

# CATALOGUE

## FORMATION CONTINUE

2024



Chambre  
de **Métiers**  
et de l' **Artisanat**

PAYS DE LA LOIRE



Les experts métiers de la CMA Pays de la Loire sont à vos côtés à chaque étape de votre vie professionnelle

## CRÉER

Réunion d'information et de sensibilisation

Vérification de la qualité artisanale et de la qualification professionnelle

Conseil sur le choix du statut juridique

Études de marché et business plan

Formation et conseil pour créer ou reprendre une entreprise

Accompagnement aux formalités juridiques

Accompagnement au lancement de votre activité

### FORMATION APPRENTISSAGE & RECONVERSION MÉTIER

du CAP au BAC+5

Alimentaire • Automobile • Bâtiment  
Commerce-vente • Services • Fleuristerie  
Métiers d'art • Production • Restauration  
Santé • Soins à la personne

## CONSOLIDER

Audit de votre organisation

Co-construction de plans d'action

Suivi et amélioration continue

Juridique • Gestion  
Commercial, marketing et communication  
Numérique • Transition écologique, énergétique et numérique  
Ressources Humaines • Management • Santé au travail

Formalités d'apprentissage

### FORMATION CONTINUE

**Chefs d'entreprise et collaborateurs**

Gestion et rentabilité  
Développement et vente  
Outils numériques  
Outils informatiques  
Management  
Développement personnel  
Hygiène alimentaire

### FORMATIONS MÉTIERS

du module au diplôme

**Chefs d'entreprise et collaborateurs**

Alimentaire • Automobile • Bâtiment  
Commerce-vente • Services • Fleuristerie  
Métiers d'art • Production • Restauration  
Santé • Soins à la personne

Accompagnement d'entreprise en difficulté

Export

Diagnostic et aide à la valorisation de votre entreprise

## TRANSMETTRE

Rencontre entre cédants et repreneurs

Bourse nationale des créateurs, des repreneurs, des cédants pour entreprendre dans l'artisanat

**Vous pouvez être accompagné quel que soit le moment !**



« PASSER PAR LA CHAMBRE DE MÉTIERS ET DE L'ARTISANAT, CELA SÉCURISE TOUT LE MONDE ; S'APPUYER SUR DES PROFESSIONNELS NEUTRES ET DE BON CONSEIL. »

**Stéphane, cédant d'entreprise**

Pass CMA Liberté ..... page 5 à 7

Packs Évolution ..... page 8 à 12

Projet sur-mesure ..... page 13

Gestion et rentabilité ..... page 14 à 20

Développement et vente ..... page 21 à 24

Outils numériques ..... page 25 à 33

Outils informatiques ..... page 35 à 38

Management ..... page 39 à 42

Développement personnel ..... page 43 à 48

Financement de votre formation ..... page 50

# Pass CMA



## Liberté

**ARTISANS,  
ALLÉGEZ  
VOTRE  
QUOTIDIEN**

Conseil, formation  
et accompagnement

**Pass CMA**  
**Liberté**

**19,90**  
€ HT  
/ mois

**CMA**  
Chambre  
de Métiers  
et de l'Artisanat  
PAYS DE LA LOIRE



## Liberté



## ALLÉGEZ VOTRE QUOTIDIEN AVEC LE PASS CMA LIBERTÉ

- Accompagnement global dans la durée avec votre interlocuteur dédié
- Prise en charge de vos formalités d'entreprise
- Conseil et formations dédiées pour réussir tous vos projets : développement commercial, numérique, gestion comptable, ressources humaines, etc.
- Utilisation et souscription simplifiées grâce à l'abonnement mensuel

Pour seulement 19,90€ HT<sup>1</sup> par mois, bénéficiez de :

### 2 formalités offertes par an, parmi la sélection suivante :

- Immatriculation / création d'entreprise
- Modification
- Radiation / cessation d'activité
- Contrat d'apprentissage
- Établissement de la carte d'ambulant

### 3 jours de formation par an<sup>2</sup>, parmi la sélection suivante :

- **Gestion et rentabilité**
  - Bien gérer sa micro-entreprise ..... p. 15
  - Calculer son coût de revient et ses prix de vente ..... p. 15
  - Répondre à des appels d'offre ..... p. 17
  - Prendre en main la gestion de son entreprise ..... p. 17
  - Rester en micro ou changer de statut : les solutions possibles ..... p. 19
- **Outils numériques**
  - Commencer avec Facebook (niveau 1) ..... p. 26
  - Développer sa page et sa communauté Facebook (niveau 2) ..... p. 27
  - Commencer avec Instagram (niveau 1) ..... p. 27
  - Développer son compte et sa communauté Instagram (niveau 2) ..... p. 28
  - Identifier les solutions pour être visible sur Internet ..... p. 30
  - Se démarquer sur Internet avec sa fiche d'établissement Google ..... p. 32
- **Outils informatiques**
  - Réaliser ses supports de communication avec CANVA ..... p. 37
  - Créer des animations dynamiques avec CANVA ..... p. 37
  - S'initier à SketchUp pour présenter ses projets en 3D (niveau 1) ..... p. 38
- **Management**
  - Manager et impliquer son équipe au quotidien ..... p. 40
- **Développement personnel**
  - Gérer son temps et ses priorités ..... p. 44
  - Se libérer du syndrome de l'imposteur ..... p. 46

### 4 rendez-vous de conseil personnalisé par an

#### Le + du Pass CMA Liberté :

1 interlocuteur unique pour **vous accompagner** et **répondre à vos questions**.



Plus d'infos

Pour plus d'informations, contactez votre CMA :

CMA	CMA	CMA	CMA	CMA
Loire-Atlantique	Maine-et-Loire	Mayenne	Sarthe	Vendée
02 51 13 83 00	02 41 22 61 00	02 43 49 88 88	02 43 74 53 53	02 51 44 35 00

[abonnement@artisanatpaysdelaloire.fr](mailto:abonnement@artisanatpaysdelaloire.fr)

<sup>1</sup> Soit 23,88 € TTC. Abonnement à durée indéterminée avec une période minimale d'engagement de 6 mois. Résiliation par courrier recommandé avec accusé de réception avec un préavis d'1 mois. Pour plus d'informations, contacter la CMA Pays de la Loire ou se référer aux CGV de l'offre « Pass CMA Liberté ».

<sup>2</sup> Si éligible FAFCEA, reste à charge offert par la CMA sur les 3 premiers jours de formation du catalogue associé. Si non éligible, -25 % sur les 3 premiers jours de formation du catalogue associé.

# Évolution

# ARTISANS, FAITES DÉCOLLER VOTRE ACTIVITÉ

avec les **PACKS ÉVOLUTION**

Spécialement conçus pour soutenir les artisans à chaque étape de la vie de l'entreprise (création, développement et transmission), les 9 Packs Évolution vous assurent formations et accompagnements adaptés quels que soient vos besoins : gestion et rentabilité, développement des ventes, RH, transition écologique...

Packs  **Décollage**

Packs  **Pilotage**

Pack  **Atterrissage**



Avec les **Packs Décollage**, laissez-vous guider et maîtrisez les bases de la création d'entreprise.

Pack 

## Décollage

**3 JOURS > 1144 €**

Prix TTC avant prise en charge  
Jusqu'à 280 € de prise en charge possible.

### ► Formation collective 🕒 2 jours

- Choix d'un statut
- Finances : appréhender les mécanismes financiers de base, calcul du CA
- Obligations déclaratives sociales et fiscales

### ► Conseil individuel 🕒 0,5 jour

- Approche marché personnalisée et aide à la formalisation du projet. Analyse de l'environnement, de l'offre et de la demande et définition d'une stratégie commerciale adaptée
- Préparation d'un pitch financeur (Banque / Réseau Initiative, etc.)

### ► Conseil individuel 🕒 0,5 jour

- Étude prévisionnelle à 3 ans : compte de résultat et plan de financement

Pack 

## Décollage

**7 JOURS > 2428 €**

Prix TTC avant prise en charge  
Jusqu'à 700 € de prise en charge possible.

### ► Formation collective 🕒 5 jours

- Formes juridiques, régimes sociaux et fiscaux, critères de choix
- Organisation administrative et comptable de l'entreprise, documents de synthèse comptable
- Outils de communication et stratégie commerciale
- Plan de financement et étude prévisionnelle

### ► Conseil individuel 🕒 1 jour

- Étude d'implantation commerciale (réalisée par l'Observatoire des Métiers de l'Artisanat de la CMA)

### ► Conseil individuel 🕒 1 jour

- Étude prévisionnelle : réalisation du business plan avec un compte de résultat, un plan de financement et un plan de trésorerie



Créez un plan de vol solide avec les **Packs Pilotage** et explorez en détail la gestion et rentabilité, le développement commercial et les RH.

### Pack Pilotage

#### Renta

**4 JOURS > 1 928 €**

Prix net de taxes avant prise en charge  
Jusqu'à **1 790 €** de prise en charge possible.

➤ **Conseil individuel** 🕒 2 jours

- Améliorer ses performances économiques

➤ **Formation collective** 🕒 2 jours

- Calculer son coût de revient et ses prix de vente (voir page 15)

### Pack Pilotage

#### Renta +

**5 JOURS > 3 600 €**

Prix net de taxes avant prise en charge  
Jusqu'à **3 096 €** de prise en charge possible.

➤ **Conseil individuel** 🕒 2 jours

- Améliorer ses performances économiques

➤ **Conseil individuel** 🕒 2 jours

- Performa Environnement : diagnostic transition écologique

➤ **Conseil individuel** 🕒 1 jour

- Accompagnement à la transition écologique (énergie, déchets, mobilité...)

### Pack Pilotage

#### RH

**7 JOURS > 3 612 €**

Prix net de taxes avant prise en charge  
Jusqu'à **2 805 €** de prise en charge possible.

➤ **Conseil individuel** 🕒 4 jours

- Diagnostic RH - état des lieux et préconisations : posture managériale, climat social, conformité

➤ **Formation collective** 🕒 3 jours

- Manager et impliquer son équipe au quotidien (voir page 40)

### Pack Pilotage

#### Dev

**7 JOURS > 2 660 €**

Prix net de taxes avant prise en charge  
Jusqu'à **2 140 €** de prise en charge possible.

➤ **Formation collective** 🕒 3 jours

- Être à l'aise dans la relation commerciale (voir page 22)

➤ **Formation collective** 🕒 2 jours

- Définir et mettre en œuvre une stratégie commerciale adaptée à l'entreprise

➤ **Formation collective** 🕒 2 jours

- Calculer son coût de revient et ses prix de vente (voir page 15)

### Pack Pilotage

#### Dev +

**6 JOURS > 2 416 €**

Prix net de taxes avant prise en charge  
Jusqu'à **2 416 €** de prise en charge possible.

➤ **Formation collective** 🕒 4 jours

- Développer une stratégie de communication via les réseaux sociaux pour les TPE-PME (voir page 26)

➤ **Conseil individuel** 🕒 2 jours

- Performa Numérique : diagnostic et accompagnement pour la mise en pratique du plan d'actions

### Pack Pilotage

#### RH +

**3 JOURS > 1 352 €**

Prix TTC avant prise en charge  
Jusqu'à **350 €** de prise en charge possible.

➤ **Formation collective** 🕒 1 jour

- Gérer son temps et ses priorités (voir page 44)

➤ **Formation collective** 🕒 1 jour

- Être bien dans sa boîte, dans son corps et dans sa tête (voir page 44)

➤ **Conseil individuel** 🕒 1 jour

- Diagnostic - état des lieux : analyse des points forts et des points d'amélioration de la situation de l'entreprise et de vos principaux facteurs de mode de vie de chef d'entreprise (isolement, stress, sommeil...)



Préparez la transmission de votre entreprise en toute tranquillité avec le **Pack Atterrissage**, spécialement conçu pour vous guider à travers les démarches nécessaires et assurer un atterrissage en douceur.

Pack

### Atterrissage

#### Entreprise de moins de 5 salariés

**2,5 JOURS > 1440 €**  
Prix net de taxes avant prise en charge  
Jusqu'à 1140 € de prise en charge possible.

- Réunion collective 🕒 0,5 jour

  - Réunion d'information collective
- Conseil individuel 🕒 2 jours

  - Établir la valorisation de votre entreprise avant transmission
- Conseil individuel

  - Publication dans la bourse des repreneurs

#### Entreprise de plus de 5 salariés

**4,5 JOURS > 2 880 €**  
Prix net de taxes avant prise en charge  
Jusqu'à 2 280 € de prise en charge possible.

- Réunion collective 🕒 0,5 jour

  - Réunion d'information collective
- Conseil individuel 🕒 4 jours

  - Établir la valorisation de votre entreprise avant transmission
- Conseil individuel

  - Publication dans la bourse des repreneurs

## Projet

### sur-mesure



# ARTISANS, DÉVELOPPEZ VOS TALENTS

Envie d'aller plus loin ? Prenez contact avec l'un de nos experts métier pour construire ensemble une offre à votre image.

**CMA**  
Loire-Atlantique  
02 51 13 83 00

**CMA**  
Mayenne  
02 43 49 88 88

**CMA**  
Vendée  
02 51 44 35 00

**CMA**  
Maine-et-Loire  
02 41 22 61 00

**CMA**  
Sarthe  
02 43 74 53 53

# GESTION ET RENTABILITÉ



## Bien gérer sa micro-entreprise

Optimiser la gestion de sa micro-entreprise déjà créée.

Inclus dans

Pass CMA 

Liberté

- Catégoriser les indicateurs économiques et financiers de l'entreprise
- Assurer le bon démarrage de sa micro-entreprise

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE • 30 janvier • 12 mars • 18 avril • 27 juin • 15 octobre • 28 novembre	<b>(44)</b> SAINT-NAZAIRE • 19 février • 13 mai • 30 septembre • 2 décembre	<b>(49)</b> ANGERS • 8 février • 23 septembre  <b>CHOLET</b> • 15 avril	<b>(53)</b> LAVAL • 20 mars • 24 mai • 17 octobre • 10 décembre	<b>(72)</b> LE MANS • 11 mars • 28 mai • 19 septembre • 3 décembre	<b>(85)</b> LA ROCHE-SUR-YON • 15 mars • 5 juillet • 18 novembre
---	--	---	--	---	--

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
 1 jour	 244 €

## Calculer son coût de revient et ses prix de vente

Apprendre à maîtriser ses coûts pour assurer la rentabilité de son entreprise.

Inclus dans

Pass CMA 

Liberté

Pack Pilotage 

Renta

Pack Pilotage 

Dev

- Concevoir des tableaux de bord avec ses propres indicateurs

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE • 2 et 9 avril • 1 <sup>er</sup> et 8 juillet • 10 et 17 octobre • 9 et 16 décembre	<b>(49)</b> ANGERS • 23 janvier et 6 février • 12 et 26 mars • 24 septembre et 8 octobre	<b>(53)</b> LAVAL • 14 et 28 mai • 13 et 27 novembre	<b>(72)</b> LE MANS • 21 et 28 mars • 21 et 28 novembre	<b>(85)</b> LA ROCHE-SUR-YON • 8 et 15 avril • 10 et 17 octobre
--	--	---	--	--

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
 2 jours	 488 €

\*Tarif maximum avant prise en charge et financements. Contactez-nous, on s'occupe de tout !

## Calculer et fixer ses prix de vente

Mesurer l'importance du calcul des prix pour la pérennité de l'entreprise.

- Identifier les composantes du prix de revient
- Identifier son seuil de rentabilité
- Déterminer un prix de vente « juste » : rentable et acceptable par le client

### Dates et lieux 2024

E-formation disponible à partir de février 2024. Contactez-nous pour débuter votre formation !

Durée	Tarif net de taxes
🕒 4 heures	💶 120 €



E-formation

## Répondre à des appels d'offre

Développer et diversifier son chiffre d'affaires en devenant titulaire de marchés de la commande publique.

- Détecter des avis de marché
- Compléter son dossier de candidature et structurer son mémoire technique
- Déposer son offre par voie dématérialisée

### Dates et lieux 2024

(53) LAVAL • 12 et 13 février  
(72) LE MANS • 21 et 22 novembre

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 2 jours	💶 488 €

Inclus dans

Pass CMA

Liberté

## Gérer la trésorerie de mon entreprise

Prendre de bonnes décisions avec la gestion de la trésorerie.

- Identifier les composantes du compte de résultat et du bilan
- Catégoriser les indicateurs économiques et financiers de l'entreprise
- Concevoir des tableaux de bord avec ses propres indicateurs

### Dates et lieux 2024

Cette e-formation peut être réalisée à tout moment.

Durée	Tarif net de taxes
🕒 4 heures	💶 120 €



E-formation

## Prendre en main la gestion de son entreprise

Disposer de clés de compréhension et d'outils pour mieux piloter son entreprise.

- Lire et analyser son bilan et son compte de résultat
- Calculer ses coûts de revient et prix de vente
- Mettre en place des outils pour piloter son entreprise et sa trésorerie

### Dates et lieux 2024

(44) SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE • 8, 15 et 22 avril  
• 19, 26 juin et 3 juillet  
• 15, 22 et 29 novembre  
(49) ANGERS • 4, 11 et 18 juin  
(72) LE MANS • 14, 21 et 28 mars  
• 14, 21 et 28 novembre

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 3 jours	💶 732 €

Inclus dans

Pass CMA

Liberté

\*Tarif maximum avant prise en charge et financements. Contactez-nous, on s'occupe de tout !

## Préparer et valoriser sa retraite : les essentiels

Initier la préparation de sa retraite.

- Identifier le mode de calcul de ses droits à la retraite
- Appréhender l'univers complexe de la retraite

### Dates et lieux 2024

<b>(53)</b> LAVAL • 20 février • 5 avril • 7 novembre	<b>(72)</b> LE MANS • 17 avril • 29 mai • 6 juin • 15 octobre	<b>(85)</b> LA ROCHE-SUR-YON • 26 novembre
---	--	--

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
4 heures	135 €

## Préparer et valoriser sa retraite

Anticiper pour préparer sa retraite en toute sérénité.

- Comprendre et vérifier ses droits à la retraite : modes de calcul, date de départ, incidences de la réforme sur son parcours
- Comprendre les calculs des droits à la retraite de base et complémentaire de l'artisan
- Gérer sa fin de carrière et les incidences de certains choix : forme juridique, cumul emploi retraite, procédure administrative

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE • 4 juin • 18 novembre	<b>(49)</b> ANGERS • 19 février • 30 septembre
---	---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
1 jour	244 €

## Rester en micro ou changer de statut : les solutions possibles

Inclus dans  
Pass CMA   
Liberté

Anticiper le développement de sa micro-entreprise pour prendre les bonnes décisions.

- Définir les raisons d'un changement et leur pertinence au regard du projet de développement envisagé
- Identifier les régimes et statuts possibles au-delà de la micro-entreprise
- Connaître les démarches nécessaires pour changer de régime ou de statut

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE • 13 février • 16 avril • 13 juin • 1 <sup>er</sup> octobre • 26 novembre	<b>(49)</b> ANGERS • 12 février • 18 novembre	<b>(72)</b> LE MANS • 8 avril • 4 octobre
---	--	--

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
1 jour	244 €

## Comprendre son bilan et son compte de résultat

Disposer des principales clés de lecture des documents comptables et financiers de son entreprise.

- Analyser son bilan et son compte de résultat
- Améliorer sa situation financière
- Savoir analyser les documents de synthèse

### Dates et lieux 2024

<b>(72)</b> LE MANS • 14 mars • 14 novembre
--

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
1 jour	244 €

\*Tarif maximum avant prise en charge et financements. Contactez-nous, on s'occupe de tout !

## Établir une organisation administrative et comptable efficace

Optimiser l'organisation de son entreprise et économiser les services d'un expert-comptable.

- Gérer, identifier et classer les documents administratifs de son entreprise
- Suivre sa facturation clients et fournisseurs
- Avoir une vue d'ensemble sur la gestion commerciale, comptable et fiscale

### Dates et lieux 2024

(72)  
LE MANS  
• 1<sup>er</sup> mars  
• 14 novembre

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	🇪🇺 244 €

## Se former à la solution EBP Auto-entrepreneur

Découvrir un logiciel simple pour les fonctions essentielles de la micro-entreprise : création de devis, suivi des règlements, des dépenses et des recettes.

- Effectuer ses devis et factures sur le logiciel EBP Auto-entrepreneur
- Effectuer le paramétrage complet du logiciel
- Réaliser la gestion quotidienne de son activité en micro-entreprise

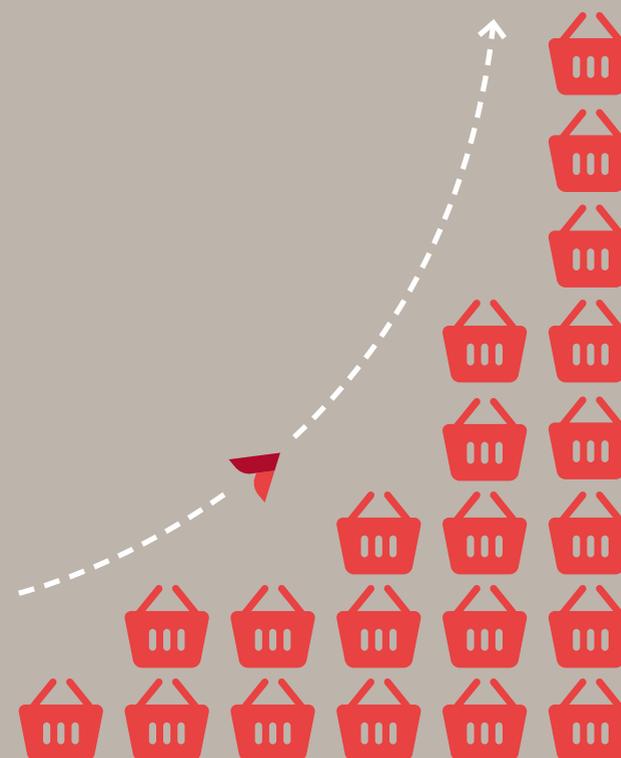
### Dates et lieux 2024

(72)  
LE MANS  
• 19 avril  
• 25 novembre

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	🇪🇺 244 €

\*Tarif maximum avant prise en charge et financements. Contactez-nous, on s'occupe de tout !

# DÉVELOPPEMENT ET VENTE



## Être à l'aise dans la relation commerciale

Développer ses compétences relationnelles : le meilleur atout pour vendre mieux à ses clients.

- Préparer et structurer son discours commercial
- Créer une relation de confiance avec ses clients pour mieux les connaître
- Valoriser et défendre ses propositions

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE	<b>(49)</b> ANGERS	<b>(53)</b> LAVAL	<b>(72)</b> LE MANS	<b>(85)</b> LA ROCHE-SUR-YON
• 9, 16 et 23 avril • 4, 11 et 18 octobre	• 23, 30 janvier et 6 février • 10, 17 octobre et 7 novembre	• 9, 16 et 23 février • 30 septembre et 7, 14 octobre	• 11, 18 et 25 mars • 30 septembre et 7, 14 octobre	• 28 juin et 5, 12 juillet

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 3 jours	📌 732 €

Inclus dans  
Pack Pilotage   
Dev

## Développer une stratégie commerciale dans les métiers d'art

Mettre en place un plan d'actions personnalisé favorisant l'augmentation de son chiffre d'affaires.

- Analyser et valider son offre au regard du marché
- Calculer et fixer ses prix
- Identifier les actions commerciales et les outils de communication à mettre en place

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE
• 28 mai et 3, 4, 11, 18, 25 juin

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 5 jours	📌 1 220 €



Métiers d'art

## Booster les ventes de ses créations

Ajouter la performance à son talent et augmenter les ventes de ses créations.

- Définir les contours économiques et commerciaux de son activité de création
- Définir des argumentaires commerciaux pertinents adaptés aux clients
- Choisir les canaux commerciaux et vecteurs de communication

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE	<b>(72)</b> LE MANS
• 11 mars • 27 juin • 23 septembre • 8 novembre	• 16 février • 18 novembre

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	📌 244 €

## Vendre sur les salons métiers d'art

Être à l'aise avec ses clients et conclure les ventes sur un salon.

- Mieux appréhender le client qu'il soit particulier, galeriste, revendeur ou prescripteur
- Argumenter en s'adaptant à chaque situation
- Conclure les ventes dans un climat positif et durable

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE
• 10, 16, 17 et 26 septembre

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 4 jours	📌 976 €



Métiers d'art

## Lancer sa collection

Avancer pas à pas dans la constitution de son univers stylistique et de sa collection.



Métiers d'art

- Identifier sa valeur, ses points forts et les éléments constitutifs de son style
- Planifier la constitution de sa collection
- Structurer sa collection en cohérence avec son marché et ses valeurs

### Dates et lieux 2024

(44)

SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE

• 2 jours en présentiel : 15 février et 18 avril

• 16 heures de visio : 22, 29 février, 7, 14, 21, 28 mars et 4, 11 avril

### Durée

🕒 2 jours en présentiel, 16 heures en visio

### Tarif net de taxes avant prise en charge\*

€ 1 800 €

\*Tarif maximum avant prise en charge et financements. Contactez-nous, on s'occupe de tout !

**1, 2, 3 Gagnant**

avec la **FORMATION CONTINUE**

**MUSCLEZ VOS COMPÉTENCES**

**MODULES SUR-MESURE**

- Alimentaire
- Bâtiment
- Mécanique

urmapaysdelaloire.fr

# OUTILS NUMÉRIQUES



## Développer une stratégie de communication via les réseaux sociaux pour les TPE-PME

Sélectionner les réseaux sociaux adaptés à sa stratégie digitale et animer sa page professionnelle pour développer son activité.

- Définir sa stratégie digitale et sélectionner les réseaux sociaux adaptés à la promotion de son activité
- Créer et animer une page professionnelle sur un ou plusieurs réseaux sociaux
- Évaluer l'impact de sa communication auprès de ses abonnés

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> <b>SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE</b> • 29 janvier et 5, 12, 19 février • 11, 12, 18 et 19 avril • 6, 7, 13 et 14 juin • 5, 6, 12 et 13 septembre • 22, 28 novembre et 5, 12 décembre	<b>(53)</b> <b>LAVAL</b> • 1 <sup>er</sup> , 8, 15 et 22 février • 5, 12, 19 et 26 juin • 23, 30 septembre et 7, 14 octobre	<b>(72)</b> <b>LE MANS</b> • 17, 28 mai et 4, 10 juin • 12, 19, 26 novembre et 3 décembre	<b>(85)</b> <b>LA ROCHE-SUR-YON</b> • 27 juin et 2, 5, 9 juillet
--	---	--	--

<b>Durée</b>	<b>Tarif net de taxes</b> avant prise en charge*	Éligible au CPF <b>MON COMPTE FORMATION</b>
<b>4 jours</b>	<b>976 €</b>	

Inclus dans  
Pack Pilotage  
Dev +

## Commencer avec Facebook (niveau 1)

Créer, configurer et administrer sa page Facebook professionnelle pour gagner en visibilité en assurant une présence sur Internet.

- Configurer et administrer sa page Facebook
- Définir sa ligne éditoriale en prenant en compte son capital temps et générer du trafic sur sa page Facebook
- Créer un événement et en faire la promotion

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> <b>SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE</b> • 12 mars • 22 octobre	<b>(49)</b> <b>ANGERS</b> • 23 janvier • 16 septembre	<b>(53)</b> <b>LAVAL</b> • 30 janvier	<b>(72)</b> <b>LE MANS</b> • 8 avril • 10 octobre	<b>(85)</b> <b>LA ROCHE-SUR-YON</b> • 19 février • 28 juin
--	--	---	--	---

<b>Durée</b>	<b>Tarif net de taxes</b> avant prise en charge*
<b>1 jour</b>	<b>244 €</b>

Inclus dans  
Pass CMA  
Liberté

## Développer sa page et sa communauté Facebook (niveau 2)

Maîtriser les bonnes pratiques du réseau social ainsi que les fonctionnalités les plus avancées de l'application pour atteindre ses objectifs professionnels.

- Optimiser l'engagement de ses fans
- Analyser ses statistiques et les exploiter pour optimiser sa visibilité
- Paramétrer efficacement ses boosts

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> <b>SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE</b> • 16 mai • 3 décembre	<b>(49)</b> <b>ANGERS</b> • 25 mars • 18 novembre	<b>(53)</b> <b>LAVAL</b> • 18 mars	<b>(72)</b> <b>LE MANS</b> • 3 juin • 17 octobre	<b>(85)</b> <b>LA ROCHE-SUR-YON</b> • 8 avril • 4 octobre
---	--	--	---	--

<b>Durée</b>	<b>Tarif net de taxes</b> avant prise en charge*
<b>1 jour</b>	<b>244 €</b>

Inclus dans  
Pass CMA  
Liberté

## Commencer avec Instagram (niveau 1)

Gagner en visibilité auprès de ses futurs acheteurs en communiquant avec Instagram.

- Utiliser Instagram de façon professionnelle
- Mettre en place une stratégie de publication efficace
- Identifier et utiliser toutes les fonctionnalités

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> <b>SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE</b> • 16 février • 13 mai • 14 octobre	<b>(49)</b> <b>ANGERS</b> • 16 janvier • 23 septembre	<b>(53)</b> <b>LAVAL</b> • 6 février	<b>(72)</b> <b>LE MANS</b> • 16 février • 10 juin • 19 novembre	<b>(85)</b> <b>LA ROCHE-SUR-YON</b> • 29 janvier • 4 juillet
<b>SAINT-NAZAIRE</b> • 29 novembre	<b>CHOLET</b> • 13 février • 14 octobre			

<b>Durée</b>	<b>Tarif net de taxes</b> avant prise en charge*
<b>1 jour</b>	<b>244 €</b>

Inclus dans  
Pass CMA  
Liberté

\*Tarif maximum avant prise en charge et financements. Contactez-nous, on s'occupe de tout !

## Développer son compte et sa communauté Instagram

(niveau 2)

Se perfectionner sur Instagram pour développer sa communauté et atteindre ses objectifs.

- Développer une communauté Instagram
- Définir le cadre promotionnel de son activité professionnelle
- Utiliser efficacement les codes et conventions propres à ce réseau

### Dates et lieux 2024

<b>(49)</b> <b>ANGERS</b> • 12 mars • 14 octobre	<b>(49)</b> <b>CHOLET</b> • 11 juin • 18 novembre	<b>(53)</b> <b>LAVAL</b> • 15 avril	<b>(72)</b> <b>LE MANS</b> • 25 mars • 1 <sup>er</sup> octobre	<b>(85)</b> <b>LA ROCHE-SUR-YON</b> • 21 mars • 27 septembre
---	--	---	---	---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	€ 244 €

Inclus dans  
**Pass CMA**  
**Liberté**

## Créer son site Internet avec Google

Concevoir rapidement et simplement un site Internet afin d'améliorer sa visibilité.

- Mettre en place ses médias dans le Google Drive
- Rédiger efficacement ses contenus
- Gérer l'administration de son site

### Dates et lieux 2024

**(72)**  
**LE MANS**  
• 16 mai  
• 9 décembre

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	€ 244 €

## Créer et administrer un site Internet avec Wordpress pour une TPE-PME

Créer un site Internet pour présenter et promouvoir son activité, ses produits ou services, sans compétences de programmation particulières, avec un outil intuitif, évolutif et performant.

- Créer un site vitrine via Wordpress dans le respect de l'esprit et de l'image de son entreprise
- Assurer le suivi et faire évoluer son site en fonction de l'évolution de son activité et de ses objectifs

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> <b>SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE</b> • 11, 12, 18, 25 janvier et 1 <sup>er</sup> février • 14, 15, 22, 29 mars et 5 avril • 27 mai et 3, 10, 17, 24 juin • 19, 20, 27 sept et 4, 11 octobre • 18, 25 novembre et 2, 9, 16 décembre	<b>(49)</b> <b>ANGERS</b> • 22, 29 janvier et 5, 12, 19 février • 19, 26 mars et 2, 9, 16 avril • 7, 14, 21, 28 novembre et 5 décembre	<b>(53)</b> <b>LAVAL</b> • 21, 28 mars et 4, 11, 18 avril • 8, 15, 22, 29 novembre et 6 décembre	<b>(72)</b> <b>LE MANS</b> • 30 mai et 7, 14, 21, 27 juin • 4, 12, 18, 25 novembre et 2 décembre
--	--	---	---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 5 jours	€ 1 220 €

Éligible au CPF



## Créer son site vitrine avec Jimdo

Être visible sur Internet à moindre coût avec un outil intuitif et facile à utiliser.

- Réaliser et mettre à jour son site en quelques clics
- Insérer des images avec texte, galeries d'images, téléchargement de fichiers
- Importer des vidéos et construire un formulaire

### Dates et lieux 2024

**(44)**  
**SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE**  
• 8 et 15 avril  
• 7 et 14 novembre

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 2 jours	€ 488 €

\*Tarif maximum avant prise en charge et financements. Contactez-nous, on s'occupe de tout !

## Créer et administrer un site e-commerce pour TPE-PME avec Wordpress

Vendre de manière créative et efficace des produits ou services en ligne via un site e-commerce sécurisé.

- Gérer son catalogue de produits ou services en ligne
- Assurer le suivi de ses stocks et ses commandes
- Réaliser des ventes additionnelles

### Dates et lieux 2024

(72)  
LE MANS  
• 13, 20 février et 12 mars

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*	Éligible au CPF
🕒 3 jours	📌 732 €	MON COMPTE FORMATION

## Identifier les solutions pour être visible sur Internet

Définir la bonne stratégie de communication en appréhendant les différents outils offerts par Internet pour améliorer sa visibilité.

- Connaître les différents réseaux sociaux et leurs fonctionnalités
- Identifier les pistes de référencement sur Internet (annuaires locaux, site Internet, etc.)
- Établir un plan d'actions

### Dates et lieux 2024

(44) SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE • 22 février • 31 mai • 4 novembre	(44) SAINT-NAZAIRE • 16 septembre	(49) ANGERS • 18 janvier • 9 avril	(49) CHOLET • 19 septembre	(72) LE MANS • 5 mars • 16 mai • 12 septembre • 29 octobre	(85) LA ROCHE-SUR-YON • 16 janvier • 11 juin
---	---	---	----------------------------------	---	---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	📌 244 €

Inclus dans  
Pass CMA   
Liberté

## Maîtriser le référencement gratuit sur Internet (SEO)

Appréhender les techniques de référencement des moteurs de recherche Internet afin d'optimiser sa visibilité.

- Comprendre le référencement naturel et identifier des critères pris en compte par Google et par d'autres moteurs de recherche
- Mesurer les enjeux de la mobilité et de la recherche vocale
- Produire du contenu optimisé pour un meilleur référencement naturel

### Dates et lieux 2024

(53) LAVAL • 26 novembre	(72) LE MANS • 28 mai
--------------------------------	-----------------------------

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	📌 244 €

## Référencement naturel : booster la visibilité de mon site web

Optimiser le référencement de son site Internet.

- Connaître le fonctionnement du référencement naturel et son intérêt pour le site de son entreprise
- Optimiser le référencement naturel de son site ou faciliter le travail avec son prestataire
- Mettre en place une stratégie de référencement naturel efficace pour son site



E-formation

### Dates et lieux 2024

Cette e-formation peut être réalisée à tout moment. Contactez-nous pour débiter votre formation.

Durée	Tarif net de taxes
🕒 5 heures	📌 150 €

## Réussir ses photos professionnelles avec son smartphone

Gagner du temps en utilisant son smartphone pour prendre des photos, les retoucher et les mettre en ligne.

- Réaliser des photos de qualité avec son smartphone
- Retoucher des photos avec des applications gratuites de qualité

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE • 25 mars • 4 juillet • 17 octobre • 13 décembre	<b>(49)</b> ANGERS • 6 février • 25 novembre	<b>(53)</b> LAVAL • 11 mars • 5 juillet	<b>(72)</b> LE MANS • 5 novembre	<b>(85)</b> LA ROCHE-SUR-YON • 24 mai • 21 octobre
---	---	--	--	---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	€ 244 €

## Booster son activité avec la publicité sur Facebook et Instagram

Maîtriser la publicité sur Facebook et Instagram.

- Construire sa stratégie de contenu
- Créer sa première campagne publicitaire et analyser les résultats
- Concevoir sa stratégie globale d'acquisition

### Dates et lieux 2024

<b>(49)</b> ANGERS • 10 juin • 2 décembre
--

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	€ 244 €

## Se démarquer sur Internet avec sa fiche d'établissement Google

Booster son référencement local et gérer sa e-réputation.

- Paramétrer les fonctionnalités de son compte Google et gérer les informations propres à son entreprise
- Publier des « posts » et promouvoir les produits, services ou événements spécifiques à son activité
- Gérer sa e-réputation en répondant efficacement aux avis et commentaires des internautes

### Dates et lieux 2024

<b>(49)</b> ANGERS • 25 janvier • 15 octobre	<b>(53)</b> LAVAL • 23 janvier • 27 mai	<b>(72)</b> LE MANS • 23 février • 3 octobre	<b>(85)</b> LA ROCHE-SUR-YON • 9 février • 21 juin • 9 décembre
---	--	---	---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	€ 244 €

Inclus dans  
**Pass CMA**   
**Liberté**

## Se protéger des risques sur Internet

Identifier les risques encourus afin d'adopter les bonnes pratiques pour se protéger des cybercriminels et des actes malveillants.

- Identifier la portée potentielle d'actes cybercriminels sur son activité, son entreprise
- Identifier les éléments sensibles et les données à protéger
- Limiter fortement les risques d'actes cybercriminels

### Dates et lieux 2024

<b>(53)</b> LAVAL • 4 juin	<b>(72)</b> LE MANS • 24 juin
----------------------------------	-------------------------------------

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	€ 244 €

\*Tarif maximum avant prise en charge et financements. Contactez-nous, on s'occupe de tout !

# ADEA

## Assistant(e) de Dirigeant(e) d'Entreprise Artisanale

**Devenez le bras droit  
du chef d'entreprise !**

Renforcez vos compétences  
et obtenez un diplôme !

Formation  
certifiante  
\*\*\*



### Pour qui ?

Conjoint(e) collaborateur(trice) •  
Salarié(e) • Associé(e) •  
Chef d'entreprise artisanale



### Durée

1 jour par semaine  
pendant 24 mois



### 4 blocs thématiques

Communication • Comptabilité  
et finance • Gestion administrative •  
Stratégie commerciale



### Le +

Formation modulaire,  
suivez un ou plusieurs  
blocs selon vos besoins

**CMA**  
Loire-Atlantique  
02 51 13 83 00

**CMA**  
Maine-et-Loire  
02 41 22 61 00

**CMA**  
Mayenne  
02 43 49 88 88

**CMA**  
Sarthe  
02 43 74 53 53

**CMA**  
Vendée  
02 51 44 35 00

Plus d'infos sur [artisanatpaysdelaloire.fr](http://artisanatpaysdelaloire.fr)



# OUTILS INFORMATIQUES



## Se former à Excel (à destination des débutants)

Débuter la réalisation des tableaux de bord.

- Effectuer les opérations de base du logiciel Excel et les feuilles de calcul
- Mettre en forme des documents structurés
- Préparer ses documents à l'impression

### Dates et lieux 2024

<b>(72)</b> LE MANS	<b>(85)</b> LA ROCHE-SUR-YON
• 26 mars et 9 avril	• 22 mars et 5 avril • 24 juin et 8 juillet • 5 et 19 novembre

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 2 jours	€ 488 €

## Se former à Excel (niveau avancé)

Faciliter son quotidien en devenant autonome pour la réalisation de ses tableaux de bord Excel.

- Appliquer les options de mise en forme avancée
- Réaliser des macros
- Insérer des références et des commentaires

### Dates et lieux 2024

<b>(72)</b> LE MANS	<b>(85)</b> LA ROCHE-SUR-YON
• 26 septembre et 3 octobre	• 22 mars et 5 avril • 24 juin et 8 juillet • 5 et 19 novembre

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 2 jours	€ 488 €

## Réaliser ses supports de communication avec CANVA

Inclus dans

Pass CMA

Liberté

Oser des supports de communication créatifs avec la plateforme de conception graphique CANVA et repartir avec ses réalisations.

- Réaliser un support de communication de A à Z
- Maîtriser l'outil de mise en page CANVA
- Maîtriser l'impression de ses supports

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE	<b>(49)</b> ANGERS	<b>(53)</b> LAVAL	<b>(72)</b> LE MANS	<b>(85)</b> LA ROCHE-SUR-YON
• 25 avril • 20 novembre	• 19 mars • 7 octobre	• 14 mai • 3 décembre	• 12 avril • 8 octobre	• 25 novembre
	<b>CHOLET</b>			
	• 16 avril • 30 septembre			

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	€ 244 €

## Créer des animations dynamiques avec CANVA

Inclus dans

Pass CMA

Liberté

Le design à la portée de tous.

- Créer des visuels avancés (vidéos et animations)
- Personnaliser l'outil pour gagner en efficacité et cohérence graphique

### Dates et lieux 2024

<b>(49)</b> ANGERS
• 4 juin • 9 décembre

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	€ 244 €

## S'initier à SketchUp pour présenter ses projets en 3D

(niveau 1)

Découvrir le logiciel et ses fonctionnalités afin de réaliser des présentations en 3D à ses clients.

- Découvrir le logiciel et ses fonctionnalités
- Maîtriser les outils pour réaliser des présentations en 3D pour ses clients

### Dates et lieux 2024

<b>(53)</b> LAVAL	<b>(72)</b> LE MANS	<b>(85)</b> LA ROCHE-SUR-YON
• 18, 25 janvier et 1 <sup>er</sup> février • 15, 22 et 29 novembre	• 28 mars et 4, 11 avril • 4, 11 et 18 octobre	• 16, 17 et 30 septembre

### Durée

🕒 3 jours

### Tarif net de taxes avant prise en charge\*

📌 732 €

## Se perfectionner sur SketchUp (niveau 2)

Se perfectionner sur les fonctions fondamentales et découvrir les fonctions avancées de SketchUp, afin de présenter à ses clients des projets commerciaux en 3D.

- Réaliser des composants dynamiques simples
- Installer des extensions de programmes (plugins)
- Calculer les rendus de ses projets (images de synthèse)

### Dates et lieux 2024

<b>(72)</b> LE MANS
• 21 novembre

### Durée

🕒 1 jour

### Tarif net de taxes avant prise en charge\*

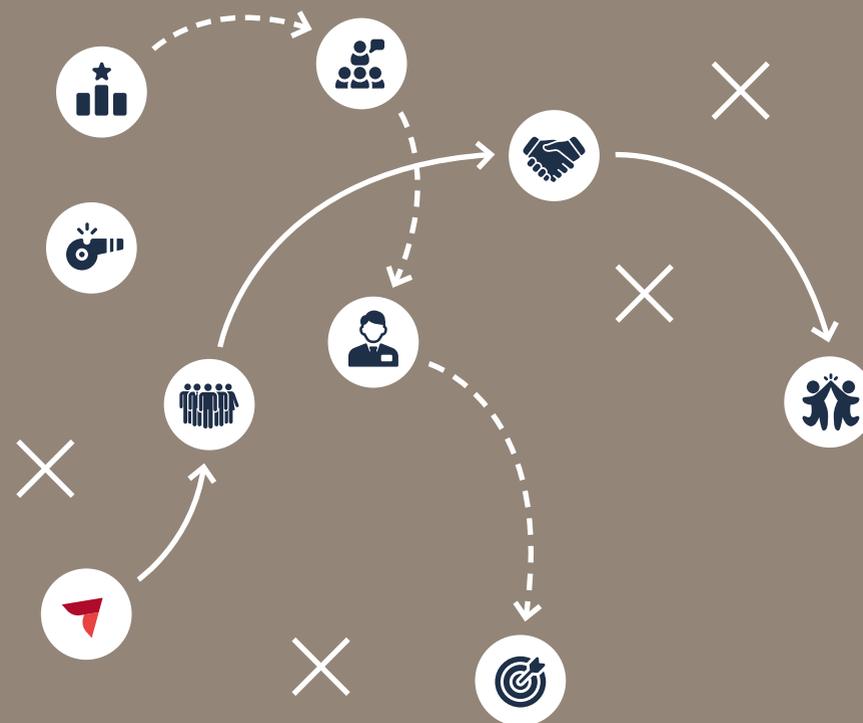
📌 244 €

Inclus dans

Pass CMA 

Liberté

# MANAGEMENT



## Manager et impliquer son équipe au quotidien

Révéler son talent de leader et maîtriser les fondamentaux du management.

- Adopter une posture de manager
- Motiver et impliquer ses collaborateurs
- Accompagner ses collaborateurs dans l'autonomie et l'efficacité

Inclus dans

Pass CMA

Liberté

Pack Pilotage

RH

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> <b>SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE</b> • 22, 29 mars et 5 avril • 18, 25 juin et 2 juillet • 7, 14 et 21 novembre	<b>(49)</b> <b>ANGERS</b> • 18, 25 mars et 8 avril • 23, 30 septembre et 7 octobre	<b>(53)</b> <b>LAVAL</b> • 1 <sup>er</sup> , 8 et 15 octobre	<b>(72)</b> <b>LE MANS</b> • 23 février et 22, 29 mars • 7, 21 novembre et 3 décembre	<b>(85)</b> <b>LA ROCHE-SUR-YON</b> • 17, 24 et 31 mai
---	--	--	---	--

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 3 jours	€ 732 €

## Booster son potentiel relationnel grâce à l'ennéagramme

Comprendre ses motivations réelles et inconscientes pour améliorer ses relations aux autres grâce à cet outil qui aide à définir sa personnalité.

- Améliorer l'impact de sa communication
- S'affirmer positivement
- Générer des dynamiques d'équipe

### Dates et lieux 2024

<b>(49)</b> <b>ANGERS</b> • 12, 26 mars et 16 avril • 10, 24 juin et 8 juillet • 5, 19 novembre et 14 janvier 2025
--

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 3 jours	€ 732 €

## Devenir formateur pour transmettre son savoir-faire

Acquérir les bases pédagogiques et les techniques d'animation pour transmettre ses connaissances.

- Acquérir des techniques en matière de pédagogie des adultes
- Animer en face à face le programme adapté en mettant en œuvre les techniques et outils proposés (gestion de groupe)
- Connaître les dispositifs administratifs nécessaires à la délivrance d'actions de formation reconnues

### Dates et lieux 2024

<b>(49)</b> <b>ANGERS</b> • 30 janvier, 13, 27 février, 19 mars et 2, 9 avril • 24 septembre, 1 <sup>er</sup> , 8, 15 octobre et 5, 19 novembre	<b>(49)</b> <b>CHOLET</b> • 6, 13, 20, 27 juin et 4, 11 juillet
---	---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 6 jours	€ 1 464 €

## Savoir déléguer

Découvrir l'art de déléguer avec confiance et efficacité.

- Intégrer les techniques clés de délégation et de responsabilisation
- Maîtriser la fixation d'objectifs et les attitudes de délégation
- Développer ses compétences pour mieux déléguer

### Dates et lieux 2024

<b>(72)</b> <b>LE MANS</b> • 19 avril
---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	€ 244 €

\*Tarif maximum avant prise en charge et financements. Contactez-nous, on s'occupe de tout !

## Optimiser ses briefs et débriefs

Acquérir les outils nécessaires et adaptés pour préparer ses briefs et débriefs.

- Organiser efficacement un brief ou un débrief : les méthodes agiles
- Faire circuler l'information avec fluidité, précision et concision
- Conjuguer la souplesse et l'efficacité dans le traitement des problèmes

### Dates et lieux 2024

(72)  
LE MANS  
• 28 mai

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	📄 244 €

\*Tarif maximum avant prise en charge et financements. Contactez-nous, on s'occupe de tout !

Avec la CMA,  
construisez un projet  
qui vous ressemble

## Accompagnement sur mesure

### BILAN DE COMPÉTENCES

clarifiez votre situation  
opérez un changement  
professionnel

### VALIDATION DES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE (VAE)

évoluez dans votre  
carrière  
transformez votre  
expérience ou vos acquis  
en diplôme

CMA Mayenne  
02 43 49 88 88

CMA Loire-Atlantique / Maine-et-Loire / Vendée  
02 51 13 83 85

CMA Sarthe  
02 43 74 53 61

[urmapaysdelaloire.fr](http://urmapaysdelaloire.fr)

# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



## Être bien dans sa boîte, dans son corps et dans sa tête

Combiner son mieux-être au travail et la performance de son entreprise pour entreprendre durablement.

- Améliorer son efficacité professionnelle et la performance de l'entreprise
- Gagner en mieux-être au travail
- Se préserver dans l'exercice quotidien de son métier d'entrepreneur

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE • 29 mai et 12 juin • 8 et 22 novembre	<b>(49)</b> ANGERS • 14 et 28 novembre	<b>(49)</b> CHOLET • 12 et 26 mars	<b>(85)</b> LA ROCHE-SUR-YON • 16 et 30 septembre
---	--	--	---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 2 matinées	€ 244 €

Inclus dans

Pack Pilotage   
RH 

## Être efficace dans son quotidien hyper connecté

Bâtir un plan d'actions personnalisé afin d'améliorer son efficacité et sa qualité de vie.

- Mettre en œuvre des bonnes pratiques numériques pour gagner en efficacité au travail
- Bâtir son plan d'actions personnalisé pour redevenir maître de ses usages
- Retrouver une qualité de vie globale (professionnelle et personnelle)

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE • 11 avril • 7 octobre
---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	€ 244 €

## Gérer son temps et ses priorités

Oser aller à l'essentiel en redéfinissant ses priorités pour retrouver la maîtrise de son temps.

- Identifier ses stratégies de gestion du temps
- Apprendre à gérer les priorités et les imprévus
- Mettre en œuvre des outils d'organisation efficaces

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE • 15 avril • 26 novembre	<b>(49)</b> ANGERS • 18 mars • 17 octobre	<b>(53)</b> LAVAL • 19 février • 14 juin • 1 <sup>er</sup> octobre	<b>(72)</b> LE MANS • 27 mai • 26 septembre	<b>(85)</b> LA ROCHE-SUR-YON • 4 juin
---	--	--	--	---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	€ 244 €

Inclus dans

Pass CMA   
Liberté

Pack Pilotage   
RH 

## Savoir lâcher prise

Gagner en confiance pour développer un mieux-être dans sa vie professionnelle et personnelle.

- Développer un mieux-être au quotidien
- Prendre du recul pour gagner en sérénité

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE • 15 février • 9 décembre	<b>(53)</b> LAVAL • 19 mars • 18 octobre	<b>(72)</b> LE MANS • 17 juin
--	---	-------------------------------------

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	€ 244 €

\*Tarif maximum avant prise en charge et financements. Contactez-nous, on s'occupe de tout !

## Réduire sa charge mentale

Réduire la surcharge face aux nombreuses sollicitations.

- Savoir gérer sa charge mentale
- Préserver son équilibre

### Dates et lieux 2024

<b>(49)</b> ANGERS • 6 février • 15 octobre	<b>(53)</b> LAVAL • 5 février • 4 novembre	<b>(72)</b> LE MANS • 25 mars • 7 novembre
--	---	---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
1 jour	244 €

## Se libérer du syndrome de l'imposteur

Faire taire cette petite voix au fond de soi qui sème le doute.

- Comprendre le syndrome de l'imposteur et les origines des comportements d'auto-sabotage
- Reconnaître les types d'auto-sabotage

### Dates et lieux 2024

<b>(44)</b> SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE • 11 juin • 10 octobre	<b>(49)</b> ANGERS • 11 mars • 30 septembre	<b>(53)</b> LAVAL • 12 avril • 19 novembre	<b>(72)</b> LE MANS • 12 février • 28 novembre
<b>CHOLET</b> • 15 avril			

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
1 jour	244 €

Inclus dans

Pass CMA   
Liberté

## Renforcer sa confiance en soi avec les couleurs

Découvrir comment sa couleur ressource peut aider à son mieux-être.

- Connaître le langage des couleurs et son importance
- Utiliser le non-verbal dans la confiance en soi
- Comprendre les leviers de la confiance en soi

### Dates et lieux 2024

<b>(49)</b> ANGERS • 26 mars et 9 avril • 24 septembre et 8 octobre
--

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
2 jours	488 €

## Trouver un équilibre dans sa vie professionnelle et personnelle avec l'IKIGAÏ

Utiliser l'ikigai pour se connaître et gérer les talents.

- Comprendre et exploiter l'ikigai dans sa vie professionnelle
- Identifier ce qui motive au quotidien
- Utiliser son ikigai comme guide pour booster son efficacité professionnelle

### Dates et lieux 2024

<b>(49)</b> ANGERS • 22 janvier et 5 février • 18 novembre et 2 décembre
---

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
2 jours	488 €

\*Tarif maximum avant prise en charge et financements. Contactez-nous, on s'occupe de tout !

## S'affirmer avec assertivité en situation professionnelle

Développer sa confiance en soi et apprendre à s'affirmer en toutes situations.

- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Gérer les conflits

### Dates et lieux 2024

(53)  
LAVAL  
• 30 mai

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	📌 244 €

## Être acteur de sa communication en jouant son meilleur rôle

Développer ses compétences relationnelles et s'exprimer avec aisance et authenticité.

- S'exprimer à l'oral avec plus de confiance
- Développer son aptitude à être plus convaincant lors d'une interaction
- Appliquer une écoute active pour bien saisir les attentes de son interlocuteur

### Dates et lieux 2024

(49)  
ANGERS  
• 15 avril  
• 5 novembre

Durée	Tarif net de taxes avant prise en charge*
🕒 1 jour	📌 244 €



Chambre  
de **Métiers**  
et de l'**Artisanat**  
PAYS DE LA LOIRE

## FORMATION PROFESSIONNELLE : DU MODULE AU DIPLÔME

Mécanique-carrosserie • Santé  
Bâtiment • Coiffure-esthétique  
Alimentation • Restauration  
Fleuristerie • Métiers d'art  
Commerce-vente • Tertiaire



[urmapaysdelaloire.fr](http://urmapaysdelaloire.fr)



**Ste-Luce-sur-Loire**  
Place Jacques Chesne  
02 40 18 96 96

**Saint-Nazaire**  
66 rue Michel Ange  
02 28 54 17 01

**Angers**  
3 rue Darwin  
02 41 22 61 56

**Laval**  
30 boulevard Volney  
02 43 64 11 00

**Le Mans**  
187 rue Henri Champion  
02 43 50 13 70

**La Roche-sur-Yon**  
24 rond point du Coteau  
02 51 36 53 00

# FINANCEMENT DE VOTRE FORMATION

Le saviez-vous ? Plusieurs solutions de financement sont possibles ! Les modalités et le montant de ce financement dépendent du statut de la personne qui va suivre la formation.

## ➤ FAFCEA

Vous êtes **chef d'entreprise non salarié exerçant une activité artisanale, conjoint collaborateur ou associé** ? Alors vous dépendez du Fonds d'Assurance Formation des Chefs d'Entreprise Artisanale (FAFCEA) depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2022. Les modalités de prise en charge varient suivant votre secteur, la nature de la formation suivie et les critères de prise en charge du FAFCEA en vigueur au moment de votre inscription.

## ➤ OPCO

Vous êtes **salarié** ? Dans ce cas, le financement dépend d'un opérateur de compétences (OPCO). L'OPCO est un organisme agréé par l'État, dont l'objectif est d'accompagner les entreprises de moins de 50 salariés dans leurs besoins en formation.

## ➤ CPF

En complément des organismes de financement, vous pouvez également utiliser le Compte Personnel de Formation (CPF). Il permet à toute personne active, dès son entrée sur le marché du travail, d'acquérir des droits à la formation mobilisables tout au long de sa vie professionnelle. Ces droits s'expriment en € et peuvent être activés à partir du site Internet dédié ou de l'application « mon compte formation ». La création du compte permet de prendre connaissance du budget disponible et des formations éligibles au CPF.



Retrouvez dans ce catalogue toutes nos formations éligibles au CPF avec ce logo.

## Le + de la CMA

La CMA Pays de la Loire vous accompagne dans les démarches de demande de financement. Nos experts métiers peuvent :

- effectuer pour vous la demande de financement
- vous aider à savoir de quel OPCO vous dépendez

**Ces prestations sont incluses pour toute souscription à un Pass, un Pack ou une formation CMA.**



Chambre  
de **Métiers**  
et de l'**Artisanat**

PAYS DE LA LOIRE

CMA,  
artisans  
de la nouvelle  
économie

 [artisanatpaysdelaloire.fr](http://artisanatpaysdelaloire.fr)



Inscription  
et renseignements



[artisanatpaysdelaloire.fr](http://artisanatpaysdelaloire.fr)



**CMA**  
Loire-Atlantique  
02 51 13 83 00

**CMA**  
Maine-et-Loire  
02 41 22 61 00

**CMA**  
Mayenne  
02 43 49 88 88

**CMA**  
Sarthe  
02 43 74 53 53

**CMA**  
Vendée  
02 51 44 35 00