GABRYA

CATALOGUE DES FORMATIONS

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE

FORMATIONS CONTINUES
POUR ADULTES

Grande Arche de la Défense
92044 Paris La Défense Cedex
+33 (0)6 49 88 45 07
www.gabrya.com
nberouag@gabrya-formation.com

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES MANAGÉRIALES

Le management a pour vocation la planification, l'organisation, la direction et le contrôle d'une organisation afin qu'elle atteigne ses objectifs. Le management recouvre pratiquement toutes les fonctions d'un dirigeant d'entreprise : technique, commerciale, financière, humaine.

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Être en mesure de manager mon équipe avec assurance tout en développant mon efficacité personnelle
- ✓ Fixer des objectifs à atteindre, confier des tâches et réaliser des entretiens individuels grâce aux techniques et méthodes du management
- ✓ Déterminer les contraintes et les ressources, savoir gérer l'activité et organiser une équipe pour suivre la réalisation de leur travail avec les moyens nécessaires pour les missions
- ✓ Développer les caractéristiques essentielles du management humain

12
Heures

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours inclut la mise en pratique durant des exercices de mise en situation

PROGRAMME

- **Les caractéristiques des entreprises dans lesquelles il fait bon travailler**
- **Créer un environnement propice à la performance collective**
- **Créer plus de valeur avec le capital humain de votre entreprise**
- **Concilier performance et bien-être au travail dans l'entreprise**
- **L'essentiel de Améliorer le bien-être au travail**
- **Mettre en place le changement dans l'entreprise**
- **Les outils du dialogue social**
- **L'essentiel de Assurer la sécurité et la santé au travail**
- **Comment gérer les Instances Représentatives du Personnel (IRP)**
- **Identifier les risques d'accidents du travail dans son secteur d'activité**
- **Mettre en place les règles de sécurité sur les lieux de travail**
- **Comment prévenir les risques psycho-sociaux**
- **L'essentiel du Management d'équipe**
- **Le leadership responsable**
- **Mettre en pratique le leadership responsable**
- **Adapter son management au digital**
- **Gérer les risques liés à internet**
- **Travailler en mode collaboratif : avantages et outils**

- **Manager à distance : les clés de la réussite**
- **Adopter des méthodes agiles**
- **Comprendre et adopter le lean management**
- **Manager hors hiérarchie**
- **Gérer des équipes de différentes nationalités et cultures**
- **L'essentiel de Management d'un individu**
- **Vérités et idées fausses concernant le langage du corps**
- **Détecter les mensonges**
- **Manager des personnalités difficiles**
- **Comment manager les personnalités difficiles**
- **Gérer l'agressivité au travail**
- **Gérer les conflits**
- **Comment régler un conflit entre des collaborateurs**
- **Prévenir le burnout**
- **Réussir ses entretiens annuels**
- **L'essentiel de Former et faire progresser ses salariés**
- **Inventorier les différentes organisations de formation : présentiel, distanciel, expérientiel, multimodal**
- **Élaborer le plan de formation**
- **Financer le plan de formation**
- **L'essentiel de Gérer les compétences dans l'entreprise**
- **Mener des entretiens professionnels utiles aux salariés et à l'entreprise**
- **Passer de l'entretien professionnel au développement des compétences**

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Nos tensions corporelles et émotionnelles reflètent notre vécu. Les difficultés personnelles et professionnelles laissent avec le temps des traces dans notre corps et notre psychisme. En s'accumulant ou en se renforçant, les tensions altèrent peu à peu notre santé physique et psychologique, voire, dans des cas extrêmes, mentale.

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Renforcer la connaissance de soi et comprendre le mécanisme du stress
- ✓ Développer son assertivité et son affirmation de soi en milieu professionnel
- ✓ Développer sa maîtrise de soi en milieu professionnel
- ✓ Savoir utiliser le lâcher-prise pour surmonter des situations stressantes
- ✓ Apprendre à mieux s'organiser pour contrer le facteur stress lié au temps.

8
Heures

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours inclut la mise en pratique durant des exercices de mise en situation

PROGRAMME

Connaître les différents stresseurs en milieu professionnel, les symptômes du stress et autodiagnostic

- Auto-diagnostic sur les concepts de risques psychosociaux, de stress, de symptômes du stress et de stresseurs en milieu professionnel.
- Exposé théorique sur les risques psychosociaux et les risques de conflits en découlant.
- Exposé théorique sur le stress, les symptômes du stress et les stresseurs en milieu professionnel.

Connaître les techniques d'affirmation de soi en milieu professionnel ; apprendre à s'écouter et à poser ses limites

- Introduction à la psychologie positive en milieu professionnel.
- Apprendre à s'écouter et à écouter : écoute active empathique et techniques de reformulation.
- Répondre aux critiques et faire une critique constructive.

Apprendre à gérer ses émotions (liées au stress) en comprenant les mécanismes de "l'Intelligence Émotionnelle"

- Exposé théorique sur l'Intelligence Émotionnelle et les 5 piliers.

Apprendre à lâcher-prise

- De quoi parle-t-on ?
- Les obstacles au lâcher-prise
- La psychologie positive au service du lâcher-prise
- Méditation

Connaître les fondamentaux de la gestion du temps et des priorités en milieu professionnel

- Définir des objectifs "SMART".
- Méthode des "petits pas" / Méthode "10/3/1".
- Planifier, anticiper, gérer, déléguer.

Découvrir et utiliser la Communication Non Violente pour s'affirmer

- "Communication Non Violente" : apprendre à exprimer ses besoins et à formaliser sa demande.

Connaître les fondamentaux de la santé positive pour apprendre à mieux gérer son stress

- Exposé théorique et applications pratiques : sommeil, respiration, nutrition, santé positive et sport.

FORMATION NEGOCIATION

ET TECHNIQUE DE VENTE

Savoir vendre est devenu la pierre angulaire de beaucoup d'activité, il est devenu primordiale de s'adapter et de Savoir négocier dans un environnement composite comporte de nombreux paramètres : conserver les marges, se conformer à l'environnement légal, démultiplication des acteurs, impact sur la concurrence et les parts de marché de l'entreprise….
Afin de conclure une vente, l'analyse, l'intelligence émotionnelle et les techniques de closing sont centraux dans le processus. C'est également le temps de préparer ce qui vient après : démultiplier le potentiel du client qui pourrait signer. .

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Comprendre les fondements de la négociation et de la vente
- ✓ Acquérir les outils et méthodes pour développer ses performances commerciales
- ✓ Apprendre à fidéliser les clients
- ✓ Conclure des ventes

9
Heures

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours inclut la mise en pratique durant des exercices de mise en situation

PROGRAMME

Anticipez pour mieux négocier !

- Vendre avant de négocier.
- Identifier l'impact d'un effort sur les conditions de vente sur sa rentabilité.
- Mesurer les enjeux de la négociation : pour soi, pour le négociateur.
- Prévoir sa solution de repli.

Osez afficher la valeur de votre offre

- Fixer des objectifs ambitieux.
- Déterminer ses marges de manœuvre.
- Préparer ses arguments.
- Affiner sa tactique : la matrice des objectifs.

Résistez à l'objection prix !

- Oser mettre la barre haut.
- Valoriser son prix sans le justifier.
- Résister aux demandes de concession.

Obtenez des contreparties !

- Identifier des contreparties à forte valeur ajoutée pour son entreprise.
- Donner envie au négociateur d'échanger : sortir de la négociation sur les positions.
- Obtenir l'engagement sur la contrepartie.

Limitez vos concessions !

- Dire non à certaines concessions.
- Orienter les demandes de votre client vers des concessions : moins coûteuses ; non récurrentes.
- Montrer qu'il n'y a plus rien à négocier.

Engagez-vous vers la conclusion !

- Éviter la négociation "salami".
- Verrouiller la négociation avec une méthode en deux étapes.
- Rester serein face aux tentatives de déstabilisation.

HYPNOSE ERICKSONIENNE

INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

Cette formation en Praticien en Hypnose Thérapeutique, va vous permettre d'acquérir tout le savoir-faire nécessaire pour devenir hypnothérapeute. Vous deviendrez habile dans la formulation appropriée des suggestions thérapeutiques et de la visualisation guidée.

Apprendre l'hypnose permet aussi d'adopter une dimension différente de l'utilisation des mots et avoir la capacité de s'adapter à chaque patient, tout en œuvrant pour que celui-ci déclenche lui-même ses processus de guérison et de changement.

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Acquérir des outils et méthodes de l'Hypnose Ericksonienne
- ✓ Explorer la narration d'histoires, les métaphores et tous les aspects du style Ericksonien
- ✓ Apprendre à aborder les motivateurs inconscients des sentiments et des comportements négatifs, pour les transformer positivement.
- ✓ Pouvoir exercer en tant qu'hypnothérapeute

14
Heures

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours inclut la mise en pratique durant des exercices de mise en situation

PROGRAMME

Utiliser l'auto-hypnose pour votre épanouissement

Vous apprendrez deux méthodes différentes d'auto-hypnose, que vous pourrez par la suite transmettre à vos clients pour qu'ils puissent réaliser leurs objectifs personnels et améliorer leur vie.

Induire des états modifiés de conscience

Cette formation vous donnera tous les scripts nécessaires pour induire des états de transe profonde. Vous apprendrez également des techniques de visualisation et des exercices de relaxation.

Communiquer de façon efficace avec l'inconscient

Vous apprendrez à effectuer des transformations importantes et durables chez vos clients grâce au langage métaphorique, aux "déclencheurs", aux ancrages et à l'imagerie mentale dynamique.

Conduire des séances d'hypnose variées et spécifiques

Cette formation vous permet d'apprendre les différents types d'hypnose et de construire vos séances en fonction du type de client et de demande de prise en charge thérapeutique.

FORMATION MICRO-ENTREPRENEUR

ACQUÉRIR LES CONNAISSANCES NÉCESSAIRES POUR CONCEVOIR ET MODÉLISER UN PROJET DE CRÉATION OU DE REPRISE D'ENTREPRISE

Cette formation à la création / reprise d'entreprise aidera les futurs entrepreneurs à formaliser leur projet et à poser les bases de leur entreprise. Lors de cette action de formation, vous serez préparé mettre en œuvre un processus de lancement d'activité dans les meilleurs conditions. Vous aurez comme objectif final la consolidation du projet et sa pérennité

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Acquérir les méthodes pour négocier
- ✓ Modéliser un projet de création / reprise d'entreprise
- ✓ Intégrer les fondamentaux du pilotage et de la gestion d'entreprise
- ✓ Développer son réseau de professionnels et d'entrepreneurs

14 HEURES

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours d'une journée inclut la mise en pratique des techniques de digital marketing.

PROGRAMME

ÉVALUER SON PROJET

- Connaître les fondamentaux de la création d'entreprise.
- Analyser son idée et la transformer en projet.
- Évaluer les risques éventuels de son projet.
- Mesurer ses compétences et son expérience par rapport au projet.
- La propriété industrielle : comment protéger son idée, les démarches à accomplir.
- Préserver ou affirmer sa présence sur Internet : déposer un nom de domaine, choisir un hébergeur, prévoir le référencement et la promotion.

Cadre de la micro-entreprise

- Les marchés porteurs
- Tendances du marché
- Le métier d'auto-entrepreneur

Construire le projet

- Activité principale ou complémentaire ?
- Définition des objectifs
- Analyser le marché et élaborer une offre
- Évaluer les tarifs
- Trouver des soutiens et des financements

Comprendre le statut de micro-entreprise

- Les limites de responsabilités
- Le régime fiscal et social du micro-entrepreneur
- Cotisations obligatoires
- Réglementations
- Atouts et limites du statut
- Est-ce le statut le plus adapté au projet ?

Fondamentaux de la gestion d'entreprise

- Le montage financier : Le plan de trésorerie
- L'organisation administrative et comptable
-

Introduction Marketing et Vente

- Les techniques de vente et négociation
- Le marketing mix
- Le positionnement prix
- La communication

Introduction au Business Plan

- Structure et trame
- Les points clés de la rédaction
- Établir un business plan simplifié
- Savoir présenter son projet en quelques minutes

FORMATION DIGITAL MARKETING

APPRENDRE A MAITRISER LES OUTILS MARKETING DIGITAL ET OPTIMISER LA VISIBILITE DE SON ENTREPRISE SUR LE WEB

Lors de cette formation vous serez en mesure de mettre en place des campagnes de création de trafic et d'en mesurer les impacts afin de les adapter et optimiser. Aussi, il sera démontré l'importance qu'on prit les médias sociaux dans la communication digitale ainsi que les techniques visant à y développer son emprunte. Enfin, à l'issue de cette formation, vous serez aptes à identifier toutes les opportunités qu'offre le marketing digital et d'en exploiter les différentes facettes.

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Intégrer avec succès la communication digitale dans la stratégie marketing
- ✓ Comprendre et optimiser les techniques de création de trafic sur un site web
- ✓ Optimiser les interactions entre canaux de communication

12 HEURES

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours d'une journée inclut la mise en pratique des techniques de digital marketing.

PROGRAMME

CERNER LES ENJEUX DE LA TRANSFORMATION DIGITALE

- Analyser les tendances d'une économie en mutation
- Comprendre les ruptures induites par le digital
- Clarifier le rôle des technologies digitales

ÉLABORER UNE STRATEGIE DIGITALE PORTEUSE DE CROISSANCE

- Identifier les étapes clés d'une stratégie digitale, la démarche et les leviers.
- Faire un état de la situation des outils et process face à la transformation digitale
- Repenser son Business et l'adapter au digital.

E-MARKETING : LES LEVIERS DE CRÉATION DE TRAFIC

- Les différentes techniques de création de trafic sur un site
- L'affiliation, la publicité en ligne, l'e-mail marketing
- Le marketing viral et la mesure d'audience

E MARKETING DIGITAL DANS UNE STRATÉGIE MULTICANAL

- Les nouveaux comportements des consommateurs
- L'écosystème digital et les interactions entre canaux
- L'entreprise média : contenu, contexte et personnalisation
- Le digital au service du CRM multicanal

SMO : TIRER PARTI DES MÉDIAS SOCIAUX POUR AUGMENTER SA VISIBILITÉ

- La réalité des médias sociaux : forums, blogs, wikis, réseaux sociaux...
- E-réputation, identité numérique et personal branding
- Stratégie SMO et dispositif de veille
- Analyser sa présence en ligne et son périmètre d'influence
- Les médias pertinents, les réseaux à investir et les plateformes à utiliser
- La gestion de crise

Créer une boutique en ligne/Dropshipping avec Shopify

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE CES MARCHES ET LES RISQUES ASSOCIES

Découvrez dans cette formation en E-commerce / dropshipping, comment créer, gérer et optimiser votre boutique en ligne avec Shopify. Nous allons tout apprendre de A à Z, tant bien sur la création de la boutique, les niches de produits à commercialiser, générer du trafic sur votre site grâce au réseaux sociaux ainsi qu'à des campagnes ciblées ainsi que les méthode d'automatisation du business

A l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

- ✓ Mettre en place et gérer un site e-commerce
- ✓ Choisir les produits à vendre et savoir développer et maintenir des solutions personnalisées de manière autonome

- ✓ STAGE PRATIQUE
- ✓ PREREQUIS

  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE

  Tout professionnel utilisant régulièrement Excel dans son travail
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE

  Alternance de cours magistraux et de travaux pratiques.

PROGRAMME

Introduction au E-commerce

- Introduction
- Réalisation d'un plan d'attaque
- Sélection des produits à fortes probabilités de réussite
- Les produits à ne pas vendre
- La sélection des produits grâce à l'analyse des réseaux sociaux
- Choisir un nom accrocheur

La sélection des produits à vendre

- Les produits à fort potentiel
- Liste de fournisseurs et grossistes chinois de produits en ligne
- L'impression à la demande
- Collaboration avec des designers
- L'évaluation des produits – Un levier marketing puissant

Création d'une boutique E-commerce sur Shopify

- Choisir entre le Mono-produit ou Multi-produits
- Créer et paramétrer de la boutique en ligne
- Choisir un nom de domaine attractif
- Créer un compte Shopify.
- Utilisation des themes
- L'installation de thème sur Shopify
- S'approprier le design du site
- Créer son logo
- Les images pour votre boutique
- Ajouter des collections
- Création des différentes pages du site Shopify
- Mettre en place et configurer les pages de paiements

- Mettre en place la livraison
- Automatiser les E-mails
- Personnalisation du thème

Les application pour booster votre boutique

- Installer les Applications nécessaires
- Installer et paramétrer Oberlo
- Ajouter des produits avec Oberlo
- L'extension sur google Chrome
- Introduction à Printify
- Créer ses produits avec Printify
- Ajouter des produits avec Printify
- Ajouter un chat pour booster les ventes

Drainer du trafic gratuit sur sa boutique

- Référencer le produit sur Facebook et ses applications.
- Référencer le produit sur les sites des petites annonces
- Envoyez des échantillons gratuits aux Influenceurs
- Réagir sur les articles des réseaux sociaux en motionnant les personnes influentes
- Appliquer des techniques de SEO

Mettre en place des campagnes publicitaires optimisées

- Cohérence entre les pubs et les produits
- Ouvrir un compte de publicité Facebook
- Utilisation de Facebook Pixel
- Investir dans la vidéo publicitaire
- Cibler les intérêts puis optimiser
- Re-cibler les clients potentiels
- Utiliser les autres plateformes publicitaire

Forme juridique de l'entreprise

- Les inconvénients et les avantages micro-entreprise en dropshipping
- Choisir le bon statut juridique pour faire du dropshipping
- Mettre en place les mentions légales et les assurances adéquates
- Configurez vos séquences d'emails automatique

Passage à l'international

- Préparer le passage à l'international
- Choisir le pays et la langue
- Adapter le message
- Ajuster le prix et le coût de la livraison
- Anticiper et Gérer la TVA dans les opérations

FORMATION INSTAGRAM PRO

Instagram PRO une véritable formation stratégique d'Instagram pour son activité. Entrepreneurs, indépendants ou même particuliers, vous pourrez à l'aide de ces 12 heures de formation en vidéo, adapter vos stratégies sur le réseau social Instagram. Chaque module a son lot d'informations indispensables à la bonne compréhension du réseau, même pour les premières heures de formation.

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Comprendre les rouages d'Instagram
- ✓ Développer son image de marque sur Instagram
- ✓ Créer une communauté sur Instagram et l'animer
- ✓ Définir une activité
- ✓ Identifier les influenceurs qui pourrait mettre en avant sa marque et négocier des
- ✓ Mises en avant
- ✓ Monétiser son propre Instagram dès lors qu'il sera influent
- ✓ Faire de la publicité sur Instagram

12
Heures

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours inclut la mise en pratique durant des exercices de mise en situation

PROGRAMME

- **Diagnostic des pathologies pulpaires et péri-apicales**
- **Traitement**
- **Prescription**
- **Comment créer votre compte Instagram,**
- **Les erreurs à éviter,**
- **Créer un profil optimisé aux petits oignons,**
- **L'utilisation de lien externe pour la conversion,**
- **Tout sur la publication (texte, ajout de média, planification, publication de vidéos longues sur IGTV),**
- **Les techniques de Growth Hacking appliquées à Instagram,**
- **La maîtrise des Stories,**
- **L'utilisation des directs LIVES,**
- **Le marketing d'influenceurs,**
- **Comment essayer de vivre de son business avec Instagram.**

FORMATION EXCEL

INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

Excel est un logiciel devenu indispensable dans la vie professionnelle. Ne pas savoir l'utiliser peut devenir un obstacle. Cette formation a pour objectif de faire maîtriser les fonctions principales d'Excel pour être capable de créer ou modifier des feuilles de calcul afin de faciliter, accélérer et automatiser son travail. Notre objectif est de rendre l'apprenant immédiatement opérationnel, pour booster sa carrière grâce à cette compétence indispensable.

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Découvrir ou approfondir ses connaissances sur Excel.
- ✓ Savoir mettre en forme un tableau.
- ✓ Utiliser les fonctions d'optimisation d'affichage.
- ✓ Connaitre et utiliser les principales formules de calcul. Savoir réaliser des graphiques.
- ✓ Apprendre des formules complexes et créer des tableaux croisés dynamiques.

32
Heures

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours inclut la mise en pratique durant des exercices de mise en situation

PROGRAMME

Formater un tableau de données, utiliser la recopie automatique et effectuer des calculs simples.

- Présentation de Excel Online (gratuit)
- Découverte de l'interface
- Créer, enregistrer, imprimer, exporter, partager, retrouver, modifier un fichier
- L'onglet accueil (formatage), et la création d'un tableau simple
- Copier, coller, la recopie automatique, les raccourcis
- Les opérations simples (+, -, *, /)
- Introduction aux fonctions simples : somme(), moyenne(), NB(), etc..

Filtrer des données, et utiliser des fonctions plus avancées

- Les filtres automatiques
- Les tableaux de données
- Fonctions : NB.SI(),, NB.SI.ENS(), SOMME.SI(), SOMME SI.ENS()
- Les références absolues et mixtes (sigle $)

Comprendre le fonctionnement des tableaux croisés dynamiques (TCD) et créer des graphiques

- La fonction SI
- Comprendre l'utilité d'un Tableau Croisé Dynamique (TCD) et en réaliser 1 (ou plusieurs)
- Créer différents types de graphiques
- Modification et formatages des graphiques

Utiliser la RECHEREV, la mise en forme conditionnelle et quelques autres fonctions avancées.

- La mise en forme conditionnelle
- Les fonctions RECHERCHEV

FORMATION WORD

INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

mpossible de faire l'impasse sur l'informatique en entreprise. Les logiciels bureautiques ont envahi l'espace professionnel et sont devenus incontournables. Word est le logiciel de traitement de texte incoutournable et utilisé dans toutes les entreprises.

Objectifs :

- ✓ Découvrir ou approfondir ses connaissances sur WORD.
- ✓ Savoir rédiger et utiliser l'outil de base du logiciel.
- ✓ Savoir mettre en forme textes et paragraphes.
- ✓ Apprendre des fonctions avancées

Certifié Datadock

32
Heures

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours inclut la mise en pratique durant des exercices de mise en situation

PROGRAMME

Rappels sur l'élaboration d'un document Word :

- Création, enregistrement, gestion du document.
- Saisie, suppression, copie du texte.
- Utilisation des outils de correction.

Rappels sur la mise en forme d'un document Word :

- Format de caractère, polices, styles.
- Listes à puces, numérotées et hiérarchisées.
- Numéroter les pages avec des formats personnalisés.
- Contrôler et insérer les sauts de page.
- Ajouter des entêtes et des pieds de page.
- Mettre en colonnes

Organiser et mettre en forme rapidement un document long

- Créer et utiliser les styles.
- Réorganiser le document manipulation du plan et travail avec le mode plan.
- Numéroter automatiquement les titres de chapitres.
- Créer et mettre à jour les tables de matières et les tables d'index.

Travail avec des tableaux sur Word

- Création et saisie de tableaux.
- Mise en forme du contenu du tableau.
- Gestion du texte dans un tableau.

Fusion et publipostage

- Constitution de la source de données (Excel).
- Création du document de fusion sous Word.
- Préparation et réalisation de la fusion.

Construire des formulaires

- Saisir le modèle.
- Insérer et définir les zones de saisie.
- Utiliser les sections.
- Verrouiller le document et remplir les formulaires.

FORMATION PHOTOSHOP

Bien commencer à travailler avec Photoshop

Photoshop est un outil de référence, sans conteste le plus utilisé des logiciels de retouche image. Par le biais de cette formation, vous pourrez acquérir la connaissance des principaux outils de Photoshop, ainsi qu'une vraie méthodologie de travail qui vous permettra de créer ou optimiser tous vos visuels sans tâtonnement ni perte de temps.

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Maîtriser les fonctions simples de Photoshop
- ✓ Modifier la colorimétrie d'une image
- ✓ Créer des calques
- ✓ Réaliser des retouches photos

31
Heures

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours inclut la mise en pratique durant des exercices de mise en situation

PROGRAMME

Espace de travail :

- Préférences.
- Personnalisation de l'interface.
- Affichage des fenêtres.
- Les options des palettes formes, couleurs, calques, historiques.

Les pixels et le vectoriel :

- Différence entre le mode bitmap et le vectoriel.
- Résolution d'une image sous Photoshop.
- Relation entre résolution du scanner, de l'écran et de l'imprimante.

Préparation de l'image :

- Recadrages et découpes.
- Redimensionner et échantillonner une image.
- Nettoyage d'une image sous Photoshop.
- Élargir la zone de travail.

Sélection :

- Types de sélections.
- Modifier et mémoriser une sélection.
- Masques et détourages.
- Améliorer le masque.
- Détourage vectoriel.

Les calques :

- Gestion des calques.
- Les groupes.
- Calques de réglages.
- Masques de fusion.

Colorimétrie :

- Gestion des couleurs sous Photoshop.
- Réglages chromatiques.
- Teinte / saturation, vibrance et balance des couleurs.
- Travailler une image en noir et blanc.
- Utiliser les modes de couleur RVB, CMJN et Lab.
- Obtention d'une image couleur pour le Web.
- Obtention d'une image quadri pour le Print.

Les outils de retouches :

- Les outils de transformations et déformations.
- Outil tampon de duplication avec Photoshop.
- Retouche et dessin sur une image.

Effet :

- Filtre Flou gaussien.
- Filtre Déformation de l'objectif.

Exportation :

- Images pour l'imprimeur.
- Images web et multimédia.
- Enregistrement des images sous Photoshop.
- Formats d'impression dans Photoshop.

FORMATION WORDPRESS

Créer son Site Web WordPress Professionnel de A à Z sans code

Aujourd'hui, 25% des sites créés dans le monde le sont avec WordPress. Il n'est pas devenu le système de gestion de contenu le plus utilisé sans raison. Sa facilité d'utilisation, la simplicité de ses outils techniques, la puissances de ses outils marketing, son potentiel de personnalisation et ses (très) nombreuses fonctionnalités permettent de donner vie à n'importe quel projet.

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Créer un blog ou un site web professionnel avec WordPress
- ✓ Gérer les contenus
- ✓ Personnaliser les pages
- ✓ Ajouter des plug-ins et des widgets

9
Heures

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours inclut la mise en pratique durant des exercices de mise en situation

PROGRAMME

- **Introduction à la formation**
- **L'indispensable à savoir sur Wordpress**
- **Pourquoi l'utiliser**
- **Mise en place de l'hébergement et du nom de domaine**
- **Installation de wordpress et les erreurs à éviter**
- **Présentation de Wordpress pour être paré à créer son site**
- **Arborescence et création des maquettes préalable**
- **Création de son Site Web Wordpress - 1 - Paramétrage initial**
- **Création de son Site Web Wordpress - 2 - Optimisation des options du thème initiales**
- **Création de son Site Web Wordpress - 3 - Finalisation des options du thème**
- **Création de son Site Web Wordpress - Articles et Blog de A à Z (Partie 1)**
- **Création de son Site Web Wordpress - Créations des pages et finalisation**
- **Les Plugins externes, pour aller plus loin et maîtriser Wordpress**
- **Des bases de code à copier-coller pour prendre l'avantage**

FORMATION SENSIBILISATION AU RGPD

Mettre en œuvre le plan d'actions de conformité au RGPD, surveiller la mise en œuvre de la sécurité des données et d'interagir avec la CNIL

Transformer le RGPD en gisement de création de valeur grâce à une formation. La formation RGPD est un moyen efficace qui permet de réduire les risques d'atteintes à la législation tout en garantissant à vos clients et partenaires un haut niveau de protection des données personnelles. Appréhender les incidences pratiques de la réforme européenne du droit de la protection des données (RGPD - GDPR). Établir un plan de mise en conformité de son entreprise aux dispositions du règlement européen.

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Veiller au respect des lois en matière de protection des données personnelles
- ✓ Mettre en œuvre des dispositifs de conformité
- ✓ Documenter la mise en conformité

14
Heures

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours d'une journée inclut la mise en pratique des techniques de digital marketing.

PROGRAMME

Introduction

- Introduction au RGPD
- Terminologie lié au RGPD
- Structure du RGPD
- Caractéristique du RGPD
- Principe du RGPD

Cadre légal

- Droit des personnes concernées par les données personnelles
- Traitement légal des données personnelles
- Demande d'accès des personnes concernées et façon de les traiter

Mise en conformité :

- Comment se conformer au RGPD,
- La protection des données à la conception et par défaut
- Règles d'entreprise contraignantes
- Évaluation de l'impact de la protection des données (DPIA)
- Rapport et réponses relatives aux atteintes à la sécurité
- Rôle du DPO
- DPO : responsabilités-devoirs-droits-obligations de la société

Sécurité des systèmes d'information :

- Le système de gestion de l'information sur les projets (SIGP),
- Besoins de la production de rapports liés aux atteintes à la sécurité des données,

Devoirs et obligations en termes de données personnelles :

- Traiter avec des tiers (sous-traitants) et des données personnelles,
- Transferts internationaux & bouclier de protection des données UE/USA,
- Conséquences pratique du RGPD,
- Obligations de notification,
- Protéger les informations personnelles identifiables
- Sanctions en cas de non-conformité,
- Droits d'accès à ses données personnelles,
- Contrôle et traitement des données- rôles et responsabilités

Registre des données pour le RGPD – conseils pratiques

FORMATION SENSIBILISATION A LA CYBERSÉCURITÉ

Adopter les bonnes pratiques de sécurité du système d'information

Les pirates informatiques chercheront toujours à s'introduire au sein d'un système d'information (SI) de la plus simple des manières. Lorsque celui-ci est suffisamment sécurisé d'un point de vue technique, ils tentent alors d'exploiter des failles humaines. Les chiffres sont en effet éloquents : 99% des collaborateurs ont déjà effectué au moins une action mettant les données de leur employeur en danger. La sensibilisation à la cybersécurité est ainsi devenue un réel enjeu pour les entreprises.*

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Maîtriser les bases de la cybersécurité nécessaires à chaque salarié
- ✓ Découvrir et intégrer les bonnes pratiques pour sécuriser son utilisation des outils informatiques
- ✓ Comprendre les principales menaces informatiques pour mieux les identifier et les prévenir
- ✓ Savoir bien réagir en cas de doute ou en cas d'attaque informatique réelle

14
Heures

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours d'une journée inclut la mise en pratique des techniques de digital marketing.

PROGRAMME

L'humain : une potentielle faille dans un système complexe :

- Evolution du cyber risque
- Les failles exploitables par les cybercriminels
- Les faiblesses du comportement humain
- Risque comportemental contre risque information
- Etudes de cas
- Exercices pratiques

Guide pas à pas d'une visite d'ingénierie sociale :

- Présentation
- Etude de cas
- Etablir un lien d'autorité et insuffler la peur
- Créer un faux sentiment d'authenticité
- Convaincre d'une dette
- Monétiser l'arnaque
- Etudes de cas
- Exercices pratiques

Attaque par hameçonnage :

- Présentation
- Principe clé de l'hameçonnage
- Les différents signes d'un email frauduleux
- Les différents signes d'un site frauduleux
- L'hameçonnage ciblé
- Contourner & dissimuler
- Identifier une attaque à l'aide d'outils web
- Technique d'hameçonnage avec outil web

Vol d'identité et imitation :

- Présentation
- L'impact d'un tel acte
- Vente d'identité en ligne
- Le mécanisme de ces attaques
- Imitation
- Exemple et cas pratique

Protection contre les cyber-attaques :

- Présentation
- Protection du navigateur et des emails
- Effacement des enregistrements
- Sécurité physique
- Séparation des responsabilités
- Principe du privilège minimum
- Identification en plusieurs étapes et/ou sur plusieurs canaux
- Conditionner l'être humain
- Etudes de cas
- Exercices pratiques

Formation bases Informatique / Internet

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE L'OUTIL INFORMATIQUE ET LA RECHERCHE D'INFORMATTON SUR INTERNET

Découvrez, apprenez, maitrisez Windows. Apprendre l'utilisation d'un ordinateur (PC), comment écouter de la musique, regarder ses photos, une vidéo, aller sur Internet. A l'issue de cette formation, vous serez capable d'utiliser un ordinateur ainsi que les principaux logiciel de bureautique, d'utiliser une boite mail, ainsi que de surfer sur internet et rechercher de l'information

A l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

- ✓ Rechercher de façon efficace sur Internet
- ✓ Acquérir et exploiter de l'information dans un environnement professionnel numérisé
- ✓ Utiliser un ordinateur et les logiciels de base

4
JOURS

- ✓ STAGE PRATIQUE
- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout professionnel utilisant régulièrement Excel dans son travail
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Partage d'écran et chat en distanciel. Exercices individuels sur PC, Supports de cours, Mise en application des logiciels,
- ✓ Évaluation en fin de stage, Attestation de formation.

PROGRAMME

Travailler dans l'environnement Windows

- Se repérer dans l'environnement Windows
- Le bureau, la barre des tâches, les fenêtres
- Gérer les tâches : ouvrir, fermer un programme
- Passer d'une application à une autre
- Organiser son poste de travail
- Créer et organiser ses dossiers
- Copier, déplacer, renommer, supprimer des fichiers.

Utiliser un logiciel de messagerie

- Principe de la messagerie électronique (gestionnaire d'emails)
- Créer et envoyer un message électronique (email)
- Consulter sa boîte de réception, répondre, faire suivre un email
- Joindre un fichier à un message électronique (email)
- Gérer sa boîte mail

S'initier à l'utilisation de Word

- Saisir du texte dans Word
- Modifier et corriger un document avec Word
- Présenter et mettre en forme un document avec Word
- Mettre en page et imprimer un document avec Word
- Intégrer un tableau Excel dans un document Word : principe du copier-coller

S'initier à l'utilisation d'Excel

- Construire un tableau avec Excel : entrer nombres et libellés, faire des opérations, recopier des formules de calcul, appliquer des formats
- Enregistrer et imprimer un tableau Excel

Comment trouver l'information ?

- Internet :
- Personnaliser son navigateur.
- Recherches sur Internet : opportunités, limites.
- Trouver rapidement une information sur Internet.
- Élaborer une stratégie de recherche.
- Choisir l'outil de recherche adapté (annuaires, moteurs de recherche, méta moteurs…).
- Repérer des sources d'informations fiables et pertinentes.

Utiliser les outils et annuaires spécialisés

- Chercher des informations sur les sociétés.
- Utiliser les sites d'information économique, juridique et scientifique accessibles sur le Web.
- Repérer des répertoires de sites Internet à valeur ajoutée.
- Consulter les archives du Web.
- Surveiller une site Internet.
- Trouver des informations via les réseaux sociaux.

Recueillir, traiter et diffuser de l'information

- Retraiter de l'information et créer une nouvelle mise en page.
- Trouver, choisir et intégrer des images.
- Présenter l'information de manière attractive :
- Les règles essentielles de mise en page.
- Imprimer correctement les pages.
- Recevoir et diffuser un document avec sa mise en page : la solution Acrobat.
- Diffuser efficacement de l'information en interne (e-mail, Intranet…).

FORMATION ANGLAIS AVANCÉ :

Aujourd'hui, nous évoluons dans un contexte fortement international où la maîtrise de langues étrangères est devenue un atout indéniable. Afin que cet obstacle se transforme en force, Gabrya Formation vous propose des formations sur mesure adaptées à votre niveau

Certifié Datadock

Objectifs :

- ✓ Être capable d'évoluer dans l'environnement d'un pays anglophone
- ✓ Être totalement à l'aise en situation de communication écrite
- ✓ Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et distinctement

30
Heures

- ✓ PREREQUIS
  Aucune expérience pratique n'est nécessaire.
- ✓ PUBLIC CONCERNE
  Tout public.
- ✓ METHODE PEDAGOGIQUE
  Ce cours inclut la mise en pratique durant des exercices de mise en situation

PROGRAMME

Expression écrite

- Relater des expériences et exprimer ses opinions à l'écrit et de rédiger une argumentation longue et structurée sur un grand nombre de sujets (essai, rapport,…) en y insérant des expressions idiomatiques.

Compréhension écrite

- Etre capable de comprendre des textes longs et complexes dans un niveau de langue élevé, de saisir les significations implicites et les expressions idiomatiques, de comprendre les nuances et repérer les prises de position des auteurs.
- Lire et comprendre des documents professionnels (mail, CV,…).

Expression orale

- Communiquer et échanger avec spontanéité et facilité sur des sujets professionnels ou familiers.
- Vous exprimer de façon détaillée sur de nombreux sujets (actualité,…).
- Argumenter naturellement de manière structurée et articulée, d'exprimer vos opinions et projets avec clarté et cohérence en utilisant des expressions idiomatiques.
- Vous exprimer dans un registre de langue avancé sur un évènement, une expérience, votre parcours personnel et professionnel.

Compréhension orale

- Acquérir et comprendre des propos tenus sur un grand nombre de sujets, même inconnus et également de comprendre les idées complexes sur un sujet concret ou abstrait (émissions radios, discussions techniques, …).