmail.com

LIBÉREZ LA PAGE BLANCHE !

ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX POUR DÉVELOPPER
DES SÉANCES D'ÉCRITURES CRÉATIVES

OBJECTIFS

Comment faire écrire ?

- Intégrer les bases de la posture d'animateur d'atelier d'écritures.
- Assimiler les enjeux, le cadre et les principes méthodologiques.
- Pratiquer et analyser des propositions d'écritures créatives.

PROGRAMME

- Présentation des points essentiels à la conduite d'un atelier d'écritures.
- La posture de l'animateur (écoute, transmission, l'écriture et la lecture).
- La mise en place du cadre, des séances, l'énoncé des propositions.
- La relation à chacun et l'animation du groupe.

Ces éléments sont abordés de façon transversale, au fil de la journée. De courts apports théoriques alternent avec des temps de pratique permettant à chacun d'expérimenter ses propres propositions.

COMMUNICATION



DATES

18 OCTOBRE 2018

17 JANVIER 2019

11 AVRIL 2019

Pré-inscription J-7

PUBLIC

Chefs de projets, concepteurs, secrétaires, assistants de direction, chargés de communication, graphistes, webmasters, community managers, etc.

FORMATEUR

Benoît Houssier, consultant en communication écrite, biographe, animateur d'ateliers et de stages d'écritures, rédacteur de contenus web et print, formateur en communication écrite.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Valence.

Nombre de stagiaires : 4 à 10

TARIFS

200 euros

180 euros : entrepreneurs

solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Benoît Houssier

06 64 97 94 84

energieplume@gmail.com

« BOOSTEZ VOTRE COM' ! »

DÉCOUVREZ DES SOLUTIONS À LA PORTÉE DE TOUS POUR DÉMARQUER VOTRE COMMUNICATION ÉCRITE ET RENDRE VOS MESSAGES PLUS PERCUTANTS

OBJECTIFS

- Enrichir votre communication écrite, trouver le mot juste au bon moment, la formule adéquate, l'expression appropriée, renforcer le charisme de votre entreprise.
- Gagner en efficacité, traduire exactement votre pensée et clarifier vos messages.
- Mettre en appétit vos clients, leur donner envie de choisir vos services.

PROGRAMME

Études de cas concrets (comment rafraîchir votre site, trouver la punchline de votre prochain fly...);

Alternance de temps d'écriture individuelle et d'enrichissements collectifs;

Exercices ludiques permettant d'aboutir à des productions exploitables sur le terrain.

Module 1

Identifiez vos cibles et précisez vos messages...

Enrichissez vos écrits et donnez à vos lecteurs l'envie de vous lire !

Module 2

Suscitez la curiosité du lecteur !

Racontez votre histoire et scénarisez votre produit...

Module 3

Réveillez votre communication écrite !

Clarifiez vos médias et abusez de la concision...

Module 4

Affinez votre plume !

Écriture journalistique, rédaction d'articles courts et longs, etc.



DATES

4 OCTOBRE 2018
13 DÉCEMBRE 2018
14 MARS 2019
20 JUIN 2019
Pré-inscription J-7

PUBLIC

Créateurs d'activité ayant des difficultés à trouver des clients et à présenter leur activité.
Créateur d'activité désirant apprendre le processus des démarches commerciales soutenues.

FORMATEURS

Frédéric Bichet, responsable commercial auprès des entreprises & négoce, formateur en marketing direct

Benoît Houssier, consultant en communication écrite.

DURÉE & LIEU

Une journée à Valence

Nombre de stagiaires : 4 à 10

TARIFS

260 euros
210 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Benoît Houssier
06 64 97 94 84
energieplume@gmail.com

Frédéric Bichet
06 47 93 60 74
access-developpement@orange.fr

COMMUNICATION & PROSPECTION DIRECTE

Comment trouver de nouveaux clients !
De la pratique avant tout ! Le B.A.-BA de la prospection pour développer votre activité.

OBJECTIFS

Connaître les indispensables de la communication
Démarcher et mettre en appétit vos prospects
Se mettre en position pour être choisi

PROGRAMME

Identifier les cibles et préciser les messages
S'entraîner pour trouver confiance
Réveiller la communication
Booster les ventes

MÉTHODOLOGIE

Marketing direct et supports de communication ;
Démonstration pratique sur la présentation de l'activité et des services ; Alternance de mises en situation et de simulations individuelles ; Apport du groupe de formation, enrichissement collectif ;
Développement de réflexes exploitables sur le terrain.

OPTIONS

Les supports de communication (plaquettes, sites web dans l'objectif de se démarquer.
Un entraînement sur le terrain auprès de prospects et de clients dans l'objectif de développement de clientèle.



GRAPHISME



WEB



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

APPRENDRE LA RETOUCHE PHOTOGRAPHIQUE ET LA MAÎTRISE DE L'IMAGE AVEC PHOTOSHOP



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter le formateur.

PUBLIC

Tout public

FORMATEURS

Patrick Gheysen, infographiste et concepteur de sites web depuis 1998 au sein de Graffiti Connexion et formateur agréé.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur trois jours à Soyons (07) ou dans un local adapté selon le nombre de participants

Nombre de stagiaires : 3 à 6

TARIFS

980 euros, un stagiaire
520 euros : 2 stagiaires
360 euros : 3 à 6 stagiaires
Tarif Solsticiens : - 25 %

Contactez le formateur pour des formations individuelles et sur-mesure.

INFOS ET INSCRIPTIONS

Patrick Gheysen
06 28 63 23 35
patrick@gheysen.fr

OBJECTIFS

Découverte des fonctions basiques et évoluées du logiciel Photoshop.

PROGRAMME

Analyse de la structure de l'image : résolutions, taille, poids, compression, mode RVB et CMJN, etc.
Retouche, détourage, dégradés, colorimétrie, luminosité, contrastes, niveaux, filtres, effets spéciaux...
Fonctionnalités avancées, calques et masques de fusion, outils de déformations, intégrations de formes, gestion des objets vectoriels, perspective, 3D...

PRÉ-REQUIS

Maîtrise de l'environnement PC (Windows) ou MAC et bonne connaissance des fondamentaux d'un logiciel bureautique de type Word (ou Open Office).

Venir à la formation avec un ordinateur portable équipé d'une version récente de Photoshop (à partir de la version CS 2). Me contacter en cas de questions par rapport à la version dont vous disposez...

CRÉER MES SUPPORTS DE COMMUNICATION AVEC MICROSOFT POWERPOINT



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter le formateur.

PUBLIC

Tout public

FORMATEURS

Patrick Gheysen, infographiste et concepteur de sites web depuis 1998 au sein de Graffiti Connexion et formateur agréé.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur trois jours à Soyons (07) ou dans un local adapté selon le nombre de participants

Nombre de stagiaires : 3 à 6

TARIFS

980 euros, un stagiaire
520 euros : 2 stagiaires
360 euros : 3 à 6 stagiaires
Tarif Solsticiens : - 25 %

Contactez le formateur pour des formations individuelles et sur-mesure.

INFOS ET INSCRIPTIONS

Patrick Gheysen
06 28 63 23 35
patrick@gheysen.fr

OBJECTIFS

Découverte des fonctions basiques et évoluées du logiciel PowerPoint.

PROGRAMME

Apprendre à réaliser un diaporama attractif via la prise en main et la maîtrise de PowerPoint.
Découverte des fonctions basiques et évoluées du logiciel.
Intégrations d'images, de sons, de vidéos et d'animations à forte valeur ajoutée.
Découvrir les codes d'une présentation pédagogique ou commerciale efficace.

PRÉ-REQUIS

Maîtrise de l'environnement PC (Windows) ou MAC et bonne connaissance des fondamentaux d'un logiciel bureautique de type Word (ou Open Office).

Venir à la formation avec un ordinateur portable équipé du Pack Office Microsoft avec PowerPoint inclus.

CRÉER MES SUPPORTS DE COMMUNICATION AVEC MICROSOFT PUBLISHER



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter le formateur.

PUBLIC

Tout public

FORMATEURS

Patrick Gheysen, infographiste et concepteur de sites web depuis 1998 au sein de Graffiti Connexion et formateur agréé.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur trois jours à Soyons (07) ou dans un local adapté selon le nombre de participants

Nombre de stagiaires : 3 à 6

TARIFS

980 euros, un stagiaire
520 euros : 2 stagiaires
360 euros : 3 à 6 stagiaires
Tarif Solsticiens : - 25 %

Contactez le formateur pour des formations individuelles et sur-mesure.

INFOS ET INSCRIPTIONS

Patrick Gheysen
06 28 63 23 35
patrick@gheysen.fr

OBJECTIFS

Devenir autonome pour gérer soi-même et en interne ses propres supports de communication imprimés de façon professionnelle.

PROGRAMME

Créer ma carte de visite, mon logo, mon papier à lettre, ma plaquette, mon flyer ou un dépliant, une affiche, etc., avec un logiciel simple et intuitif.

Développer ma créativité personnelle, mais aussi apprendre à m'approprier des gabarits et des supports existants pour simplifier cette démarche.

Gérer les formats de fichiers et les exports au format PDF (et autres).

Être en mesure de présenter des documents conformes à un imprimeur.

PRÉ-REQUIS

Maîtrise de l'environnement PC (Windows) et bonne connaissance des fondamentaux d'un logiciel bureautique de type Word (ou Open Office).

Venir à la formation avec un ordinateur portable PC équipé du Pack Office Microsoft avec Publisher inclus.

CRÉER SON SITE WEB EN TOUTE FACILITÉ, SANS ÊTRE NI CODEUR NI DÉVELOPPEUR !



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter le formateur.

PUBLIC

Tout public

FORMATEURS

Patrick Gheysen, infographiste et concepteur de sites web depuis 1998 au sein de Graffiti Connexion et formateur agréé.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur trois jours à Soyons (07) ou dans un local adapté selon le nombre de participants

Nombre de stagiaires : 3 à 6

TARIFS

980 euros, un stagiaire
520 euros : 2 stagiaires
360 euros : 3 à 6 stagiaires
Tarif Solsticiens : - 25 %

Contactez le formateur pour des formations individuelles et sur-mesure.

INFOS ET INSCRIPTIONS

Patrick Gheysen
06 28 63 23 35
patrick@gheysen.fr

OBJECTIFS

Découverte des fonctions basiques et évoluées du logiciel de création de sites Web WIX.

PROGRAMME

Concevoir son site Internet de niveau professionnel, de façon simple et intuitive, avec un logiciel gratuit (et légal).

Découvrir les fondamentaux du web, le référencement, l'hébergement, la réservation du nom de domaine, la maintenance, faire vivre son site, etc.

Créer sa propre Newsletter, mettre en place des liens vers les réseaux sociaux, ajouter un blog ou une boutique de vente en ligne, etc.

PRÉ-REQUIS

Maîtrise de l'environnement PC (Windows) ou MAC et bonne connaissance des fondamentaux d'un logiciel bureautique de type Word (ou Open Office).

Venir à la formation avec un ordinateur portable PC ou MAC.



COMMERCIAL



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

COMMERCIAL



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter le formateur.

PUBLIC

Toute personne nouvellement confrontée à une fonction ou activité commerciale.
Toute personne désirant améliorer son activité par des démarches commerciales plus soutenues

FORMATEURS

Frédéric Bichet, responsable commercial auprès des entreprises & négoce / formateur et conseiller commercial en marketing direct

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Eurre ou Valence (26)

Nombre de stagiaires : 4 à 8

TARIFS

130 euros
95 euros : Solsticiens salariés
80 euros : Solsticiens en CAPE

INFOS ET INSCRIPTIONS

Frédéric Bichet
06 47 93 60 74
access-developpement@orange.fr

PROSPECTION TERRAIN ET ACCOMPAGNEMENT DU PLAN D'ACTION COMMERCIALE (LE PAC)

APPRENDRE LES BASES DE LA PROSPECTION COMMERCIALE POUR PROMOUVOIR SON ACTIVITÉ AUPRÈS DE NOUVEAUX CLIENT

OBJECTIFS

Développer son fichier clients et augmenter sa capacité de propositions (devis/contrats).
Comment devenir le commercial de sa propre activité.

PROGRAMME

Présentation des outils fondamentaux de prospection directe.

Élaboration d'un argumentaire de présentation de son activité et ses services.

Mise en place des supports commerciaux et marketing indispensables pour cibler de nouveaux clients (prospects).

Construction et entraînement en simulation des argumentaires commerciaux.

Bien acheter pour mieux vendre ! Approche commerciale des fournisseurs.

OPTIONS

- Accompagnement individuel sur terrain pour présenter son activité auprès de clients potentiels.
- Perfectionnement : 2 à 3 heures sur le terrain en prospection réelle.

PRÉ-REQUIS

Personne ayant la ferme volonté de développer son potentiel pour trouver de nouveaux clients.



GESTION D'ENTREPRISE



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Tout public qui souhaite vendre un service ou un produit en dégagant un bénéfice.
Pré-requis : connaissance de l'ensemble des charges nécessaires à l'activité.

FORMATRICE

Fabienne Avérone
Partenaire des Dirigeants
TPE-PME & Entrepreneurs
www.horus-ressources.fr

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur 7 heures, réparties sur 1 journée (Eurre ou Valence).

Nombre de stagiaires : 5 à 10

TARIFS

150 euros par personne
120 euros : entrepreneurs solsticiens ou demandeurs d'emploi

INFOS ET INSCRIPTIONS

Fabienne Avérone
06 52 68 58 07
info@horus-ressources.fr

COÛT (PRIX) DE REVIENT, PRIX DE VENTE, SEUIL DE RENTABILITÉ

NIVEAU 1 - INITIATION

OBJECTIFS

Sans formation comptable, pouvoir déterminer globalement :

Le coût de revient complet d'un service ou d'un produit ;

Le bon prix de vente d'un service ou d'un produit son seuil de rentabilité.

PROGRAMME

Prise de conscience de l'impact des charges indirectes ou « improductives ».

Calcul correct un coût (prix) de revient.

Calcul correct un prix de vente.

Utilisation d'un coefficient multiplicateur.

Calcul de son seuil de rentabilité;

Identification d'axes pertinents de diversification de son offre commerciale.

Exercices pratiques, si possible en lien avec les activités des participants.

**DATES**

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Tout public, aucun pré-requis

FORMATRICE

Fabienne Avéronne
Partenaire des Dirigeants
TPE-PME & Entrepreneurs
www.horus-ressources.fr

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur 7 heures, réparties sur une journée (Eurre ou Valence)

Nombre de stagiaires : 7 à 15

TARIFS

120 euros par personne
90 euros entrepreneurs solsticiens ou personnes en recherche d'emploi

INFOS ET INSCRIPTIONS

Fabienne Avéronne
06 52 68 58 07
info@horus-ressources.fr

COMPRENDRE LE PRINCIPE DE LA TVA

OBJECTIFS

Comprendre le principe de la Taxe sur la Valeur Ajoutée, et savoir calculer TVA/HT/TTC.

PROGRAMME

Principe de la Taxe sur la Valeur Ajoutée.
Les différents taux : taux normal, taux réduits.
Utilisation des pourcentages, « règle de trois » et « produit en croix ».
Calcul de la TVA, des montants HT et TTC.
Impacts des factures d'achats et de ventes wà des taux différents.
Exercices pratiques, si possible en lien avec les activités des participants.

**DATES**

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Tout public

Pré-requis : savoir différencier les prix HT et TTC, notions de comptabilité (lecture et classement de factures, ou d'enregistrement comptable au quotidien).

FORMATRICE

Fabienne Avéronne
Partenaire des Dirigeants
TPE-PME & Entrepreneurs
www.horus-ressources.fr

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours (Eurre ou Valence).

Nombre de stagiaires : 4 à 10

TARIFS

420 euros par personne
360 euros : entrepreneurs solsticiens ou personnes en recherche d'emploi

INFOS ET INSCRIPTIONS

Fabienne Avéronne
06 52 68 58 07
info@horus-ressources.fr

COMPRENDRE VOS COMPTES DE RÉSULTATS, BILANS, SOLDES INTERMÉDIAIRES DE GESTION

OBJECTIFS

Comprendre quelles informations regroupent vos bilans, comptes de résultats, soldes intermédiaires de gestion... et pouvoir les utiliser.

PROGRAMME

Informations des comptes de résultats, bilans, soldes intermédiaires de gestion :

Rappels : plan comptable, classification des comptes, journaux et balances, soldes créditeurs et débiteurs ; Exercice fiscal ; immobilisations et les amortissements ; plus ou moins-values des actifs cédés ; travaux obligatoires en fin d'exercice : inventaire, régularisations ; Report de la balance dans le compte de résultat et le bilan ; affectations des résultats dans le bilan ; Transfert des comptes de résultats en soldes intermédiaires de gestion ; soldes et marges.

Analyse de l'activité grâce aux SIG :

Lecture du compte de résultat ; analyse des SIG, dans le contexte de l'entreprise et de l'environnement (comparaisons et données sectorielles) ; ratios ; Seuil de rentabilité ; CAF.

Analyse économique et financière de l'entreprise grâce au bilan :

Lecture du bilan ; ratios de structure et financiers ; impact des choix de financements ; Bilan fonctionnel ; FR, BFR et Trésorerie ; délai clients et fournisseurs ; ratios ;

Outils de prévision :

Tableaux de bords, analyse des écarts ; gestion de trésorerie ; Plan de financement ; recherche de financements ; banques, crédits-bailleurs.



GESTION DE PROJET



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

GESTION DE PROJET



DATES

FORMATION EN LIGNE
DATES : EN PERMANENCE

PUBLIC

Toute personne ayant la responsabilité de tout ou partie de projets, quels que soient la taille et le domaine des projets

FORMATEUR

Jean-Marc Delorme a piloté des projets et a formé des chefs de projet dans le domaine des systèmes d'information pendant dix ans.
www.gestiondeprojet.rezolocal.com

DURÉE & LIEU

La formation se déroule en ligne.

TARIFS

300 euros pour un accès à la formation pendant trois mois
Gratuit : entrepreneurs solsticiens
Possibilité de suivre 20 % du cours gratuitement pour vérifier l'intérêt avant engagement.

INFOS ET INSCRIPTIONS

Jean-Marc Delorme
06 63 51 05 70
delorme.jeanmarc@bbox.fr

GESTION DE PROJET

On présente à l'aide d'animations vidéos originales les enjeux et les activités-clés de la gestion de projet ainsi que les documents qu'elles produisent.

Des modèles de documents sont fournis.

OBJECTIFS

Maîtriser les enjeux de la gestion de projet, et disposer d'outils pour mettre en oeuvre les bonnes pratiques

PROGRAMME

C'est une formation en-ligne. Le stagiaire navigue via un sommaire qui lui est proposé. Des quizz lui permettent d'évaluer ses connaissances.

La durée de formation est au choix du stagiaire.

Recommandation : deux heures par semaine pendant dix semaines.



RGPD PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

RGPD

RGPD-F1 – PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES SENSIBILISATION ET APPROCHE DU RÈGLEMENT EUROPÉEN SUR LA PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES

OBJECTIFS

Comprendre les enjeux et Identifier les changements majeurs apportés par le Règlement Européen sur la protection des données personnelles : RGPD.

Identifier les bonnes pratiques et règles déjà en place dans l'organisation.

Analyser les impacts et implications dans l'organisation.

Bâtir un plan d'actions pour une mise en conformité.

PROGRAMME

Introduction Impact du règlement sur la protection et sécurité des données

Acteurs : DPO, Responsable de Traitement, CNIL
Conformité des traitements des données au RGPD
Transparence et droit à l'information
Nouveaux droits prévus par le RGPD
Mesures de sécurité et gestion des violations de données

Les nouvelles exigences pour démontrer sa conformité

Accountability : démontrer le respect du règlement
Registre des traitements : Descriptions, finalités
Relations avec les Sous-traitants
Privacy by Design et by Default : Éléments à prendre en considération
Analyse d'Impact et risques
Outils de conformité, documentation et Plan d'actions

Coopération avec les autorités et procédures

Rôle des autorités, pouvoirs et missions
Coopération avec les autorités / Procédures et documents

PRÉ-REQUIS

Avoir des connaissances de base en matière de protection de données est un plus.

RGPD

RGPD-F2 – PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES SENSIBILISATION ET APPROCHE DU RÈGLEMENT EUROPÉEN SUR LA PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES + CAS PRATIQUE

OBJECTIFS

Comprendre les enjeux et Identifier les changements majeurs apportés par le Règlement Européen sur la protection des données personnelles : RGPD.

Identifier les bonnes pratiques et règles déjà en place dans l'organisation.

Analyser les impacts et implications dans l'organisation.

Bâtir un plan d'actions pour une mise en conformité.

Étude et mise en pratique sur un cas réel

PROGRAMME

Introduction Impact du règlement sur la protection et sécurité des données

Acteurs : DPO, Responsable de Traitement, CNIL
Conformité des traitements des données au RGPD
Transparence et droit à l'information
Nouveaux droits prévus par le RGPD
Mesures de sécurité et gestion des violations de données

Les nouvelles exigences pour démontrer sa conformité

Accountability : démontrer le respect du règlement
Registre des traitements : Descriptions, finalités
Relations avec les Sous-traitants
Privacy by Design et by Default : Éléments à prendre en considération
Analyse d'Impact et risques
Outils de conformité, documentation et Plan d'actions

Coopération avec les autorités et procédures

Rôle des autorités, pouvoirs et missions
Coopération avec les autorités / Procédures et documents

Étude d'un cas réel

Prise en main des outils : check-list de conformité, liste des traitements et fiches de traitements avec risques associés, liste de sous-traitants, plan d'action.

Mise en application du cas réel.



DATES

À définir selon le nombre de participants.

Contactez le formateur.

PUBLIC

Chargé de conformité, Responsable de traitements, Responsable SI, Responsables RH, Risk-Managers, Dirigeants TPE, Collaborateurs impliqués dans les traitements de données personnelles

FORMATEUR

Olivier FUMEY, consultant en Management de Projets et Expert en Management de la Sécurité des systèmes d'informations (Certifié ISO-27001 Lead Auditor).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une demi-journée, en interne chez le client ou à Valence, Crest, Eure

Nombre de stagiaires : 1 à 8

TARIFS

250 euros, un stagiaire
400 euros : 2 à 4 stagiaires
600 euros à partir de 5
Tarif Solsticiens : - 25 %

INFOS ET INSCRIPTIONS

Olivier Fumey
06 45 02 70 84
olivier.fumey@gmail.com



DATES

À définir selon le nombre de participants.

Contactez le formateur.

PUBLIC

Chargé de conformité, Responsable de traitements, Responsable SI, Responsables RH, Risk-Managers, Dirigeants TPE, Collaborateurs impliqués dans les traitements de données personnelles

FORMATEUR

Olivier FUMEY, consultant en Management de Projets et Expert en Management de la Sécurité des systèmes d'informations (Certifié ISO-27001 Lead Auditor).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée, en interne chez le client ou à Valence, Crest, Eure

Nombre de stagiaires : 1 à 4

TARIFS

400 euros, un stagiaire
750 euros : 2 à 4 stagiaires
Tarif Solsticiens : - 25 %

INFOS ET INSCRIPTIONS

Olivier Fumey
06 45 02 70 84
olivier.fumey@gmail.com



RÈGLEMENTATION COSMÉTIQUE



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

LA RÈGLEMENTATION COSMÉTIQUE

ADAPTÉE AUX PETITES STRUCTURES PAYSANNES
OU ARTISANALES - MODULE 1**DATES**

10 & 11 NOVEMBRE 2018
à Osserain (64)
30 NOVEMBRE &
1ER DÉCEMBRE 2018
à Paris

Pré-inscription jusqu'à J-1

PUBLIC

Fabricant de cosmétiques naturels, savonnier ou porteur de projet, souhaitant commercialiser ses produits en toute sécurité et entrer dans une démarche de mise en conformité avec la législation.

FORMATRICE

Nathalie Padée, docteur en Pharmacie, évaluatrice de la sécurité des cosmétiques bio et naturels, spécialiste en phyto-aromathérapie, substances naturelles et toxicologie des produits cosmétiques,

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours.

Nombre de stagiaires : 10 à 15

TARIFS

295 euros
265 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Nathalie Padée
nathalie.padee@wanadoo.fr

OBJECTIFS MODULE 1

Aborder sereinement votre activité de fabrication cosmétique / savonnerie, en conformité avec les dispositions réglementaires relatives aux cosmétiques (Règlement (CE) 1223/2009)

Mettre en place votre Dossier Information Produit

Comprendre et appliquer les Bonnes Pratiques de Fabrication des cosmétiques (Norme Iso 22716)

PROGRAMME**Jour 1****La réglementation cosmétique**

Quelles sont les obligations d'un fabricant de cosmétiques ?

Le Règlement (CE) N° 1223/2009.

Les responsabilités.

Le DIP (Dossier Information Produit).

L'évaluation de la sécurité d'un cosmétique pour la santé humaine.

Les mentions d'étiquetage.

Notification électronique sur le portail européen CPNP.

Jour 2**Les bonnes pratiques de fabrication des cosmétiques**

Les BPF cosmétiques (Norme Iso 22716).

Compréhension des risques : leur nature, leurs causes et comment les éviter ?

Méthodes et Process : Sensibilisation à la Norme Iso 22716.

La fiche de fabrication : conformité d'un lot de savon.

Un fil conducteur : la traçabilité.

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 www.solstice.coop

LA RÈGLEMENTATION COSMÉTIQUE

ADAPTÉE AUX PETITES STRUCTURES PAYSANNES
OU ARTISANALES - MODULE 2**DATES**

12 NOVEMBRE à Osserain (64)
2 DÉCEMBRE 2018
à Paris

Pré-inscription jusqu'à J-1

PUBLIC

Fabricant de cosmétiques naturels, savonnier ou porteur de projet, souhaitant commercialiser ses produits en toute sécurité et entrer dans une démarche de mise en conformité avec la législation.

FORMATRICE

Nathalie Padée, docteur en Pharmacie, évaluatrice de la sécurité des cosmétiques bio et naturels, spécialiste en phyto-aromathérapie, substances naturelles et toxicologie des produits cosmétiques,

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée.

Nombre de stagiaires : 2 à 8

TARIFS

190 euros
170 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Nathalie Padée
nathalie.padee@wanadoo.fr

Vous avez suivi le module de stage réglementation niveau 1, et souhaitez aller plus loin dans l'élaboration de vos DIP.

OBJECTIFS MODULE 2

Atelier de rédaction de votre DIP & Travail autour de vos matières premières et de vos formules

PROGRAMME

Exercer dans la légalité face aux contraintes réglementaires.

Devenir autonome dans la mise en place, et la rédaction de vos DIP (Dossier Information Produit), en vue de l'évaluation de sécurité (partie B).

Apprendre à lire et rédiger une étiquette conforme.

Pouvoir se notifier sur le portail européen.

PRÉ-REQUIS :

Avoir suivi le module 1

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 www.solstice.coop



COMMUNICATION INTER-PERSONNELLE



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

ACCROITRE SON IMPACT DANS LES RELATIONS ET RÉGULER LES TENSIONS

Bienveillance, authenticité, gentillesse, non-violence : bien plus que des mots, c'est une aspiration à des relations constructives capables de transformer les tensions en potentiel de croissance. Et si c'était possible ?



DATES

11 & 12 OCTOBRE 2018

Pré-inscription jusqu'à J-10.

PUBLIC

Toute personne qui choisissant la bienveillance comme mode de relation souhaite développer le style de communication adapté.

FORMATRICE

Sylvie Joussain, formatrice et coach professionnelle certifiée de Iphen Consulting.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours à Valence.

Nombre de stagiaires : 8 à 15

TARIFS

240 euros
160 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Sylvie Joussain
06 13 39 65 35
contact@iphen-consulting.com

OBJECTIFS

Appréhender la démarche de communication bienveillante et authentique

PROGRAMME

Les contenus sont déroulés en alternant quelques apports théoriques et beaucoup d'expérimentation en sous-groupes.

Les bases de la communication (prérequis à la relation, freins et ouverture).

Tensions, conflit : représentation et mécanismes.

Empathie, authenticité et bienveillance : gestion des émotions, suspension de jugement, reconnaissance et valorisation.

Démarche de communication bienveillante et authentique (inspirée des principes de la communication non violente modélisée par M. Rosemberg).

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 - www.solstice.coop

PRÉVENIR LES CONFLITS

COMMENT FAVORISER ET ENTREtenir
DES RELATIONS AUTHENTIQUES ET
BIENVEILLANTES AU TRAVAIL ?

OBJECTIFS

Prévenir et transformer les conflits en s'appuyant sur le processus de la Communication Non-Violente

PROGRAMME

Les différentes réactions face au conflit

L'écoute de soi, la communication intérieure

Retrouver un certain apaisement dans le conflit

Les différentes formes d'écoute

La force de l'intention

Faire un premier pas concret et réaliste vers la transformation du conflit



DATES

À définir. Contacter le formateur.

PUBLIC

Toute personne travaillant au sein d'une organisation

FORMATRICE

Rémy GAILLARD, médiateur et formateur en communication, formé à la Communication NonViolente.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours à Eurre.

Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

180 euros
120 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Rémy Gaillard
06 11 18 43 66
contact@remygaillard.com

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 - www.solstice.coop



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer sa connaissance sur les différents handicaps et sa communication personnelle

FORMATRICE

Agnès David Pierreuse, consultante Coach senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM@(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente)

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours, pouvant être suivis indépendamment, à Valence ou Eurre.

Nombre de stagiaires : 5 à 10

TARIFS

550 euros
440 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Agnès David Pierreuse
06.75.29.01.80
agnes.davidpierreuse@orange.fr

COMMUNICATION INTER-PERSONNELLE ET CONNAISSANCE DES HANDICAPS

Savoir gérer sa relation (face à face ou téléphonique) avec des personnes en situation de handicap

OBJECTIFS

- Être sensibilisé aux handicaps et maladies
- Mieux se connaître pour mieux communiquer au téléphone ou en face à face
- S'approprier les meilleures pratiques et s'entraîner à les mettre en œuvre
- Gérer les appels délicats et les situations délicates

PROGRAMME

Connaissance des handicaps, des maladies et du processus de vieillissement

Sensibilisation aux différents handicaps, maladies et processus de vieillissement afin de mieux comprendre les difficultés, les réactions et les modifications de personnalités

Seront abordés : handicap psychique et maladies psychiatriques, handicap mental, handicaps sensoriels, cérébrolésés et troubles associés, maladie alcoolique, pathologies et troubles du vieillissement...

Les bases de la communication et spécificités de l'accueil

- Rappel des principes de base de la communication
- Savoir mener un entretien
- Gérer son émotivité et son stress face à l'agressivité



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter les formateurs.

PUBLIC

Tout professionnel de la relation d'aide (thérapeute, éducateur, enseignant, soignant...) désireux de parfaire son approche des émotions et de la transmettre.

FORMATEURS

Anne-Christine DECAS, gestalt-thérapeute agréée par le Collège Européen de Gestalt-thérapie.
Loran MALEGUE, gestalt-thérapeute (diplômé de l'IFGT), enseignant de Yoga (diplômé de EFYSE) et instructeur de méditation de la pleine présence (relié à l'Institut Karma Ling).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours à Valence, Montélimar ou Mirabel (07).

Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

360 euros
300 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Loran MALEGUE
06 86 93 69 22
Anne-Christine DECAS
06 30 79 21 13

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS
PAR LA PRATIQUE DE LA PLEINE PRÉSENCE
(MINDFULNESS)

OBJECTIFS

Obtenir des outils très concrets pour faire face à des conditions de vie et de travail génératrices de stress.

PROGRAMME

Gestion du stress et des émotions par la pratique de la pleine présence (Mindfulness), la relaxation profonde (yoga nidra) et le mouvement conscient (Atelier du mouvement).

Temps didactique sur les émotions principales, émotions de participation et émotions conflictuels, description concrète des outils pour travailler sur l'intégration des émotions perturbatrices.

Temps de pratique de relaxation profonde et de pleine présence.

Cercle de parole autour de la pratique : temps d'échange à partir des expériences, questions / réponses.

Pré-requis

Avoir déjà effectué un travail sur soi en thérapie et développement personnel.



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter les formateurs.

PUBLIC

Tout public

FORMATEURS

Anne-Christine DECAS, gestalt-thérapeute agréée par le Collège Européen de Gestalt-thérapie.
Loran MALEGUE, gestalt-thérapeute (diplômé de l'IFGT), enseignant de Yoga (diplômé de EFYSE) et instructeur de méditation de la pleine présence (relié à l'Institut Karma Ling).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur quatre jours à Valence, Montélimar ou Eurre
Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

600 euros
480 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Loran MALEGUE
06 86 93 69 22
Anne-Christine DECAS
06 30 79 21 13

APPROCHE DU CORPS ET DE LA VOIX DANS LA QUÊTE DE SOI

CONSTRUIRE OU PARFAIRE SON CHEMIN DE VIE

OBJECTIFS

Explorer sa voix pour trouver sa voie et éveiller sa conscience corporelle grâce à l'ouverture des sens.

PROGRAMME

Ces deux modules peuvent être faits à la suite l'un de l'autre ou indépendamment.

2 jours VOIX :

Explorer sa voix pour trouver sa voie, découvrir sa voix, se réconcilier avec elle.
Avec Anne-Christine Decas.

2 jours CORPS :

Éveiller sa conscience corporelle grâce à l'ouverture des sens, à travers une approche posturale et en mouvement. Relaxation profonde, pratique de la pleine présence (mindfulness) dans l'immobilité et le silence ou dans une approche ludique du mouvement dansé.

Avec Loran MALEGUE

Le travail s'articulera entre des temps expérimentaux, des temps didactiques et d'échanges.



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter les formateurs.

PUBLIC

Tout professionnel de la relation d'aide (thérapeute, éducateur, enseignant, soignant...) désireux de parfaire sa compréhension de la relation

FORMATEURS

Anne-Christine DECAS, gestalt-thérapeute agréée par le Collège Européen de Gestalt-thérapie.
Loran MALEGUE, gestalt-thérapeute (diplômé de l'IFGT), enseignant de Yoga (diplômé de EFYSE) et instructeur de méditation de la pleine présence (relié à l'Institut Karma Ling).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours à Valence, Montélimar ou Mirabel (07).

Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

360 euros
300 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Loran MALEGUE
06 86 93 69 22
Anne-Christine DECAS
06 30 79 21 13

LA NATURE DES LIENS

LA NATURE DES LIENS ET LEURS DIFFÉRENTES PROBLÉMATIQUES DANS LA RELATION D'AIDE

OBJECTIFS

Comprendre la nature des liens et pouvoir adapter sa posture d'accompagnement en fonction des différentes problématiques relationnelles abordées.

PROGRAMME

Il s'agira, lors de ces journées de formation, d'aborder la nature des liens dans la relation thérapeutique, l'approche de la théorie du contact et la pratique de la pleine présence.

Ces deux journées seront consacrées à étudier la nature des différents liens que nous pouvons rencontrer dans la relation d'aide et la posture appropriée à chaque lien différents. Nous nous appuyerons sur la « Rose des liens » de Pierre Janin, auteur du livre L'Artisan du Lien et collègue Gestaltiste.

Dans un deuxième temps, nous aborderons de manière globale la théorie du contact, spécifique à la gestalt-thérapie et nous tenterons de regarder ensemble les différentes modalités de rupture du contact dans la relation.

Parallèlement nous expérimenterons la pratique de Pleine Présence avec des temps de guidance, et nous développerons l'importance de l'état de relaxation.

Le travail s'articulera entre des temps didactiques, des temps expérimentaux, des mises en situation, jeux de rôle et des cercles d'échanges pour un partage du vécu et les questions/réponses.

Pré-requis

Avoir déjà effectué un travail sur soi en thérapie et développement personnel



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter les formateurs.

PUBLIC

Toute personne endeuillée ou désireuse de comprendre comment accompagner un deuil.

FORMATEURS

Anne-Christine DECAS, gestalt-thérapeute agréée par le Collège Européen de Gestalt-thérapie.
Loran MALEGUE, gestalt-thérapeute (diplômé de l'IFGT), enseignant de Yoga (diplômé de EFYSE) et instructeur de méditation de la pleine présence (relié à l'Institut Karma Ling).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours à Valence, Montélimar ou Mirabel (07).

Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

300 euros
240 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Loran MALEGUE
06 86 93 69 22
Anne-Christine DECAS
06 30 79 21 13

PROCESSUS OU CONTEXTE DE DEUIL

Porter un regard différent sur le deuil, l'aborder par le biais des contextes, des situations de deuil et prendre ainsi de la distance avec l'idée qu'il existerait un processus de deuil unique constitué d'étapes précises et incontournables.

Comprendre la nature des liens et pouvoir adapter sa posture d'accompagnement en fonction des différentes problématiques relationnelles abordées.

OBJECTIFS

La proposition est de regarder différemment le deuil, moins comme il est souvent présenté sous forme de processus que comme différents contextes ou situations de deuil. Cela permettra à chacun d'aborder les étapes du deuil non comme des stades incontournables mais bien plus comme des opportunités possibles pour aller vers une plus ouverture de la conscience pour avancer sur un chemin de croissance.

PROGRAMME

Où en suis-je de mes deuils ? Reste-il des deuils inachevés ? C'est quoi un processus de deuil, un contexte de deuil ? Qu'est-ce que je sais sur ce sujet ?

La mort, ma propre mort, celle des autres, mes représentations, mes croyances et mes peurs. Ma relation à la souffrance : moi qui souffre, la souffrance des autres. Mon parcours de vie à travers la souffrance, les deuils, la mort.

Créer une représentation libre de mon chemin de vie en mettant en évidence les grands moments, tournants dans mon existence, événements heureux et malheureux, traumas, blessures.

La méthodologie, s'articulera en trois temps :

1. Temps de réflexion seul autour d'un questionnaire ou d'un thème à explorer.
2. Temps de partage par deux.
3. Temps d'échange en grand groupe, apports théoriques, questions/réponses.

MA RELATION À L'ARGENT

PRENDRE UN TEMPS POUR SE POSER
ET REGARDER SA RELATION À L'ARGENT.



DATES

À définir selon le nombre
de participants.
Contacter les formateurs.

PUBLIC

Toute personne désireuse
de comprendre et clarifier sa
relation à l'argent.

FORMATEURS

Loran MALEGUE, gestalt-
thérapeute (diplômé de l'IFGT),
enseignant de Yoga (diplômé
de EFYSE) et instructeur de
méditation de la pleine pré-
sence (relié à l'Institut Karma
Ling).

DURÉE & LIEU

L'action de formation
se déroule sur deux jours à
Valence, Montélimar ou Eurre.

Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

300 euros
240 euros : entrepreneurs
solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Loran MALEGUE
06 86 93 69 22
Anne-Christine DECAS
06 30 79 21 13

OBJECTIFS

La proposition est de regarder.

PROGRAMME

Oui, nous allons oser parler de ce sujet tabou :
l'ARGENT. et, à travers des jeux, des exercices,
des mises en situation, des temps de méditation,
prendre conscience de :

- quelles sont nos peurs, nos croyances,
nos représentations vis à vis de l'argent
- comment la réalité économique familiale
et notre histoire face à l'argent ont déterminé
notre relation à l'argent.

Nous essaierons de clarifier nos croyances pour
arriver à une attitude constructive et positive
face à l'argent et pour arriver à vivre avec plus
de sérénité, de générosité, de créativité, de
confiance et de plaisir.

Le travail s'articulera entre des temps
d'introspection, des temps didactiques,
des temps expérimentaux, des mises en
situation, jeux de rôle et des cercles d'échanges
pour un partage du vécu et des questions/
réponses.

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 www.solstice.coop

FORMATION DE BÉNÉVOLES À L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES EN FIN DE VIE

Cette formation est proposée dans le cadre
de JALMALV Drôme Sud sur Montélimar.

OBJECTIFS

Permettre à des personnes de trouver une
posture juste pour accompagner des personnes
en fin de vie.

PROGRAMME

- Séminaire d'introduction : Regarder notre
propre finitude.
 - Regarder les raisons qui nous amènent à
vouloir devenir bénévole d'accompagnement.
Ecoute et gestion des émotions, les bases de
la communication et de l'écoute bienveillante.
 - Éthique et engagement, l'écoute bienveillante.
La pleine présence dans la relation. La nature des
liens dans la relation d'aide. La « rose des liens »,
et les différentes problématiques du lien.
Processus de deuil ou contexte de deuil ?
 - Le vieillissement, les pertes, deuil de notre
jeunesse, la maladie, la dépendance, de la
naissance à la « mourance ».
 - Le contexte familial, la famille endeuillée,
l'environnement de la personne en fin de vie,
comment accompagner la personne au cœur
de sa famille.
 - Une approche de la théorie du self, cycle
du contact, les modalités de rupture du
contact, Mieux comprendre le fonctionnement
relationnel.
 - Suite et fin de la session précédente et
clôture de la formation, faire le point sur
l'engagement de chacun et sur ce que
chacun pense avoir compris de cette mission
de bénévole.
- Pré-requis
Avoir déjà effectué un travail sur soi en thérapie
et développement personnel



DATES

À définir selon le nombre
de participants.
Contacter les formateurs.

PUBLIC

Toute personne désireuse
de comprendre et clarifier sa
relation à l'argent.

FORMATEURS

Loran MALEGUE, gestalt-
thérapeute (diplômé de l'IFGT),
enseignant de Yoga (diplômé
de EFYSE) et instructeur de
méditation de la pleine pré-
sence (relié à l'Institut Karma
Ling).

DURÉE & LIEU

L'action de formation
se déroule sur huit jours à
Montélimar.

Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

300 euros
240 euros : entrepreneurs
solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Loran MALEGUE via
l'Association Jalmalv :
06.42.06.42.85 ou
jalmalvdromesud@gmail.com

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 www.solstice.coop



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Toute personne qui choisissant la bienveillance comme mode de relation souhaite développer le style de communication adapté.

FORMATRICE

Agnès Culpo est formatrice et coach professionnelle, une expérience de plus de 15 dans l'accompagnement du public sourd et ou malentendant. Animatrice labélisée Bébé Fais-moi signe (www.bebefais-moisigne.com)

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule en six séances d'une heure à Valence.

Nombre de stagiaires : 6 adultes avec leurs bébés.

TARIFS

90 euros
80 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Agnès Culpo
06 10 83 58 70
agnes.culpo@orange.fr

ATELIER « BÉBÉS SIGNES »

En utilisant des gestes précis issus de la Langue des Signes Française, on tisse un lien privilégié avec bébé. Les signes associés à la parole stimulent l'envie de parler !

OBJECTIFS

Permettre à bébé d'exprimer ses besoins avant de savoir parler.
Diminuer les frustrations dues à l'incompréhension.
Enrichir la relation, améliorer la complicité parent bébé.
Stimuler l'apprentissage de la langue orale.

PROGRAMME

Sous forme de jeux comptines histoires les parents apprennent les signes du quotidien de bébé.
Six thèmes abordés : le repas, la toilette, la journée de bébé, les émotions, les animaux, maison et jardin.



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Personnes sourdes et ou malentendantes.

FORMATRICE

Agnès Culpo est formatrice et coach professionnelle, une expérience de plus de 15 dans l'accompagnement du public sourd et ou malentendant.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule en séance individuelle de 35 heures, à raison d'une heure par semaine.

TARIFS

2450 euros
2100 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Agnès Culpo
06 10 83 58 70
agnes.culpo@orange.fr

LECTURE LABIALE

Lecture labio bucco faciale initiée par Jeanne Garic.

OBJECTIFS

Améliorer votre propre lecture labiale.
Conscientiser et reconnaître tous les sons de la langue française les sons.
Améliorer votre communication avec les autres.
Diminuer la fatigabilité .

PROGRAMME

Évaluation de votre lecture labiale.
Analyse de sa propre articulation.
Identification des caractéristiques communes à tous.
Lecture analytique puis globale.

GÉRER EFFICACEMENT SON TEMPS

Améliorer son efficacité personnelle et professionnelle en sachant maîtriser son temps.

OBJECTIFS

Identifier ses préférences face au temps et aux priorités ; avoir des méthodes d'organisation de son temps professionnel ; clarifier ses priorités, celles de l'entreprise et les compétences mobilisables.

PROGRAMME

Donner une définition du temps réussi

Définir le temps de travail : priorité/ importance/ urgence.

Savoir faire la différence entre temps choisi, temps réel, temps vécu, temps subi.

La valeur du temps et les diabolins du temps (métaphore du poisson).

Les familles « gaspi temps ».

Trouver une organisation efficace du temps

Clarifier ses objectifs et identifier sa marge de manœuvre en intégrant les attentes des autres acteurs dans l'entreprise.

Savoir classer ses activités et repérer/ identifier les priorités.

Savoir se fixer des objectifs hebdomadaires, journaliers (méthode MALINS).

Utiliser les outils appropriés suivant le gaspi temps (gérer sa messagerie ; utiliser une liste de tâche ; organiser son agenda).

Les principes au service de la gestion du temps

Les 5 grands principes : Prévoir- Valoriser-Hiérarchiser-Désencombrer- Décaler ou Déléguer.

Le changement : la roue Hudson et la méthode « 21 jours pour changer ».



DATES

À définir selon le nombre de participants.

Contactez la formatrice.

PUBLIC

Toute personne souhaitant gagner en efficacité sur sa gestion du temps.

FORMATRICE

Agnès David Pierreuse, consultante Coach senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM@(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente)

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Valence ou Eurre.

Nombre de stagiaires : 4 à 10

TARIFS

300 euros
240 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Agnès David Pierreuse
06.75.29.01.80
agnes.davidpierreuse@orange.fr

LA GESTION DU STRESS (LE SIEN ET CELUI DES AUTRES)

Avoir une meilleure maîtrise des situations de tensions émotionnelles dans son activité professionnelle.

OBJECTIFS

Connaitre le stress et ses impacts

Identifier son attitude face au stress et ses propres ressources

Comprendre et réguler les états de stress personnel

Adapter des méthodes, des réflexes durables

PROGRAMME

Connaître le stress et ses impacts

Définir et comprendre le stress. Les sources du stress. Les réactions face au stress et quels symptômes à repérer

Identifier son identité face au stress

Analyser son propre mécanisme de réactions face aux « stressés » (questionnaire sur le stress ou MBTI ou PCM ou DISC – au choix de l'entreprise). Prendre conscience de ses comportements face au stress des autres ou face à son propre stress. Gérer ses émotions et en faire des alliés.

Apprendre à gérer les « stressés » ou situations stressantes

Savoir faire face aux sollicitations difficiles, au période de forte charge, insistantes pressantes en posant ses limites.

Savoir faire respecter ses limites et savoir dire non quand cela est nécessaire.

Se libérer de ses saboteurs internes.

Utiliser les outils de la communication non violente pour acquérir une méthode de dire avec bienveillance.

Agir sur les différentes dimensions du stress (psychologique, émotionnelle, relationnelle, sociale et comportementale)

Augmenter son efficacité en milieu professionnel

Apprendre à dédramatiser, Apprendre à recadrer
Communiquer avec bienveillance. Mettre en place une stratégie de changement



DATES

À définir selon le nombre de participants.

Contactez la formatrice.

PUBLIC

Tout public

FORMATRICE

Agnès David Pierreuse, consultante Coach senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM@(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente)

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Valence ou Eurre, ou autre ville selon les besoins.

Nombre de stagiaires : 4 à 10

TARIFS

300 euros
240 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Agnès David Pierreuse
06.75.29.01.80
agnes.davidpierreuse@orange.fr

PRATIQUER DES ENTRETIENS D'AIDE AU RETOUR À L'EMPLOI

Savoir réaliser des entretiens de retour suite à maladie, absences diverses.

OBJECTIFS

La formation doit permettre de maîtriser ces entretiens pour :

Bien comprendre les enjeux de ces entretiens ;

Réussir l'accueil du salarié et sa reprise professionnelle après son absence ;

Établir un climat de confiance et savoir prendre du recul ;

Comprendre la situation du collaborateur en lui rappelant l'environnement professionnel afin d'ouvrir des perspectives et proposer éventuellement en accompagnement ;

Prévenir l'absentéisme et favoriser les conditions de travail.

PROGRAMME

Contextualiser la démarche de prévention de l'absentéisme au sein de l'entreprise/ collectivité

Apports contextuels et théoriques et mise en lien avec les pratiques, les connaissances et vécus des participants. Rappel de l'existant. Mesure des écarts et des freins à lever.

Préparer la mise en place des entretiens de retour

Présentation théorique et pratique d'outils.

Échanges et questionnements pour une mise en lien avec l'expérience et vécus des participants.

Réajustements et mise en cohérence des outils pour être au plus près des besoins, des pratiques et des réalités de la collectivité.

Conseils et propositions.

Conduire des entretiens de retour

Entraînements pratiques sur cas réels, à partir d'expériences vécues apportées par les participants (ou si besoin par les formateurs).

Conseils, constats, analyses, échanges et recherches de solutions et expérimentations d'« autres possibles »



DATES

À définir selon le nombre de participants.

Contactez la formatrice.

PUBLIC

Tout public, managers, responsable RH

FORMATRICE

Agnès David Pierreuse, consultante Coach senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM@(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente)

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours à Valence ou Eurre, ou autre ville selon les besoins.

Nombre de stagiaires : 4 à 10

TARIFS

600 euros

480 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Agnès David Pierreuse

06.75.29.01.80

agnes.davidpierreuse@orange.fr



FINANCER
VOTRE FORMATION

FINANCER VOTRE FORMATION ?



Depuis janvier 2015, le CPF (Compte Personnel de Formation) a pris le relai du DIF (Droit Individuel à la Formation). Le CPF est un passeport attaché à vous et non plus à votre contrat de travail et vous suit sur l'intégralité de votre carrière. Il est alimenté par votre OPCA*. Pour connaître la liste des formations éligibles au CPF : www.cpformation.com



ENTREPRENEUR SOLSTICIEN

Rapprochez-vous de votre accompagnant référent et du formateur pour envisager les modalités de prise en charge possibles.



SALARIÉ(E) AU RÉGIME GÉNÉRAL (CDD, CDI, CAE-CUI, CAE-CDD)

Votre formation courte peut être financée par votre OPCA*, si elle figure dans la liste des formations éligibles au CPF. Dans le cas contraire, pensez à faire appel au Plan de Formation Entreprise (PFE).

Votre formation longue peut être prise en charge dans le cadre du Congé Individuel de Formation (CIF).

Pendant la durée de votre contrat aidé, l'employeur s'engage à mettre en œuvre les actions de formation prévues dans la convention. L'ensemble de ces formations peut être financé via le CPF ou le PFE.

Plus d'infos auprès de votre OPCA.



DEMANDEUR D'EMPLOI

Vous pouvez accéder à la formation via le Programme Régional Qualifiant (PRQ), le CPF, le contrat d'apprentissage, le contrat de professionnalisation... Si vous avez déjà été salarié(e), il vous reste peut-être des heures de DIF.

L'Aide Individuelle à la Formation (AIF) peut les compléter.

Plus d'infos auprès de votre conseiller Pôle Emploi.

Entreprendre en CAE, Coopérative d'Activités et d'Entrepreneurs, c'est avant tout rejoindre une entreprise partagée et intégrer un collectif d'entrepreneurs qui mutualisent des services destinés à favoriser le développement et la gestion de leurs activités.

Solstice CAE rassemble et héberge juridiquement de multiples activités économiques, réalisées par les entrepreneurs salariés associés qui exercent leur métier en toute autonomie et en assument la pleine responsabilité économique.

Le statut d'entrepreneur salarié associé, proposé uniquement en CAE, associe la liberté du statut d'indépendant à la sécurité du statut de salarié.

Solstice CAE est un réseau, lieu d'apprentissage, de formations et d'échanges, dans lequel les entrepreneurs bénéficient d'un accompagnement personnalisé.

Solstice est une entreprise coopérative, ayant choisi les statuts SCOP et CAE, régie par la loi du 31 juillet 2014 relative à l'Économie sociale et solidaire.

www.solstice.coop +  

Solstice SA SCOP est membre du réseau COPÉA

SCOP SA SOLSTICE - siret : 438 279 382 00032

APE : 7490 B - RCS : Romans 2001 B 38

