

TOUT PUBLIC



FAIRE LA PAIX AVEC SON ENFANT INTÉRIEUR



Exprimer plus de joie et de créativité en se libérant des freins de l'enfance

- Répertorier les bénéfices d'accueillir et d'écouter son enfant intérieur
- Faire le lien avec les besoins de l'adulte
- Identifier son profil de personnalité à travers l'enfant intérieur
- Diagnostiquer
- Rencontrer ses freins à travers ses conditions de naissance
- Transformer ses blocages en capacités
- Se nourrir de paroles bienveillantes



f.coste@oga-med.fr - a.donati@oga-med.fr



04 90 27 21 64



www.oga-mediterranee.com

TOUT PUBLIC



FAIRE LA PAIX AVEC SON ENFANT INTÉRIEUR



Catherine ROUAULT -
Formatrice & Coach



160 € TTC / pers -
Pauses et déjeuners
inclus
Tarif moyen marché :
1200 à 1600 € TTC



Lundi 08/04/2024 et Mardi
09/04/2024 9h00 à 17h00
Novotel Avignon Nord



f.coste@oga-med.fr - a.donati@oga-med.fr



04 90 27 21 64



www.oga-mediterranee.com



CABINETS COMPTABLES : ACTUALITÉS SOCIALES



- Actualiser en permanence ses connaissances en social
- Connaître les réformes
- Connaître les nouvelles législations
- Étudier la jurisprudence
- Étudier les conventions collectives





CABINETS COMPTABLES : ACTUALITÉS SOCIALES



Cabinet BLOHORN -
Camille HATT
Avocat Droit Social



84 € TTC / pers - Pauses
inclus



Groupe 1 Jeudi 11/04/2024
8h30 à 12h30 Novotel
Avignon Nord

COMPLET

Groupe 2 Jeudi 11/04/2024
13h00 à 17h00 Novotel
Avignon Nord





CABINETS COMPTABLES : LE DOCUMENT UNIQUE D'ÉVALUATION DES RISQUES



- Enjeux de l'évaluation des risques
 - Principes généraux et textes applicables
 - Points sensibles du document unique
 - Le document unique et la responsabilité pénale
- Mise à jour obligatoire du document unique
 - Rappel des conditions de mises à jour obligatoires
 - Revue des "variables"
- Plan d'action, outil d'amélioration de la démarche de prévention
 - Sources à exploiter pour la construction du plan d'action
 - Formalisation, planification et communication du plan d'action
 - Conception des indicateurs et tableaux de bord





CABINETS COMPTABLES : LE DOCUMENT UNIQUE D'ÉVALUATION DES RISQUES



Cabinet BLOHORN -
Camille HATT
Avocat Droit Social



310 € TTC / pers -
Pauses et déjeuner
inclus



Vendredi 12/04/2024 9h00 à
17h00 Novotel Avignon Nord



TOUT PUBLIC



JEUX D'EGO



Identifier les système de lutte et de fuite mis en place au cours de notre construction et percevoir ainsi les limites de l'égo.

- Définition de l'égo
- Les différentes formes que peut prendre l'égo dans notre vie
- Identifier les systèmes de lutte et de fuite
- Percevoir les limites de l'égo au travers des émotions et des pensées limitantes
- Retrouver un espace de liberté et de paix
- Faire avec l'égo des autres



f.coste@oga-med.fr - a.donati@oga-med.fr



04 90 27 21 64



www.oga-mediterranee.com

TOUT PUBLIC



JEUX D'EGO



Danielle HUET -
Formatrice



160 € TTC / pers -
Pauses et déjeuners
inclus



Lundi 15/04/2024 et Mardi
16/04/2024 9h00 à 17h00
Novotel Avignon Nord

Mercredi 17/04/2024 et
Jeudi 18/04/2024 9h00 à
17h00 Novotel Avignon Nord

COMPLET



f.coste@oga-med.fr - a.donati@oga-med.fr



04 90 27 21 64



www.oga-mediterranee.com

TOUT PUBLIC



LES NIVEAUX D'EXISTENCE DE LA SPIRALE DYNAMIQUE



La spirale dynamique est un outil utile pour éclairer les changements qui s'opèrent et pour comprendre les étapes de la transformation individuelle, collective et organisationnelle, dans un monde devenant de plus en plus complexe.

- Les différents niveaux d'existence
- Les principes de l'évolution



f.coste@oga-med.fr - a.donati@oga-med.fr



04 90 27 21 64



www.oga-mediterranee.com

TOUT PUBLIC



LES NIVEAUX D'EXISTENCE DE LA SPIRALE DYNAMIQUE



Danielle HUET -
Formatrice



40 € TTC / pers -
Cocktail inclus



Mercredi 17/04/2024
A partir de 19h30 Novotel Avignon Nord



f.coste@oga-med.fr - a.donati@oga-med.fr



04 90 27 21 64



www.oga-mediterranee.com



ÉTUDIANTS : SPÉCIAL EXAMENS ! GÉRER SON STRESS



GÉRER SON STRESS AVEC LA RESPIRATION ET LA VISUALISATION

Faciliter le passage des examens et se donner toutes les chances de réussir avec la mise en place d'un protocole

- Développer ses capacités mentales d'apprentissage avec le Brain-Gym
- Comprendre le trac et le processus émotionnel
- Acquérir des outils de gestion du stress instantané
- Se visualiser dans la réussite
- Avec la respiration, réguler son stress et exploiter le stress positif pour gagner en performance
- Avec la reprogrammation mentale, restructurer ses pensées sur le mode positif



ÉTUDIANTS



ETUDIANTS : SPÉCIAL EXAMENS ! GÉRER SON STRESS



Catherine ROUAULT -
Formatrice & Coach



80 € TTC / pers - Pauses
et déjeuner inclus



Mardi 30/04/2024 9h00 à
17h00 Novotel Avignon Nord



f.coste@oga-med.fr - a.donati@oga-med.fr



04 90 27 21 64



www.oga-mediterranee.com