

GUIDE DES FORMATIONS

SEPTEMBRE A DECEMBRE 2024

En se FORMANT on devient plus PERFORMANT

7 raisons d'adhérer au CGA NORD OUEST



SKILLEOS

Accéder à la plateforme d'e-learning Skilleos, pour vous, vos collaborateurs et votre famille directe. Avec un accès personnalisé, vous pouvez vous connecter quand et où vous voulez, depuis un ordinateur ou un smartphone.



PROTECTION JURIDIQUE

Prévention information juridique et recherche de solution amiable dans l'accompagnement de l'adhérent. Protection financière pour litiges fiscaux et sociaux.

Plateforme de renseignement : [0130099732](tel:0130099732)



DOSSIER PERSONNALISE DE PERFORMANCE ECONOMIQUE

Analyse de votre environnement économique local vous situant par rapport à vos concurrents



REDUCTION D'IMPOT FRAIS DE COMPTABILITE ET D'ADHESION AU CGA

lorsque votre CA n'excède pas les limites de la microentreprise, vous bénéficiez d'une réduction d'impôt plafonnée à **915€**



SERVICE A LA PERSONNE

Artisans, prestataires de service le CGA Nord-Ouest vous permet d'accéder à une plateforme de services à la personne. Vous allez développer votre activité et faire bénéficier à vos clients particuliers de **50% de crédit d'impôt**. Intéressé ?



RESEAU COOPERATION INTERENTREPRISES

Profitez de primes cumulées et de remises conséquentes sur vos achats grâce à notre partenariat avec POLE COM1



FORMATION EN PRESENTIEL OU A DISTANCE

Au plus près de vos besoins professionnels, l'ensemble des formations est ouvert aux adhérents, conjoint et collaborateurs



NOUVEAUTE

Grâce à votre **CGA Nord Ouest**, profitez gratuitement et en illimité de tous les cours en ligne Skilleos pour vous et votre famille.

+ de 1 400 cours en ligne soigneusement sélectionnés et répartis dans cinq domaines :

Professionnel

Langues

Bien-être

Loisirs

Jeunesse

Près de 300 experts choisis pour vous accompagner tout le long de votre apprentissage.

OFFERT PAR VOTRE CGA Nord Ouest

Gratuitement et en illimité sur Skilleos, pour vous et votre famille

[Je découvre](#)



INSCRIPTIONS

[EN LIGNE](#)



Code d'activation sur demande au 02 35 63 79 75

Vous êtes ARTISANS ou PRESTATAIRES DE SERVICES

Votre adhésion au **CGA Nord-Ouest** vous permet d'accéder gratuitement à une plateforme **de services à la personne**.

Grâce à celle-ci, vous **allez développer votre activité** et faire bénéficier à vos clients particuliers **de 50% de crédit d'impôt**.

Vous avez un ordinateur, une tablette connectée à internet disposez d'une webcam et d'un micro



2 RV Visio avec le CGANO

Mercredi 11/09 - 12h-12h30

Mardi 24/09 - 19h-19h30

A l'issue de votre inscription vous recevrez un lien de connexion

INSCRIVEZ-VOUS

Intéressé ?

Contactez Sylvie PLY au 02 35 63 79 75 ou par mail sylvie.ply@cgano.org

Vous êtes paysagiste ?



Savez-vous que certaines de vos prestations rentrent dans le service à la personne et que vous pouvez faire bénéficier à vos clients du crédit d'impôt de 50% ?

Par exemple :

- Tondre la pelouse, débroussailler, désherber
- Enlever la mousse des allées/terrasses
- Entretien des massifs de balcon, arroser
- Traiter les arbres/plantes
- Tailler des haies et des arbustes
- Scarifier, démousser et traiter une pelouse...

Avec nous, rejoignez ATHomme pour développer votre activité en proposant le crédit d'impôt de 50% !

Comment ça marche ?



CGANO

Mode d'emploi

Pour tous



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

Coût

Participation aux frais pédagogiques :
100€ pour la journée
50€ la demi-journée ou webinaires

En cas d'annulation de votre part, vous devez prévenir le CGANO au minimum 5 jours avant la formation. Dans le cas contraire, la règlement sera encaissé.

Simple

Inscription sur internet avec un règlement par carte bancaire, ou une inscription à renvoyer au CGANO accompagné règlement par chèque. Un courrier de convocation vous sera adressé une semaine avant le stage vous précisant le lieu de la formation. Une attestation de présence vous sera remis à l'issue de la formation.

Formation

En présentiel : retrouvez des formateurs spécialisés en petit groupe dans une salle sur Mont Saint Aignan, Le Havre, Amiens.

A distance : les webinaires sont des formats courts à suivre chez vous. Il faut un ordinateur ou tablette connecté à Internet qui dispose d'une webcam et d'un micro.

Qualité : La certification qualité « Qualiopi, processus certifié » délivré en Novembre 2021.



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification Qualité a été délivrée au titre de la catégorie : Actions de Formation

CGANO

Crédit d'Impôt formation

Pour toutes les entreprises

(hors micro-entreprises)

Vous pourrez avoir droit à un crédit d'impôt de 40 heures x 11,65 € = 466 € d'impôt en moins.

Il est égal au nombre d'heures passées en formation dans la limite de 40 h par année civile et par entreprise.

Cette mesure rémunère votre temps passé en formation sur la base du SMIC horaire, uniquement pour les formations payantes. Le décret du 23 août 2006 a officialisé le crédit d'impôt en faveur des entreprises qui financent la formation de leurs dirigeants.

Dans le cas où le crédit d'impôt est supérieur à l'impôt dû, il est restitué. Les formations ouvrant droit au crédit d'impôt sont celles qui entrent dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle continue. Exemples : les actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des compétences, les actions permettant de réaliser un bilan de compétences, les actions permettant de faire valider les acquis de l'expérience en vue de l'acquisition d'un diplôme, d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification...

Une attestation de stage vous sera adressée pour chaque formation ouvrant droit au crédit d'impôt. Les entreprises doivent souscrire une déclaration spéciale conforme au modèle établi par l'Administration Fiscale. Pour les entreprises relevant de l'impôt sur le revenu, le formulaire doit être joint à votre déclaration annuelle de résultats.

Le taux horaire du SMIC à retenir est celui en vigueur au 31 décembre de l'année au titre de laquelle est calculé le crédit d'impôt **(soit 11.65 € au 01/01/2024)**

10/09

W- Faire la différence entre exercice libéral et SEL

17/09

W- Organiser et optimiser la transmission de votre patrimoine

27/09

W- Dirigeant de TPE et professionnels libéraux, protéger votre patrimoine

30/09

W- Harmoniser les émotions avec les fleurs de Bach

02/10

W- Ce que vous devez savoir sur le statut de la SARL

07/10

Créer vos tableaux de bord

Utilisation et découverte des Intelligences Artificielles

Intégrer Mobiliser et Manager la génération Z

10/10

W- Ce que vous devez savoir sur le statut de SAS ou SASU

11/10

Bien gérer son immobilier locatif

14/10

Gestion de son agenda

15/10

Comprendre et utiliser Instagram Module 1

17/10

W- Ce que vous devez savoir sur le statut de l'entreprise individuelle

24/10

W- Réponses aux questions sur SARL, SAS, SASU

29/10

W- Indépendant et le cumul emploi retraite

04/11

Adopter une posture de gagnant



W- webinaire

05/11

Optimiser et développer son compte Instagram Module 2

06/11

W- Spécial artisans : Calculer le coût de revient de vos chantiers

12/11

Utilisation et découverte des IA

14/11

W- Constituez vous un patrimoine selon votre situation

15/11

Location courte durée Spécial immobilier

18/11

Atelier EXCEL

les bases de Word Module 1

21/11

W- Optimiser votre sécurité fiscale

25/11

Le perfectionnement Word Module 2

Développer son intuition et faciliter la prise de décision

26/11

Chromothérapie Module 2

27/11

W- Développer votre présence et votre réseau pro sur LinkedIn

02/12

Prévention et secours civique

04/12

W- Appliquer des méthode et conseil pour une facturation irréprochable

09/12

Communication verbale et non verbale

10/12

W- Apprivoiser votre stress

INFORMATIQUE

- 09 Améliorer sa visibilité sur Google
- 10 Créer vos tableaux de bord sur mesure
- 11 Utilisation et découverte des Intelligences Artificielles
- 12 Comprendre et utiliser INSTAGRAM Module 1
- 13 Optimiser et développer son compte INSTAGRAM Module 2
- 14 Maîtriser l'IA pour révolutionner vos contenus et visuels
- 15 Atelier EXCEL 5
- 16 Les fonctions de bases WORD
- 17 Les fonctions de perfectionnement WORD



Procédure d'admission :

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

Coût :

Participation aux frais pédagogiques :

100€ pour la journée

50€ la demi-journée

Méthodes et moyens pédagogiques :

Apport théorique et mise en pratique.

Les intervenants sont des spécialistes en informatique.

Méthodes d'évaluation :

Evaluation des acquis par un questionnaire en fin de journée.

Evaluation de la formation par un questionnaire de satisfaction.

Attestation de fin de formation.



AMELIORER SA VISIBILITE sur Google grâce à la publicité



ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Equipement : venir avec votre PC

Animation : Anthony TREFOUEL

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

OBJECTIFS

Comprendre le fonctionnement de la régie publicitaire de Google qui intègre aussi YouTube.

Créer votre compte Google Ads.

Créer votre première campagne publicitaire. (Annonces + Visuels)

Comprendre et analyser les KPI (Niveau 1)

Ajuster des campagnes et obtenir de meilleures performances. (Niveau 1)

ROUEN

Jeudi 3/10

PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement de la régie publicitaire de Google qui intègre aussi YouTube au travers d'exemples factuels.

Étudier les différents types de campagnes qui existe et comment les mettre en place.

Recherche et analyse de champs sémantique pour votre positionnement .

Faire des publicités avec Canva.

Comprendre et analyser les indicateurs de performances, pour ajuster vos campagnes.

Création des campagnes (créer sa première campagne, choisir sa stratégie d'enchères, créer une annonce, extensions d'annonces).

Améliorer les performances de vos campagnes, grâce à une gestion quotidienne.

Transfert du tutoriel de positionnement local étape par étape en version PDF.

CREER VOS TABLEAUX DE BORD personnalisés



OBJECTIFS

- Personnaliser la création d'un tableau de bord adapté à vos besoins spécifiques.
- Apprendre à sélectionner et présenter des données pertinentes de manière visuellement attractive.
- Explorer les outils avancés d'Excel pour la construction de tableaux de bord dynamiques.

ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Equipement : venir avec votre PC

Animation : Nicolas CARRERE

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

ROUEN

Lundi 7/10

PROGRAMME

Analyse des Besoins et Planification

Discussion sur vos objectifs spécifiques pour le tableau de bord.

Identification des indicateurs clés de performance (KPI).

Planification des éléments visuels nécessaires.

Création de la Structure du Tableau de Bord

Introduction aux concepts de conception d'un tableau de bord efficace.

Création des onglets, des sections et des zones de visualisation.

Intégration et Mise en Forme des Données

Importation et formatage des données dans Excel.

Application de techniques de mise en forme pour une lisibilité maximale.

Construction de Graphiques et d'Indicateurs Visuels

Création de graphiques pertinents pour vos KPI.

Utilisation de jauges, cartes thermiques et autres indicateurs visuels.

Tableaux Croisés Dynamiques pour l'Analyse Approfondie

Intégration de Tableaux Croisés Dynamiques pour une analyse approfondie.

Utilisation de filtres et de segments pour une visualisation personnalisée.

Automatisation et Actualisation des Données

Introduction aux macros pour automatiser les mises à jour.

Configuration des options d'actualisation automatique.

Personnalisation Avancée et Interactivité

Personnalisation avancée des fonctionnalités interactives.

Ajout de boutons, de filtres interactifs, et de sélecteurs.

Conclusion et Suivi

Révision du tableau de bord créé.

Planification d'un suivi pour des ajustements futurs.



UTILISATION ET DECOUVERTE DES Intelligences Artificielles



OBJECTIFS

Explorer les différentes applications et types d'IA.

Appréhender les enjeux et les impacts de l'IA dans le monde professionnel.

PROGRAMME

Comprendre les bases et les types d'outils IA disponibles.

Apprendre à utiliser ChatGPT pour diverses tâches professionnelles.
Personnalisation et Automatisation avec les Outils IA

Faire des designs avec les outils d'IA

Exemples d'intégration dans des tâches quotidiennes.

ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Equipement : venir avec votre PC

Animation : Jean Baptiste LEROY

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

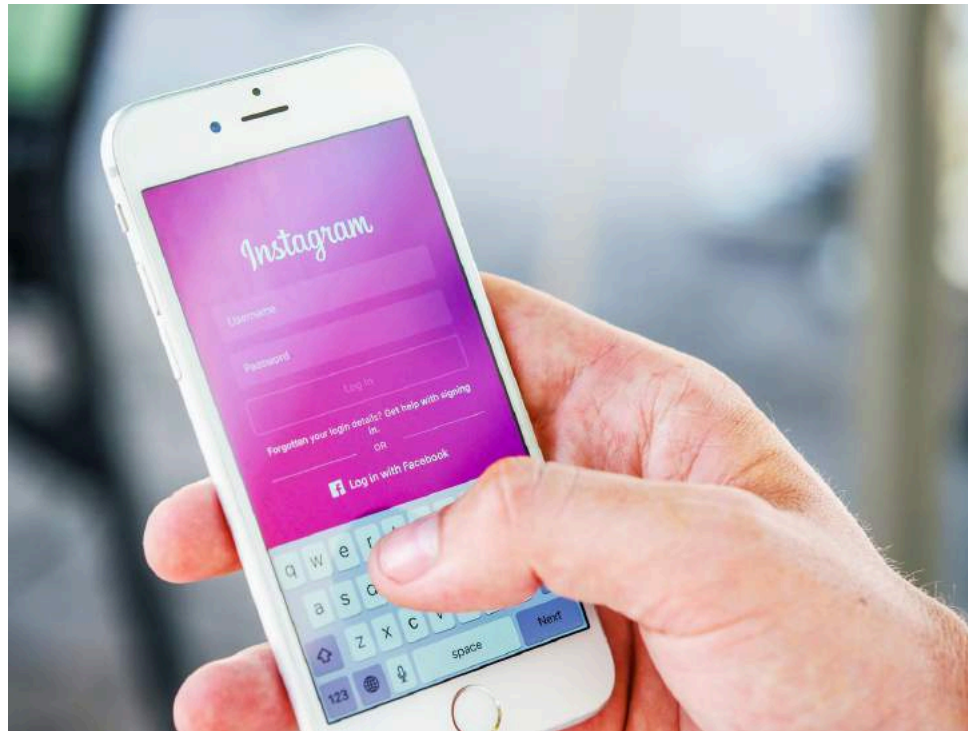
ROUEN

Lundi 7/10



COMPRENDRE ET UTILISER Instagram

Module 1



ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Equipement : venir avec votre PC et chargeur

Prévoir quelques photos

Animation : Madina BENHOUMANI

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

OBJECTIFS

Comprendre les bases d'Instagram et son utilisation en tant que réseau social.

Apprendre à créer un profil attrayant et professionnel.

Explorer les fonctionnalités essentielles d'Instagram.

Comprendre les bonnes pratiques pour augmenter la visibilité et l'engagement sur Instagram.

Découvrir les stratégies de contenu efficaces pour développer une présence réussie sur Instagram.

ROUEN

Mardi 15/10

PROGRAMME

Présentation générale du réseau social, son importance et son impact dans le domaine du marketing et de la communication.

Création d'un profil optimisé : photo de profil, la bio, le nom d'utilisateur et les liens externes.

Exploration de l'interface d'Instagram : Prise en main de l'application, navigation dans les onglets, découverte des différentes fonctionnalités, et utilisation des paramètres de confidentialité.

Stratégies de contenu et publication : Conseils pour la création de contenus attractifs, utilisation des hashtags, légendes pertinentes.

Gestion des interactions : Gérer les commentaires, les messages directs et interagir avec les abonnés.

Utilisation des Stories : Introduction aux Stories Instagram, utilisation des fonctionnalités interactives et des outils de mesure.

Mesure de la performance : Présentation des outils d'analyse d'Instagram et interprétation des données clés pour évaluer la performance des publications et ajuster la stratégie.



OPTIMISER ET DEVELOPPER SON compte Instagram Module 2



ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Equipement : venir avec votre PC et chargeur.

Prévoir quelques photos

Animation : Madina BENHOUMANI

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

OBJECTIFS

Gérer professionnellement son compte .

Créer sa bio et utiliser les hashtag.

Créer une communauté.

Savoir transformer un visiteur en abonné, un prospect en client.

Utiliser le menu paramètres.

Savoir faire des publications pertinentes.

Introduction à ChatGPT et à l'IA dans le domaine des médias sociaux

Comprendre l'algorithme Instagram.

Programmer des publications.

Développer des partenariats avec des influenceurs.

PROGRAMME

Historique de la plateforme Instagram.

Intérêt de la plateforme Instagram.

Prise en compte du projet du stagiaire.

Les types de contenus sur Instagram.

Avoir une compréhension parfaite de la plateforme.

Comprendre le fonctionnement de l'algorithme.

La puissance du sponsoring.

L'intérêt des hashtags en story et en post.

L'intérêt des mentions.

L'intérêt de la localisation.

Atelier pratique : Utilisation de ChatGPT pour générer des idées de contenu

ROUEN

Mardi 5/11



MAITRISER L'IA POUR REVOLUTIONNER vos CONTENUS ET VISUELS sur les réseaux

Module 3



OBJECTIFS

Maîtriser l'intégration de ChatGPT pour générer des idées créatives et du contenu pour les posts et Réels
Comprendre les bases de l'IA textuelle et son application dans la création de contenu digital.
Apprendre à créer des Réels engageants qui maximisent l'interaction et la visibilité en utilisant les outils d'IA

ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Equipement : venir avec votre PC et chargeur
Prévoir quelques photos

Animation : Madina BENHOUMANI

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

ROUEN

Mardi 12/11

PROGRAMME

Introduction à ChatGPT et à l'IA dans le domaine des médias sociaux.

Présentation de ChatGPT et des principes de l'intelligence artificielle.

Atelier pratique : Utilisation de ChatGPT pour générer des idées de contenu

Formation sur l'utilisation de ChatGPT pour brainstormer des idées de Réels et de posts

Convertir des prompts en concepts visuels et textuels engageants

Techniques de création de Réels avec IA instagram.

Stratégies pour le montage vidéo et l'ajout d'effets spéciaux et de transitions attrayantes.

Optimisation des Réels et Posts avec l'aide de l'IA.

Utilisation de ChatGPT pour créer des descriptions captivantes, des hashtags pertinents et des appels à l'action.

Gestion et planification des publications de Réels (application business suite)

ATELIER EXCEL



ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Equipement : venir avec votre PC

Animation : Nicolas CARRERE

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

OBJECTIFS

Identifier les niveaux et les attentes des participants.

Résoudre leurs problèmes spécifiques, tout en démontrant les bonnes pratiques et les fonctionnalités pertinentes d'Excel.

PROGRAMME

6 sessions interactives d'1 heure

Recueil des premières problématiques à aborder : chaque participant présente une problématique.

Présentation des techniques à utiliser

Questions et réponses

Mise en pratique immédiate et individuelle sur les besoins des participants.

ROUEN

Lundi 18/11





LES FONCTIONS DE BASE WORD



OBJECTIFS

Acquérir les compétences de base pour utiliser Microsoft Word de manière efficace.

Maîtriser les fonctionnalités essentielles pour créer, modifier et formater des documents professionnels.

PROGRAMME

Comprendre l'interface et les fonctionnalités de base.

Maîtriser la saisie et l'édition de texte.

Apprendre à formater le texte de manière professionnelle.

Organiser et structurer le texte avec des paragraphes et des listes.

Insertion d'Éléments.

En-têtes, Pieds de Page et Numérotation.

Révision et Finalisation du Document

ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Équipement : venir avec votre PC

Animation : Jean Baptiste LEROY

1 journée

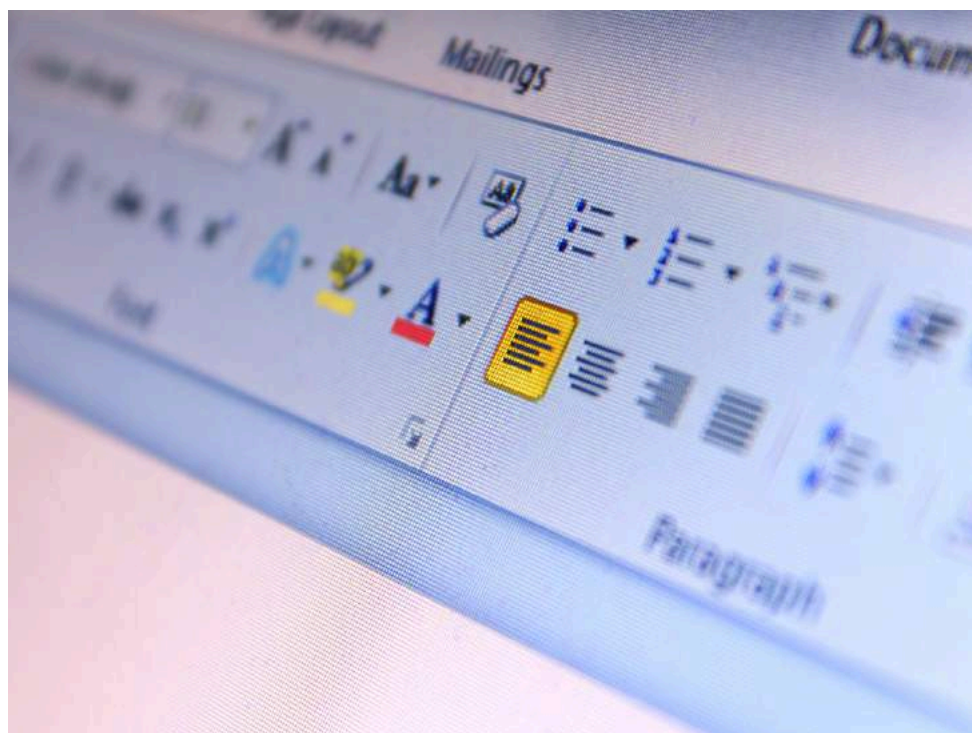
7 heures de formation

9h00 - 17h00

ROUEN

Lundi 18/11

LES FONCTIONS DE PERFECTIONNEMENT WORD



ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Equipement : venir avec votre PC

Animation : Jean Baptiste LEROY

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

OBJECTIFS

Acquérir les compétences complexes pour utiliser Microsoft Word de manière efficace.

Maîtriser les fonctionnalités avancées pour créer, modifier et formater des documents professionnels.

PROGRAMME

Utiliser et personnaliser les styles et thèmes pour une mise en forme cohérente.

Créer et utiliser des modèles et des formulaires interactifs.

Utiliser et personnaliser les styles et thèmes pour une mise en forme cohérente.

Maîtriser les outils de référence pour des documents complexes.

Utiliser les outils de collaboration pour travailler en équipe.

Automatiser les tâches répétitives avec les macros.

Gérer efficacement les documents longs et complexes.

Découvrir des astuces pour optimiser l'utilisation de Word.

ROUEN

Lundi 25/11



VIE DE L'ENTREPRENEUR

- 19 Harmoniser ses émotions avec les fleurs de Bach
- 20 Intégrer mobiliser et manager la génération Z
- 21 Optimiser son agenda pour être paré face à tous les défis
- 22 Adopter une posture de gagnant
- 23 Chromothérapie pour réguler ses états internes **Module 2**



Procédure d'admission :

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

Coût :

Participation aux frais
pédagogiques :
100€ pour la journée
50€ la demi-journée

**Méthodes et moyens
pédagogiques :**

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

Méthodes d'évaluation :

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



HARMONISER SES EMOTIONS avec les fleurs de BACH



OBJECTIFS

- Etre plus proche** de vos émotions, les apprivoiser et en faire des alliées.
- Mieux communiquer avec les autres** grâce à un meilleur équilibre émotionnel.
- Découvrir et identifier** les fleurs de Bach.
- Créer votre elixir** boostant, adapté à votre équilibre émotionnel individuel.

Le + Créer votre élixir

ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Animation : Virginie AMOURETTE
Formatrice au bien être au travail

1 journée
7 heures de formation
9h00 - 17h00

ROUEN **Lundi 30/09**

PROGRAMME

Comprendre les émotions

- Comprendre le rôle du cerveau
- Identifier et analyser ses propres émotions : l'intelligence émotionnelle, l'estime de soi, les émotions et la motivation
- Reconnaître le rôle des émotions
- Utiliser ses émotions.

Développer son équilibre émotionnel

- Développer sa conscience émotionnelle
- Vivre les émotions
- Gérer les réactions émotionnelles incohérentes
- Comprendre les bénéfices de la confiance
- Développer la confiance en soi
- Penser positif, respecter l'autre et son émotion
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.

Utiliser des méthodes de prévention avec les fleurs

- Les élixirs comme outil d'exploration de soi :
- Bilan émotionnel personnalisé et présentation des 38 élixirs floraux
- Description de l'état émotionnel associé à chacun
- Apprendre à les utiliser
- Apprendre à les différencier et les choisir
- Le Remède de Secours et la Crème de Secours : qualités et indications

INTEGRER MOBILISER ET MANAGER la génération Z



ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Animation : Sophie FARIGOUL
Formatrice au bien être au travail

1 journée
7 heures de formation
9h00 - 17h00

OBJECTIFS

Approfondir la connaissance et l'utilisation des couleurs
Répondre à son besoin par l'utilisation de la couleur ou d'une pratique associée
Utiliser les couleurs pour la sérénité

PROGRAMME

Comprendre les codes et valeurs des différentes générations
Identifier les valeurs des différentes générations et les comportements qui en déclinent.
Décrire les caractéristiques des générations Y et Z, par rapport à leurs expériences sociétale, sociologique et de représentation du travail.
Identifier les comportements typiques, les attentes et motivations des Y et des Z.

ROUEN **Lundi 7/10**

Repérer les points de convergence et de divergence entre générations.

Décrypter le rapport au travail des Y et des Z : perception des managers, perception de l'organisation : valeurs, modes de fonctionnement, mode de communication...

Adopter une posture managériale, valoriser les forces et les compétences des Y et Z.

Intégrer le mode relationnel des Y et Z et leurs attentes par rapport aux relations hiérarchiques.

Agir sur les leviers de motivation efficaces :

Identifier leurs sources réelles de motivation et les concilier avec les besoins de l'organisation.

Donner du sens pour engager, stimuler les initiatives pour encourager

Manager au quotidien les générations X ou Y :

Co-Construire un cadre de collaboration : objectifs, règles du jeu, contrat de développement.

Responsabiliser pour faire grandir et déléguer pour démontrer la confiance.

Donner des feedbacks sincères et constructifs dans la critique et dans la reconnaissance.

Développer la coopération entre générations

Valoriser les différences complémentaires
Fédérer par des projets transverses.





OPTIMISER SON AGENDA pour être paré face à tous les défis

Et si vous repreniez les rênes de votre agenda ?



ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Equipement : venir avec votre PC

Animation : Aline ONG

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

OBJECTIFS

- Bien structurer ses journées.
- Honorer ses rv facilement.
- Gagner en temps en énergie pour ne plus se laisser déborder.
- Trouver du temps pour les projets et les personnes importants.

PROGRAMME

- Gérer son temps pourquoi faire ?
- Définir ses objectifs, ses priorités.
- Se créer un routine au quotidien.
- Planifier ses RV .
- Maîtriser sa procrastination.
- Méthodes et outils digitaux utiles.

ROUEN

Lundi 14/10

ADOPTER UNE POSTURE de gagnant



ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Animation : Virginie AMOURETTE
Formatrice au bien être au travail

1 journée
7 heures de formation
9h00 - 17h00

OBJECTIFS

Approfondir la connaissance et l'utilisation des couleurs.
Répondre à son besoin par l'utilisation de la couleur ou d'une pratique associée.
Utiliser les couleurs pour la sérénité.

PROGRAMME

Comment découvrir le fonctionnement et les pouvoirs du mental ?
Comment être en cohérence avec soi ?
Identifier ce qui a de la valeur pour soi dans la vie, ce qui est conforme à ses raisons d'être et ce qui ne l'est pas.
Identifier ses croyances limitantes et ses croyances aidantes : premier repérage de ses émotions liées à ces croyances.
Comment mettre en oeuvre sa stratégie de réussite : organisation, communication, motivation ?

ROUEN

Lundi 4/11

Fixer son niveau d'exigence : lien avec sa motivation, ses priorités, son entourage.

Savoir prioriser ses actions à mener (court, moyen, long terme) en prenant bien soin de se donner des objectifs réalisables.

Comment développer un état d'esprit positif ?
Transformer ses pensées parasites en pensées positives.

Modifier sa posture, ses comportements et habitudes face au stress de l'objectif à atteindre : les nouveaux réflexes pour réussir

S'autoriser à faire des erreurs : prendre en compte que l'échec est source d'apprentissage et en tirer les opportunités pour se focaliser sur les moyens à mettre en oeuvre pour faire autrement

Comment mieux gérer son énergie, maintenir sa forme ?

Maintenir son énergie et gérer la fatigue.

Développer sa concentration et sa présence : les ressources de la pleine conscience.

Comprendre l'importance d'avoir un sommeil réparateur et créatif.

L'importance de l'alimentation et de l'activité : les règles de bases.

Retrouver bonheur et plaisir au travail : célébrer les réussites, lister ses activités plaisir et profiter de l'instant présent.



CHROMOTHERAPIE

pour réguler ses états internes



Module 2

ORGANISATION

Prérequis : Avoir suivi le module 1

Equipement : Tenue confortable, tapis de sol

Animation : Catherine ROUAULT
Formatrice au bien être au travail

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

ROUEN

Lundi 26/11

OBJECTIFS

Approfondir la connaissance et l'utilisation des couleurs

Répondre à son besoin par l'utilisation de la couleur ou d'une pratique associée

Utiliser les couleurs pour la sérénité

PROGRAMME

Approfondissement des couleurs en lien avec les centres énergétiques

Faire le lien avec la vie au quotidien et l'utilisation en marketing et l'alimentation

Bilan et évaluation de son état d'être à l'aide du color test.

Comment utiliser l'huile au quotidien et sur quelle partie du corps

Répondre autrement que par la couleur pour amplifier son bien être



VIE DE L'ENTREPRISE

- 25 Actif Passif, compte de résultat que raconte votre comptabilité
- 26 Spécial immobilier - Bien gérer son immobilier locatif
- 27 Spécial immobilier - La location de courte durée
- 28 Développer son intuition et faciliter sa prise de décision
- 29 Prévention et secours civique PSC1
- 30 Maîtriser la communication non verbale et verbale



Procédure d'admission :

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

Coût :

Participation aux frais pédagogiques :

100€ pour la journée

50€ la demi-journée

Méthodes et moyens pédagogiques :

Apport théorique et mise en pratique.

Les intervenants sont des spécialistes en informatique.

Méthodes d'évaluation :

Evaluation des acquis par un questionnaire en fin de journée.

Evaluation de la formation par un questionnaire de satisfaction.

Attestation de fin de formation.

ACTIF, PASSIF, COMPTE DE RESULTAT que raconte votre comptabilité



ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Animation : Antoine DENOYELLE - Expert-Comptable

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

OBJECTIFS

Comprendre les bases d'Instagram et son utilisation en tant que réseau social.
Apprendre à créer un profil attrayant et professionnel.
Explorer les fonctionnalités essentielles d'Instagram.
Comprendre les bonnes pratiques pour augmenter la visibilité et l'engagement sur Instagram.
Découvrir les stratégies de contenu efficaces pour développer une présence réussie sur Instagram.

ROUEN

Mardi 1/10

PROGRAMME

Présentation générale du réseau social, son importance et son impact dans le domaine du marketing et de la communication.

Création d'un profil optimisé : photo de profil, la bio, le nom d'utilisateur et les liens externes.

Exploration de l'interface d'Instagram : Prise en main de l'application, navigation dans les onglets, découverte des différentes fonctionnalités, et utilisation des paramètres de confidentialité.

Stratégies de contenu et publication : Conseils pour la création de contenus attractifs, utilisation des hashtags, légendes pertinentes.

Gestion des interactions : Gérer les commentaires, les messages directs et interagir avec les abonnés.

Utilisation des Stories : Introduction aux Stories Instagram, utilisation des fonctionnalités interactives et des outils de mesure.

Mesure de la performance : Présentation des outils d'analyse d'Instagram et interprétation des données clés pour évaluer la performance des publications et ajuster la stratégie.



BIEN GERER SON IMMOBILIER locatif



OBJECTIFS

Expliquer tout l'intérêt de l'immobilier locatif.
Connaître les bonnes options fiscales en utilisant, ou pas, les lois de défiscalisation immobilière.
Eviter les pièges d'un investissement locatif.

ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Méthodes et moyens pédagogiques :
Apport théorique et exercices pratiques

Animation : Christine LIOT Notaire

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

ROUEN **Vendredi 11/10**

PROGRAMME

Les différents régimes de location :

La location nue (loi du 6 juillet 1989).

La location meublée.

Les autres types de location.

Le choix du locataire :

La solvabilité du locataire et les documents préalables à obtenir.

Le bon profil pour le bon logement.

Le bail :

Le contrat type (loi ALUR).

Le bail sous seing privé (avantages et inconvénients).

Le bail notarié (avantages et inconvénients).

Le loyer et les garanties de paiement :

Le loyer initial.

La révision du loyer.

Les charges.

Les garanties de paiement : caution/assurance loyer impayé /VISALE.

La rentabilité et les régimes fiscaux :

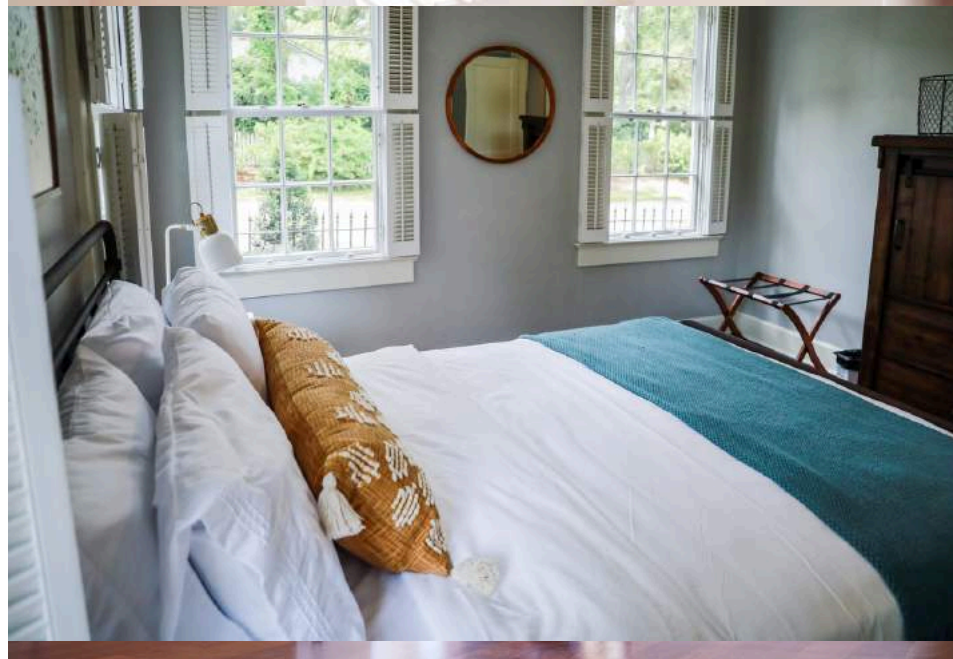
Calcul de la rentabilité.

Les revenus fonciers (location nue).

Les Bénéfices Non Commerciaux (location meublée).

LA LOCATION DE courte durée

Les règles à respecter



ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Méthodes et moyens pédagogiques :
Apport théorique et exercices pratiques

Animation : Christine LIOT Notaire

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

ROUEN

Vendredi 15/11

OBJECTIFS

Appréhender le régime de la location nue ou meublée de courte durée (juridiquement et fiscalement : conditions/ démarches juridiques à réaliser/ procédures).
Comprendre les particularités applicables aux locations de courte durée réalisées via les plateformes de type « airbnb ».

PROGRAMME

Les principes généraux de la location de courte durée A – La location nue.

Définition et critères juridiques de la location nue de courte durée.

Le bail mobilité issu de la Loi ELAN entré en vigueur en 2019.

Caractéristiques de la location.

Personnes auxquels il est destiné

Durée

Dépôt de garantie

Étude comparative avec les autres baux de location.

La Location meublée de courte durée.

Définition et critères juridiques de la location meublée de courte durée.

La location de tourisme ou saisonnière destinée à une clientèle de passage.

Les obligations et les autorisations à obtenir
Après de la Mairie
Après des services fiscaux

La location via des plateformes types « Airbnb »

Quel type de bien ?

Le principe de l'exonération : 120 nuits par an

Le numéro de loueur en meublé

Les obligations déclaratives des plateformes

Les contrôles et sanctions

Le régime fiscal de la location de courte durée

Loueur en Meublé

Loueur en meublé non professionnel

Loueur en meublé professionnel

Les grands principes de la fiscalité de la location de courte durée

Les différents types d'exploitation – La forme sociétaire

La Société Civile Immobilière (SCI)

Le domaine privilégié : La location nue

Les risques pour la société en cas de location meublée

La Société À Responsabilité Limitée (SARL)

La location meublée de courte durée et la SARL

L'avantage fiscal d'exploiter sous forme de SARL familiale



DEVELOPPER SON INTUITION et faciliter les prises de décisions



OBJECTIFS

Comprendre ce qu'est l'intuition et la reconnaître
S'entraîner avec des exercices et jeux intuitifs
Développer son potentiel intuitif

PROGRAMME

Mises en place test des hémisphères cérébraux
Distinguer interprétation et intuition
Identifier ses profils intuitifs, Test
Intérêt de concilier intellect et intuition
Lâcher le mental avec un exercice de vibration du corps.
Identifier son sens prédominant Test
S'exercer à développer ses sens pour voir, entendre, ressentir à travers des exercices concrets.
Aiguiser son intuition Exercices d'inspiration et de visualisation.
Postures de yoga spécifiques et faciles
S'entraîner avec des jeux intuitifs
Travailler la présence et l'écoute intérieur pour savoir décider face à l'incertitude - méditation d'écoute en soi

ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Méthodes et moyens pédagogiques :
Apport théorique et exercices pratiques

Animation : Catherine ROUAULT - Formatrice
bien être au travail

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

ROUEN **Lundi 25/11**



PREVENTION ET SECOURS CIVIQUE PSC1

Acquérir la capacité à mettre en oeuvre une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes de premiers secours



OBJECTIFS

Protéger la victime et les témoins.

Alerter les secours d'urgence.

Empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

PROGRAMME

Le citoyen de la Sécurité Civile
Alerte et protection des populations
Protection - Prévention des accidents de la vie courante
Alerte des services d'urgence
Obstruction des voies aériennes par un corps étranger
Hémorragies externes
Perte de connaissance
Arrêt cardiaque - La défibrillation automatisée externe
Malaise
Plaies
Brûlures
Traumatismes

ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Equipement : Tenue souple et confortable

Méthodes et moyens pédagogiques :

Apport théorique et exercices pratiques

Animation : UDSP 76

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

ROUEN

Lundi 2/12



MAITRISER LA COMMUNICATION NON-VERBALE ET VERBALE

La première méthode qui relie la verbalisation à l'observation



ORGANISATION

Prérequis : Aucun

Méthodes et moyens pédagogiques :

Apport théorique et exercices pratiques

Animation : Jean Pierre MARRIGUES

1 journée

7 heures de formation

9h00 - 17h00

OBJECTIFS

Acquérir les bases pragmatiques de l'approche inter-actionnelle du comportement humain pour faciliter votre communication.

Découvrir des outils d'analyse, de compréhension et de résolution de situation pour passer votre message positivement.

Développer les capacités rhétoriques du stagiaire avec leur interlocuteur.

L'interlocuteur est-il congruent avec vous ? Est-il sincère avec vous ?

ROUEN

Lundi 9/12

PROGRAMME

Trouver la carte du monde de votre interlocuteur.

Art de la communication et perspective constructive

Repérer les qualités les peurs de votre interlocuteur pour renforcer les liens et la confiance.

Pratiquer des recadrages : considérer une situation d'un autre point de vue et donner un autre sens à l'expérience vécue.

Valeur et croyance dans le système de communication

Repérer les valeurs et les croyances qui organise la façon dont votre interlocuteur va appréhender le réel.

Acquérir une observation précise pour une meilleure communication, décodage rapide et facile.

Savoir comment le message est perçu, une relation ou une interaction est le résultat du croisement de 2 visions subjectives.



WEBINAIRES

- 32 Professionnels libéraux : différence entre SEL et exercice libéral
- 32 Organisez et optimisez la transmission de votre patrimoine
- 33 Dirigeants de TPE et professionnels libéraux : protéger votre patrimoine
- 33 Ce que vous devez savoir sur le statut de la SARL
- 34 Ce que vous devez savoir sur le statut de la SAS ou SASU
- 34 Ce que vous devez savoir sur le statut de l'entreprise individuelle
- 35 Réponses aux questions sur SARL, SAS, SASU & ent indiv
- 35 Indépendants : ce que vous devez savoir sur le cumul emploi retraite
- 36 Spécial Artisans Calculer le coût de revient de vos chantiers
- 36 Constituez-vous un patrimoine selon votre situation : mode d'emploi
- 37 Optimisez votre sécurité fiscale
- 37 Développez votre présence et votre réseau professionnel avec LinkedIn
- 38 Appliquez des méthodes et conseils pour une facturation irréprochable
- 38 Apprivoiser votre stress et faites-en un allié ! 8



Procédure d'admission :

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

Coût :

Participation aux frais pédagogiques :
50€ pour les webinaires

Méthodes et moyens pédagogiques :

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

Méthodes d'évaluation :

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

10/09



15h00-16h00

PROFESSIONNELS LIBERAUX : FAITES LA DIFFERENCE ENTRE EXERCICE LIBERAL ET SEL (Sociétés d'Exercice Libéral)

OBJECTIFS

Pour les professions réglementées, connaître l'essentiel des différences entre ces modes d'exercices.

PROGRAMME

Exercice libéral : le calcul de l'assiette de l'IR et des charges sociales.

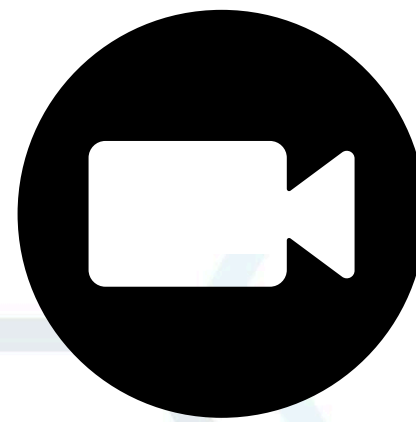
SELAS, SELARL : le calcul de l'assiette de l'IR et des charges sociales, la notion de dividendes.

Point d'attention : SELAS, SELARL, l'imposition de vos revenus selon vos fonctions.

Animation : Thierry LEMALLE

Expert Comptable, Commissaire aux comptes

Équipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM



17/09



14h00-15h00

ORGANISEZ ET OPTIMISEZ LA TRANSMISSION DE VOTRE PATRIMOINE !

OBJECTIFS

Connaitre les principaux outils permettant d'organiser et optimiser la transmission de son patrimoine en les adaptant à sa situation.

PROGRAMME

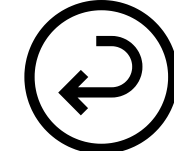
Quels outils sont à ma disposition (testaments, assurance-vie, régimes matrimoniaux) ? Comment les utiliser à bon escient ? Comprendre la fiscalité en cas de transmission.

Animation : Antoine PRZYBYLEK

Gestionnaire de Patrimoine

Équipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM

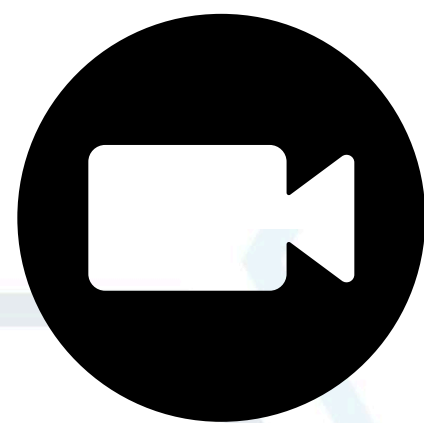




27/09



14h00-15h00



DIRIGEANTS DE TPE ET PROFESSIONNELS LIBERAUX : PROTEGEZ VOTRE PATRIMOINE PERSONNEL

OBJECTIFS

Identifier les moyens qu'ont le Chef De Très Petite Entreprise et le Professionnel libéral pour protéger leur patrimoine, sans modifier leur forme juridique.

PROGRAMME

L'entreprise individuelle : la nouvelle donne depuis 2022
La notion de responsabilité financière
Les cautions : rédaction, limitation
L'importance du régime matrimonial
L'insaisissabilité
Conclusion : un statut de société est-il utile dans le cadre de la protection du patrimoine ?

Animation : Thierry LEMALLE
Expert Comptable, Commissaire aux comptes
Equipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM

02/10



14h00-15h00

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LE STATUT DE LA SARL juridique, social, fiscal 1/4

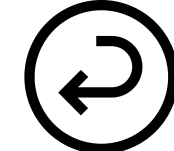
OBJECTIFS

Connaître les caractéristiques essentielles de la SARL.

PROGRAMME

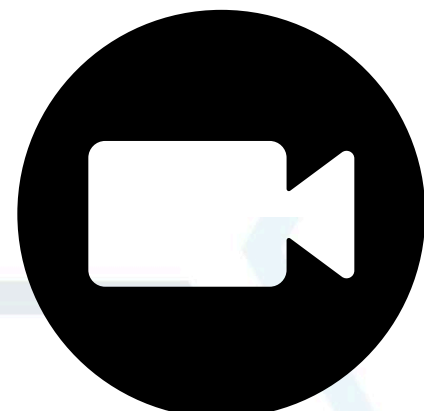
L'imposition des bénéfices, de la rémunération et des dividendes.
Le régime social de la rémunération et des dividendes
La protection du patrimoine.
Les conséquences en cas de vente de l'entreprise : parts ou fonds.

Animation : Françoise LEMALLE
Expert Comptable, Commissaire aux comptes
Equipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM



10/10

14h00-15h00



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LE STATUT DE LA SAS OU SASU juridique, social, fiscal 2/4

OBJECTIFS

Connaître les caractéristiques essentielles de la SAS ou SASU.

PROGRAMME

L'imposition des bénéfices, de la rémunération et des dividendes.

Le régime social de la rémunération et des dividendes

La protection du patrimoine.

Les conséquences en cas de vente de l'entreprise : parts ou fonds.

Les particularités juridiques.

Animation : Françoise LEMALLE
Expert Comptable, Commissaire aux comptes

Equipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM



17/10

14h00-15h00

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LE STATUT DE L'ENTREPRISE INDIVIDUELLE juridique, social, fiscal 3/4

OBJECTIFS

Connaître les caractéristiques essentielles de l'exercice en entreprise individuelle.

PROGRAMME

L'imposition des bénéfices : choix de l'IS ou de l'IR.

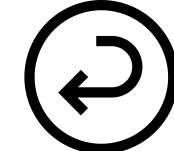
La base des charges sociales personnelles.

La protection du patrimoine (depuis la loi sur l'activité professionnelle indépendante de 2022).

Les conséquences en cas de vente de l'entreprise (incidence du régime fiscal).

Animation : Françoise LEMALLE
Expert Comptable, Commissaire aux comptes

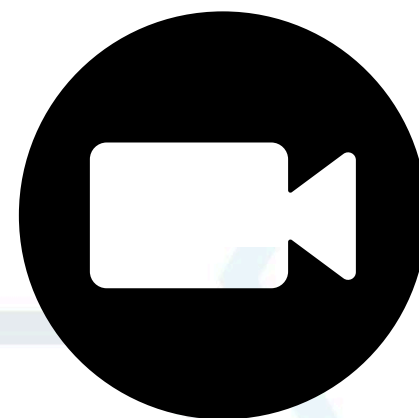
Equipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM



24/10



14h00-15h00



RV POUR REpondre AUX QUESTIONS LES PLUS SOUVENT POSEES sur LA SARL / SAS SASU / ENTREPRISE INDIVIDUELLE 4/4

OBJECTIFS

Vous aider à connaître le statut le plus adapté à votre situation.

PROGRAMME

Bref rappel des 3 statuts.

Place aux réponses aux questions posées le plus souvent lors des 3 derniers webinaires.

Dernier ¼ d'heure : questions en live !

Animation : Françoise LEMALLE
Expert Comptable, Commissaire aux comptes

Equipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM

29/10



14h00-15h00

INDEPENDANTS : CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LE CUMUL EMPLOI-RETRAITE (CER) LIBERALISE OU PLAFONNE !

OBJECTIFS

Les modalités du cumul emploi retraite ayant évolué, l'objectif de ce webinaire est de choisir votre date de retraite pour poursuivre une activité de manière optimale.

PROGRAMME

Qu'est-ce que le CER ?

Les conditions d'accès au CER

Le CER libéralisé

Le CER plafonné

Le CER et les nouveaux droits

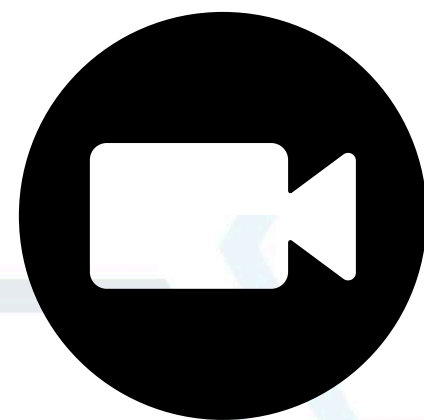
Animation : Béatrice ROBIN
Gérante d'un cabinet expert en conseil retraite

Equipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM

06/11



18h30-20h30



CALCULER LE COUT DE REVIENT DE VOS CHANTIERS OU AFFAIRES

OBJECTIFS

Permettra de mieux calculer vos prix de revient.
Evaluer le mieux possible la rentabilité de vos futurs devis.

PROGRAMME

De quoi est composé le coût de revient d'une affaire ou d'un chantier ?
Comment calculer correctement ces différents coûts?
Passage du prix de revient au prix de vente,
Évaluer l'impact d'une embauche ou d'une réorganisation de l'entreprise sur les coûts de revient.

Animation : Michèle DAHAN
Expert Comptable, Commissaire aux comptes
Équipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM

14/11



14h00-15h00

CONSTITUEZ-VOUS UN PATRIMOINE SELON VOTRE SITUATION : MODE D'EMPLOI

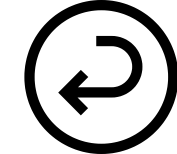
OBJECTIFS

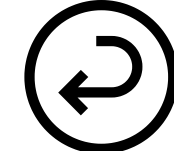
Faire un bilan de sa situation patrimoniale et déterminer ses objectifs afin de mettre en place une stratégie d'investissement adaptée à ses besoins.

PROGRAMME

Faire un bilan de sa situation patrimoniale Déterminer ses objectifs patrimoniaux Mettre en place une stratégie d'investissement adaptée à ses besoins.

Animation : Antoine PRZYBYLEK Gestionnaire de Patrimoine
Équipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM





21/11

14h00-15h00

OPTIMISEZ VOTRE SECURITE FISCALE !

OBJECTIFS

Être capable d'identifier pourquoi l'administration fiscale peut s'intéresser à votre dossier et comment réagir en cas de contrôle fiscal.

PROGRAMME

Les procédures préalables : savoir répondre à des demandes de renseignements

Les différents types de contrôles fiscaux

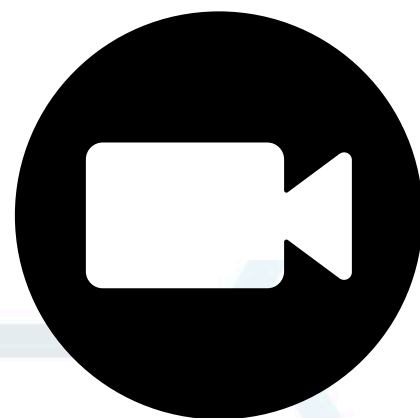
Les « clignotants » de l'administration fiscale : contrôle de TVA, retards, sous-traitants, opérations internationales...

Les outils informatiques : la data

Les liens avec les OGA.

Animation : Françoise LEMALLE – Expert-Comptable – Commissaire aux comptes

Équipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM



27/11

13h30-14h30

DEVELOPPEZ VOTRE PRESENCE ET VOTRE RESEAU PROFESSIONNEL AVEC LINKEDIN !

OBJECTIFS

Connaître les principales fonctionnalités de LinkedIn, savoir faire la distinction entre une page et un profil sur LinkedIn, comprendre les principaux avantages des pages LinkedIn, connaître les avantages du LinkedIn Premium, utiliser l'outil de recherche avancée, avoir un premier aperçu de la publicité ciblée.

PROGRAMME

Présentation de LinkedIn en quelques chiffres clés

Comment utiliser son profil LinkedIn ?

Comment prospecter avec la recherche avancée

Les fonctionnalités "Premium" : quelle utilité ?

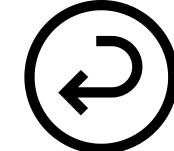
Comment utiliser sa page d'entreprise sur LinkedIn ?

La publicité ciblée sur LinkedIn.

Animation : David BEDOUET

Responsable Digital et co-gérant d'une agence marketing et digitale

Équipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM



04/12

14h00-15h00

APPLIQUEZ DES METHODES ET CONSEILS SIMPLES POUR UNE FACTURATION IRREPROCHABLE !

OBJECTIFS

Préciser les règles applicables en matière de facture pour assurer leur validité et conformité.

PROGRAMME

Quand doit-on délivrer une facture ?

Les mentions obligatoires pour la validité de vos factures (les particularités relatives à la TVA, les prestations de services...).

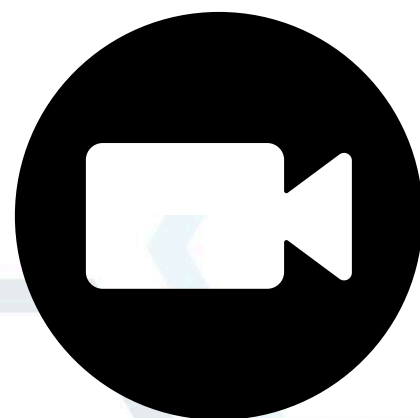
Les règles en matière de numérotation.

Facture papier ou facture électronique, les prochaines évolutions.

La conservation des factures : durée, mode de stockage.

Animation : Françoise LEMALLE – Expert-Comptable
Commissaire aux comptes

Equipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM



10/12

14h00-15h00

APPRIVOISER VOTRE STRESS ET FAITES-EN UN ALLIE !

OBJECTIFS

Comprendre les différents types de stress, reconnaître les signes et symptômes associés, et appliquer des techniques pratiques pour gérer le stress de manière efficace.

PROGRAMME

Les types de stress (positif et négatif) et leurs impacts.

Les signes, symptômes et impacts du stress.

Techniques de gestion du stress, y compris la respiration profonde, la méditation et la relaxation.

Comment établir des priorités et déléguer des tâches pour se délester du stress.

Comment le stress peut être un moteur de performance et de croissance.

Comment développer la résilience pour mieux gérer le stress
Conseils concrets pour les participants sur la manière de mettre en pratique la gestion du stress au quotidien.

Animation : Perrine SIX – Accompagnante santé

Equipement : Internet, webcam, micro et logiciel google MEET ou ZOOM

2024 en quelques mots...



Marianne - Excel 15/04
Formateur disponible et à l'écoute

Vanessa - Clipchamp 27/05
Réponse à mon attente selon mon
activité et mon besoin

Monique - Chromothérapie 14/05
Découverte passionnante



94% estime que la formation
correspond à leur besoin

94% elle leur sera utile

96% l'animateur maîtrise son
sujet

INSCRIPTION
2ème semestre 2024



Bureau Principal
4 rue Georges Charpak
76130 MONT SAINT AIGNAN
02 35 63 79 75
contact@cgano.org

Suivez-nous sur les réseaux



Bureau Secondaire
Centre Oasis
30 Allée de la Pépinière
80480 DURY
03 22 95 39 53
contactdury@cgano.org