

# SOCOEX FORMATION

## Formations sur-mesure



SOCOEX  
- Formation -

Parce que chaque entreprise est unique, nous concevons des formations sur-mesure, adaptées à vos besoins spécifiques et aux enjeux de votre équipe.

Nous co-construisons avec vous un programme personnalisé, alliant théorie et pratique, pour un impact concret et durable.

Contactez-nous pour élaborer ensemble la formation qui vous correspond

COMMUNICATION  
COMPÉTENCES  
PERFORMANCE  
MIEUX ÊTRE  
EXPERTISE  
GESTION  
FLEXIBILITÉ  
PRÉVENTION ET ANTICIPATION  
STRATÉGIE FINANCIÈRE  
DÉFIS  
CENTRE DE FORMATION  
BUSINESS PLAN  
GESTION DU STRESS  
QUALITÉ

**SOCOEX FORMATION**

# **Notre catalogue de formations**

---



- 1- ÉCRITURES COMPTABLES ET LECTURE DES COMPTES**
- 2- STRESS ET PERFORMANCE :  
TRANSFORMEZ LA PRESSION EN PUISSANCE INTERIEURE**
- 3- MAITRISER LES FINANCES ET CONNAISSANCES DE SOI  
LES CLEFS D'UNE RÉUSSITE DURABLE**
- 4- GESTION DES ÉMOTIONS AU TRAVAIL**

# ÉCRITURES COMPTABLES ET LECTURE DES COMPTES



## Durée

1 journée (7h)  
3 journées (21h)



## PUBLIC CIBLE :

Assistante comptable



## Pré-requis

Volonté de s'impliquer personnellement pour en tirer le meilleur bénéfice



## Format de la formation

Formation en présentiel ou en intra-entreprise



## Lieu de la formation

Salies de Béarn ou Anglet (64)



## Méthodes d'évaluations

Moyens de suivi et appréciations des résultats



## Validation

Attestation individuelle de formation après réalisation de modalités d'évaluation

3 jours  
21h présentiel

2 250€ HT



1 jour  
7h présentiel

750€ HT



## Objectifs de la formation

Se familiariser avec la comptabilité

## Objectifs opérationnels

- 1- Comprendre et connaître les écritures d'opérations courantes
- 2- Acquérir et développer ces compétences afin de consulter les comptes et savoir expliquer les postes fournisseurs et clients



## Programme de la formation

### 1- Introduction : Les fondamentaux à la lecture des comptes

- Présentation du bilan et compte de résultat, vocabulaires, documents
- Mécanismes des comptes
- Quizz et Vérifications des connaissances

### 2- Révision des comptes fournisseurs

- Lettrage des comptes fournisseurs
- Détection et correction des anomalies
- Lecture du grand livre avec adjonction des numérisations des pièces justificatives

### 3- Révision des comptes clients

- Saisie des ventes et personnalisation des comptes clients
- Lettrage et pointage du Grand livre
- Recherche des comptes d'attentes
- Approche sur la saisie de la banque et son utilisation

# STRESS ET PERFORMANCE :

## TRANSFORMEZ LA PRESSION EN PUISSANCE INTERIEURE

*Une approche moderne et pragmatique pour convertir le stress en un levier de succès professionnel et se sentir bien*



### Objectifs de la formation

- 1- Apprendre à canaliser le stress pour en faire une force motrice.
- 2- Intégrer des outils modernes, inspirés des neurosciences, pour un impact immédiat.
- 3- Développer la résilience individuelle et collective face aux défis professionnels.
- 4- Adopter une approche proactive pour équilibrer performance et bien-être.



### Programme de la formation

#### **JOUR 1 – MAÎTRISER LA PRESSION POUR MIEUX PERFORMER**

##### 1. Le stress sous un nouvel angle : un allié sous contrôle

- Les neurosciences du stress : comprendre ses réactions pour mieux les apprivoiser.
- Les 4 piliers d'un esprit résilient face aux contraintes professionnelles.

##### 2. Techniques express pour gérer la pression en temps réel

- Cohérence cardiaque : l'arme secrète pour réguler le stress en 3 minutes.
- Méthodes de recentrage rapide inspirées de la méditation active.
- Techniques d'ancrage pour rester calme en situation de crise.

##### 3. Auto-hypnose pour gérer les émotions

- Introduction à l'auto-hypnose :
- Exercices guidés : créer un état de sérénité instantané.
- Construction de son "espace mental sécurisé"

##### 4. Planification sans pression : prioriser pour mieux respirer

- Le secret des 3 décisions critiques pour sortir du mode « urgence »
- Méthodes d'organisation modernes (time-blocking, méthode Zen to Done).

#### **JOUR 2 – OPTIMISER SES RESSOURCES POUR UNE PERFORMANCE DURABLE**

##### 1. Développer sa résilience émotionnelle

- Qu'est ce que l'émotion ? la comprendre ?
- Transformez vos émotions en alliées grâce aux techniques de recadrage.
- Visualisation créative pour anticiper et surmonter les situations stressantes.

##### 2. Booster son énergie mentale et physique

- Le rôle de l'alimentation dans la gestion du stress : astuces simples pour les pros.
- Mini-routines pour relâcher les tensions physiques (stretching, digitopuncture).
- Les "pauses actives" : techniques rapides pour revitaliser son esprit au travail.

##### 3. Atelier d'auto-hypnose avancée

- Création de son propre script d'auto-hypnose, adapté à ses défis personnels.
- Atelier pratique : immersion dans un état d'apaisement et de ressourcement.



#### Durée

1 journée (7h) : Focus sur les outils essentiels et leur mise en pratique.

2 journées (14h) : Approfondissement pour une transformation durable des habitudes.



#### PUBLIC CIBLE :

Toutes personnes confrontées à des environnements exigeants et stressants



#### Pré-requis

Volonté de s'impliquer personnellement pour en tirer le meilleur bénéfice



#### Format de la formation

Formation en présentiel ou en intra-entreprise



#### Lieu de la formation

Salies de Béarn ou Anglet (64)



#### Méthodes d'évaluations

Moyens de suivi et appréciations des résultats



#### Validation

Attestation individuelle de formation après réalisation de modalités d'évaluation

**2 jours**  
**14h présentiel**

**1 410€ HT**

**1 jour**  
**7h présentiel**

**750€ HT**



#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Immersion interactive : mises en situation réelles, études de cas et feedback immédiat.
- Outils issus des neurosciences, de la psychologie positive et de l'hypnose ericksonienne.
- Supports modernes : livret pratique, exercices guidés.
- Accompagnement individualisé pour maximiser les résultats.

#### RÉSULTATS ATTENDUS :

- Réduction immédiate du niveau de stress perçu.
- Amélioration de la concentration et de la prise de décision sous pression.

# MAITRISER SES FINANCES ET CONNAISSANCE DE SOI

*Les clefs d'une réussite durable  
Le mieux être au travail est indissociable  
d'une réussite professionnelle*



## Objectifs de la formation

Mieux gérer son entreprise grâce à sa connaissance de Soi et de ses compétences comptables et financières.

### 1 - GESTION ET STRATEGIE FINANCIERE

- Comprendre sa comptabilité et fiscalité.
- Maitriser les postes du compte de résultat et du bilan
- Gestion trésorerie prévision sur 2 ans
- Anticipation des cotisations et couvertures sociales

### 2 - CONNAISSANCE DE SOI

- Gestion du stress et du temps
- Mieux se connaître pour mieux gérer la relation aux autres (stress, communication...)
- Diminuer sa charge mentale



## Programme de la formation

Introduction : APPRENDRE À RESPIRER ET SE RELAXER

### 1 - DÉFINITION ET FONCTIONNEMENT :

- De sa comptabilité et de sa fiscalité,
- Des émotions impactant son quotidien professionnel

### 2 - COMPRENDRE

- Le bilan et le compte de résultat, et,
- L'influence de ses émotions sur la prise de décision

### 3 - TECHNIQUES DE GESTION

- Gestion de trésorerie, anticipations des besoins,
- Gestion du stress,
  - a - Comprendre le stress
  - b - Identifier le stress
  - c - Techniques de gestion de stress
    - \* Techniques corporelles
    - \* Techniques mentales et émotionnelles
    - \* Techniques comportementales

### 4 - APPROCHE

- Besoin professionnel et personnel : cotisations sociales et revenus
- Jeux relationnels après la connaissance du triangle de Karman



**Durée**  
1 journée (7h)



**PUBLIC CIBLE :**  
BNC : Profession libérale  
BIC: chefs d'entreprise



**Pré-requis**  
Volonté de s'impliquer personnellement pour en tirer le meilleur bénéfice



**Format de la formation**  
Formation en présentiel ou en intra-entreprise



**Lieu de la formation**  
Salies de Béarn ou Anglet (64)



**Méthodes d'évaluations**  
Moyens de suivi et appréciations des résultats



**Validation**  
Attestation individuelle de formation après réalisation de modalités d'évaluation

**750 € HT**

# GESTION DES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

Les émotions mal gérées impactent la prise de décision, la communication et la cohésion d'équipe.

Cette formation propose des outils concrets et scientifiquement éprouvés pour transformer les émotions en atouts



**Durée**  
1 journée (7h)



**PUBLIC CIBLE :**  
Tout public



**Pré-requis**  
Volonté de s'impliquer personnellement pour en tirer le meilleur bénéfice



**Format de la formation**  
Formation en présentiel ou en intra-entreprise



**Lieu de la formation**  
Salies de Béarn ou Anglet (64)



**Méthodes d'évaluations**  
Moyens de suivi et appréciations des résultats



**Validation**  
Attestation individuelle de formation après réalisation de modalités d'évaluation



## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- \* Comprendre et maîtriser ses émotions face aux situations professionnelles
- \* Développer une meilleure intelligence émotionnelle
- \* Gagner en confiance et en sérénité dans les relations de travail



## PROGRAMME DE LA FORMATION :

### 1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET LEUR IMPACT

- Les émotions : alliées ou ennemies ?
- Le cerveau et les mécanismes émotionnels
- Détecter et décrypter ses propres réactions

### 2 - GÉRER ET CANALISER SES ÉMOTIONS EFFICACEMENT

- Techniques d'apaisement rapide en situation de stress
- Régulation émotionnelle : transformer la colère, la frustration ou la peur
- Communiquer avec assertivité et intelligence émotionnelle

#### Techniques utilisées :

- CNV (Communication Non Violente) :  
Mieux exprimer et comprendre les émotions
- Méthode DESC :  
Outil structuré pour gérer les conflits avec assertivité
- Mindfulness (Pleine Conscience) :  
Développer une présence calme et ancrée
- Techniques de gestion cognitive :  
Restructuration des pensées négatives
- Respiration cohérente :  
Équilibrer le système nerveux et gérer l'émotionnel
- Techniques d'ancrage (PNL, hypnose) :  
Renforcer les ressources positives

**750 € HT**