

# oriffpl

Normandie Seine

*«Osez la création d'entreprise»*

## NOS FORMATIONS 2025



Révéler l'entrepreneur  
qui est en vous !

**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des  
catégories d'actions suivantes :

Actions de formation

Organisme de formations certifié **QUALIOPI**,  
Membre de la **Maison des Professions Libérales**,  
nous accompagnons tous les professionnels  
libéraux et les auto-entrepreneurs dès le  
lancement de leur projet.

**En phase de création ou en exercice**, nous vous  
proposons formations et soutien pour vous aider à  
faire de votre projet une réalité.

**Tout au long de votre activité**, des formations  
vous permettent d'ajouter une véritable plus-value  
facilitant votre pratique professionnelle.

## Financement et prise en charge

### **Si votre profession relève du FIF PL :**

Bénéficiez de **7 jours de formation** : 5 jours pour  
«définir votre projet et lancer votre activité» avant  
et dans la première année d'immatriculation.  
Plus, **2 jours de formation par an**, dès votre  
immatriculation.

### **Adhérent ARAPL Normandie Seine ?**

Formation «Sécuriser et protéger votre activité»  
illimitée et **2 jours de formations supplémentaires**.

**Si votre profession ne relève pas du FIF PL**,  
contactez-nous !



### **Accompagner les générations futures vers le succès en libéral**

Nous intervenons à la demande dans les  
écoles, universités, maisons de santé...

#### **Nos engagements**

##### **Former**

*Des formations adaptées pour relever  
les défis du métier.*

##### **Accompagner**

*Un soutien personnalisé pour une  
installation réussie.*

##### **Développer**

*Une expertise pour faire prospérer  
votre activité.*

# Sommaire

1.

## Définir votre projet et lancer votre activité

- Journée Micro entrepreneur
- 4 jours pour entreprendre avec succès votre activité libérale

2.

## Sécuriser et protéger votre activité

- Le BA-BA de la comptabilité
- LARA : mon assistant comptable digital
- Impôt sur le revenu 2042
- Comment établir sa déclaration 2035 en toute sérénité ?
- Les frais de véhicules
- Réduction et crédit d'impôt connus et méconnus
- Mieux gérer sa trésorerie en début d'activité

3.

## Développer votre activité libérale

- Valoriser et justifier vos honoraires
- Personal Branding
- Notion, créer un espace de travail digital pour gagner en efficacité
- Chasser la procrastination et organiser votre travail

4.

## Accélérer votre croissance

- Gagner de nouveaux clients
- Boostez votre entreprise avec le Marketing Digital
- Obtenir de nouveaux prospects avec le Lead Magnets

5.

## Mieux vous connaître pour mieux communiquer

- Boostez votre performance au quotidien avec la méthode Hallos Triads
- Les bases de la communication non violente
- Mieux communiquer avec la Process Com
- Process Com pour aller plus loin
- Apprendre à dire NON

6.

## Développer votre communication digitale

- Créer son site internet avec Word Press en 2 jours
- Référencement et écrire pour le web
- Créer un tunnel de vente avec io
- Créer ses supports avec CANVA
- Réaliser une vidéo professionnelle avec son smartphone
- CAPCUT, créer ses montages vidéo professionnels
- Comprendre Chat GPT

7.

## Mieux communiquer sur les réseaux sociaux

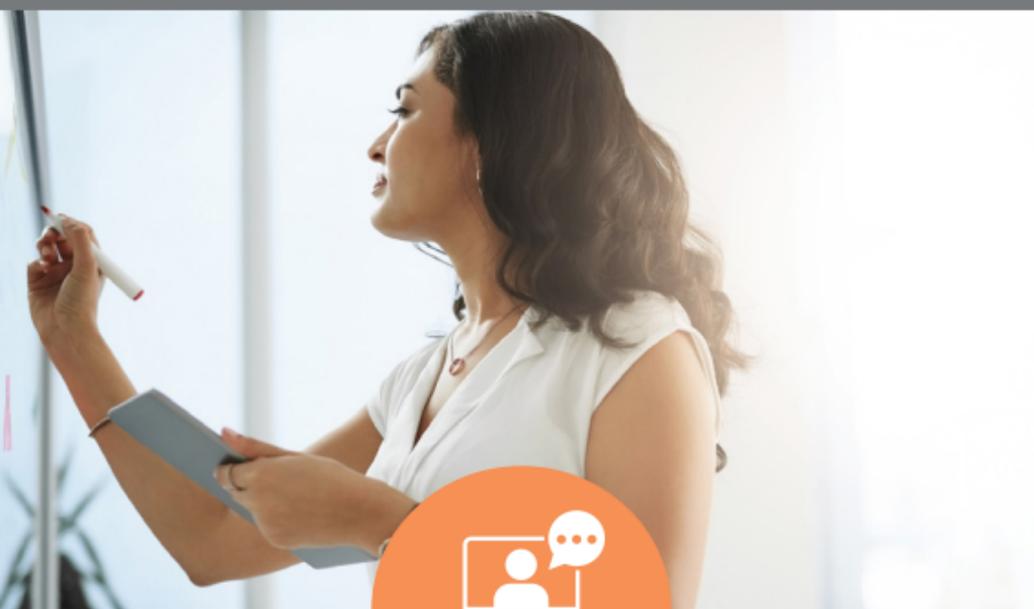
- Instagram : créer et animer votre compte business
- Créer et optimiser votre profil LinkedIn

8.

## Gérer votre énergie et maintenir votre bien être en tant qu'entrepreneur

- Gestion du stress Cohérence Cardiaque
- Maintenir le bien être au travail avec la méthode IKIGAI
- Gagner en assurance et efficacité

# Définir votre projet et lancer votre activité



1 journée

## Journée Micro Entrepreneur

**Appréhender l'environnement du professionnel  
libéral et se lancer avec efficacité**

*Ce que vous allez découvrir :*

- La Maison des Professions Libérales
- La déclaration et le fonctionnement des impôts
- Le régime micro-entrepreneur et les sorties de régime
- Les obligations comptables et la TVA
- L'organisation et les missions de l'URSSAF
- Votre protection sociale et le domaine

## Nos dates 2025 *en visio*

### 1<sup>er</sup> semestre

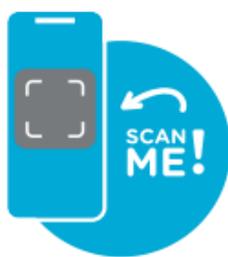
Mardi 21 janvier  
Jeudi 27 février  
Lundi 17 mars  
Jeudi 24 avril  
Vendredi 16 mai  
Lundi 16 juin  
Mardi 1er juillet

### 2<sup>ème</sup> semestre

Jeudi 11 septembre  
Jeudi 2 octobre  
Mardi 18 novembre  
Lundi 1er décembre

*Animée par nos partenaires  
URSSAF, AXA et L'ARAPL  
Normandie Seine*

**Scannez le QR Code**  
**pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Définir votre projet et lancer votre activité



4 journées

## Pack 4 jours pour entreprendre avec succès votre activité libérale

Mener une réflexion approfondie sur votre projet de création d'entreprise. Mieux identifier vos missions de dirigeant.

*Ce que vous allez découvrir :*

- Redéfinir les contours de votre projet de création
- Déterminer votre stratégie de développement d'entreprise
- Mettre en place les bonnes pratiques digitales
- Gérer votre entreprise libérale

## Nos dates 2025

### 1<sup>er</sup> semestre



**Février**

Lundi 3, mardi 4,  
Jeudi 6 et vendredi 7



**Mars**

Lundi 24, mardi 25,  
jeudi 27 et vendredi 28



**Mai**

Jeudi 22, vendredi 23,  
lundi 26 et mardi 27

### 2<sup>ème</sup> semestre



**Juillet**

Jeudi 3, vendredi 4,  
lundi 7 et mardi 8



**Septembre**

Lundi 22, mardi 23,  
jeudi 25 et vendredi 26



**Octobre**

Jeudi 9, vendredi 10,  
lundi 13 et mardi 14



**Décembre**

Jeudi 4, vendredi 5,  
lundi 8 et mardi 9

Animée par Cécile HAMET, Marie PERRISSOUD,  
Jérémy LECLERC, l'ARAPL Normandie Seine

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



**CRÉER,  
DÉVELOPPER,  
PROTÉGER,  
VOTRE ENTREPRISE  
LIBÉRALE.**



*Venez nous rencontrer, échanger lors  
de nos petits-déjeuners thématiques.*

*Ensemble, nous explorerons les multiples  
bénéfices du réseautage en général, son  
impact positif sur le développement de  
votre entreprise et votre épanouissement  
tant professionnel que personnel.*

***Vous êtes au bon endroit !***

# Sécuriser et protéger votre activité libérale



1 demi  
journée

## BA-BA de la comptabilité

Connaître les règles et les obligations en matière de comptabilité pour gagner en autonomie.

### Ce que vous allez découvrir :

- Les obligations comptables
- L'enregistrement des recettes et des dépenses
- Les dépenses mixtes et forfaitaires
- L'enregistrement des cotisations sociales
- Le rapprochement bancaire
- Le récapitulatif annuel des écritures comptables

## Nos dates 2025

1<sup>er</sup> semestre

2<sup>ème</sup> semestre



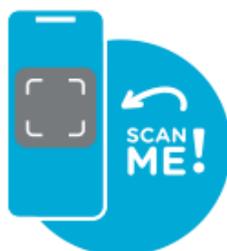
Mardi 25 février  
9h00 à 12h00



Mardi 25 novembre  
De 9h00 à 12h00

Animée par Thierry GOUPIL - Expert-comptable

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Sécuriser et protéger votre activité libérale



1 demi  
journée

## LARA : mon assistant comptable digital

Faciliter votre tenue de comptabilité

*Ce que vous allez découvrir :*

- La prise en main et la création d'un compte
- L'authentification bancaire
- Les dépenses payées à titre personnel
- Le traitement des immobilisations
- La gestion de frais de véhicules
- L'assistant de clôture et la 2035

## Nos dates 2025 en présentiel

### 1<sup>er</sup> semestre

Mardi 25 février  
De 14h00 à 17h00

Jeudi 3 avril  
De 9h00 à 12h00

Lundi 19 mai  
De 14h00 à 17h00

Jeudi 26 juin  
De 9h00 à 12h00

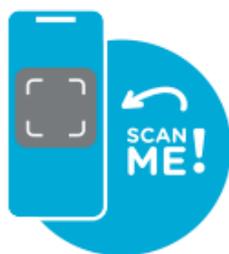
### 2<sup>ème</sup> semestre

Vendredi 3 octobre  
De 9h00 à 12h00

Mardi 25 novembre  
De 14h00 à 17h00

Animée par  
l'ARAPL  
Normandie Seine

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.





# L'application comptable du libéral !



## Digital, simple et sécurisé

Pour gérer votre comptabilité en quelques minutes

## Connecté à votre banque PRO

Lara synchronise automatiquement vos opérations de façon sécurisée

## Déclarations fiscales

Préremplies, validées par votre conseiller ARAPL et envoyées aux impôts

## Application mobile

Pratique et accessible à tout moment

## Outil de pilotage de votre activité

Pilotez en temps réel - évaluez votre rémunération

## Module facturation et devis intégré

La facturation électronique

## Data bank

Espace de stockage sécurisé de vos documents (factures-devis-relevé de banques etc....)

## Hotline inclus

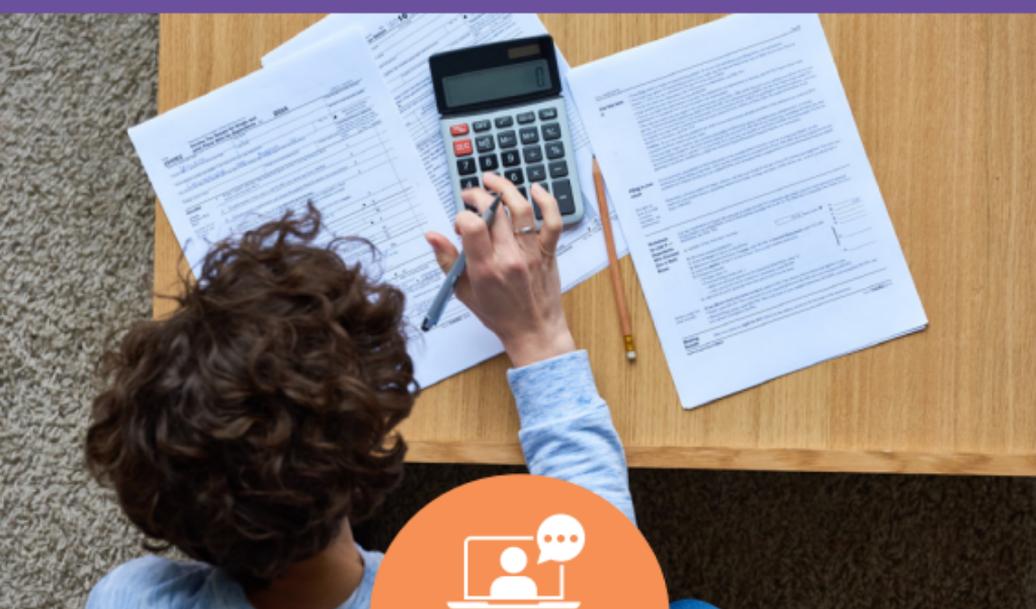
Votre conseiller ARAPL vous répond en personne

Micro entrepreneur  
ou entreprise  
individuelle  
avec et sans TVA

À partir de  
4 € TTC / mois  
Sans engagement

100 % ARAPL  
100 % Unique  
Lara en digital et  
votre conseiller ARAPL

# Sécuriser et protéger votre activité libérale



1 demi  
journée

## Impôt sur le revenu 2042

**Gagner en sérénité pour remplir sa déclaration  
de revenu**

*Ce que vous allez découvrir :*

- Le foyer fiscal et son incidence
- Les déductions, réductions et crédits d'impôts
- Le calcul de l'impôt : le barème, plafonnement et décote
- Les contrôles, contentieux et paiement de l'impôt, évolution et perspectives

**Nos dates 2025** *en visio*

1<sup>er</sup> semestre

Mardi 13 mai  
De 9h00 à 12h00

*Animée par Thierry GOUPIL - Expert-comptable*

**Scannez le QR Code**  
**pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Sécuriser et protéger votre activité libérale



1 demi  
journée

## Comment établir sa 2035 en toute sérénité ?

Aborder la déclaration 2035, pas à pas, et acquérir une méthode pour préparer au mieux sa déclaration 2035

*Ce que vous allez découvrir :*

- Une présentation des documents de base
- Le tableau des immobilisations et amortissements
- La détermination des plus et moins-values
- Le compte de résultat fiscal (2035A)
- La régularisation extra comptable (2035B)
- La présentation du tableau de passage et des annexes ARAPL

**Nos dates 2025** *en présentiel*

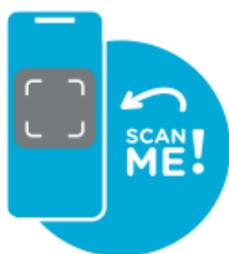
1<sup>er</sup> semestre

Mardi 11 mars

De 14h00 à 17h00

*Animée par Thierry GOUPIL - Expert-comptable*

**Scannez le QR Code**  
**pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Sécuriser et protéger votre activité libérale



1 demi  
journée

## Les frais de véhicules

Être capable de choisir la meilleure option de  
déduction des frais de véhicules

*Ce que vous allez découvrir :*

- Les règles générales de déduction
- Le mode de déduction : réel ou forfaitaire ?
- L'amortissement et déduction des loyers
- Plus et moins-values professionnelles sur véhicules
- Frais de véhicules et exercice en société

**Nos dates 2025** *en visio*

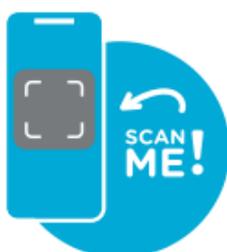
1<sup>er</sup> semestre

Vendredi 28 février

De 9h00 à 12h00

Animée par *Thierry GOUPIL - Expert-comptable*

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Sécuriser et protéger votre activité libérale



1 demi  
journée

## Réduction et crédit d'impôt

Comment alléger sa fiscalité

*Ce que vous allez découvrir :*

- Les exonérations d'impôt sur les bénéfices
- Les crédits d'impôts des professionnels et particuliers
- Les réductions d'impôts des professionnels et particuliers
- Le plafonnement des avantages fiscaux

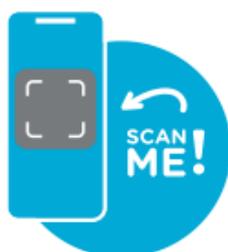
**Nos dates 2025** *en visio*

1<sup>er</sup> semestre

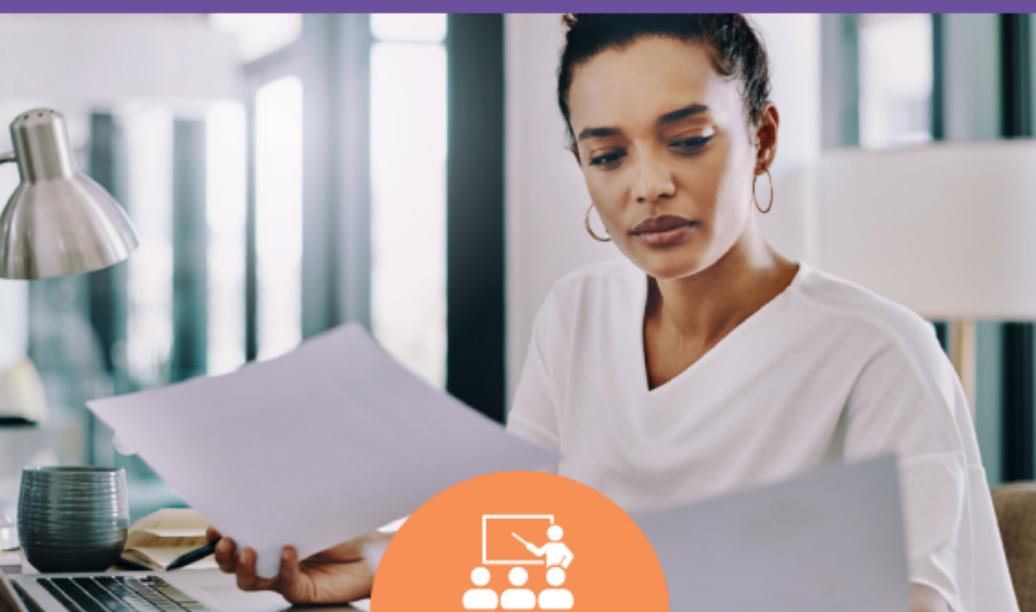
Mardi 13 mai  
De 14h00 à 17h00

Animée par Thierry GOUPIL - Expert-comptable

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Sécuriser et protéger votre activité libérale



1 demi  
journée

## Mieux gérer sa trésorerie en début d'activité

Anticiper le montant de vos cotisations pour un confort de trésorerie et une meilleure sérénité dans votre exercice libéral.

*Ce que vous allez découvrir :*

- Le mode de fonctionnement de vos obligations en matière de cotisations sociales
- Le forfait, le calcul, la modulation

**Nos dates 2025** *en présentiel*

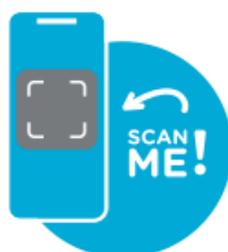
2<sup>ème</sup> semestre

Mardi 30 septembre

De 14h00 à 17h00

*Animée par Thierry GOUPIL - Expert-comptable*

**Scannez le QR Code**  
**pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Développer votre activité libérale



1 journée

## Valoriser et justifier ses honoraires

Être à l'aise avec vos honoraires : en parler, les fixer et les défendre. Assumer votre tarif !

### Ce que vous allez découvrir :

- Identifier vos représentations
- Connaître les différentes d'approches pour fixer vos prix
- Valoriser votre offre
- Savoir quoi et comment répondre à la réplique « c'est trop cher ! »

## Nos dates 2025 *en visio*

1<sup>er</sup> semestre

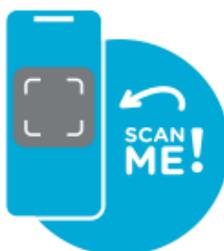
2<sup>ème</sup> semestre

Vendredi 25 avril

Mardi 2 décembre

Animée par Carine DOGNIN - Formatrice coach

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Développer votre activité libérale



Personal  
**BRANDING**



1 journée

**Nouveau**

## Le Personal Branding

**Démarquez-vous et attirez de nouvelles opportunités !**

*Ce que vous allez découvrir :*

- Identifier votre propre identité de marque personnelle
- Pitcher pour accroître votre attractivité
- Renforcer votre visibilité

## Nos dates 2025 *en présentiel*

1<sup>er</sup> semestre

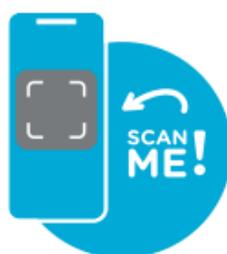
Mardi 18 mars

2<sup>ème</sup> semestre

Jeudi 16 octobre

*Animée par Marie PERRISSOUD - Formatrice coach*

**Scannez le QR Code**  
**pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Développer votre activité libérale



**Nouveau**



**1 journée**

## Notion : Créer un espace de travail digital pour gagner en efficacité

Découvrir ses fonctionnalités principales et en faire un outil de travail performant permettant de centraliser les informations de votre entreprise.

### *Ce que vous allez découvrir :*

- Découvrir les fonctionnalités principales de « NOTION »
- Créer son espace de travail
- Intégrer les différentes fonctionnalités

## Nos dates 2025 en présentiel

1<sup>er</sup> semestre

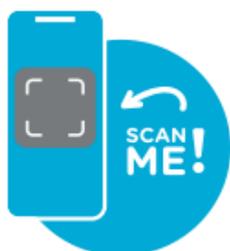
Jeudi 6 mars

2<sup>ème</sup> semestre

Vendredi 28 novembre

Animée par **Jérémy LECLERC** - Formateur Expert Digital

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Développer votre activité libérale



1 journée

## Chasser la procrastination et organiser votre travail

**Déterminer et réaliser vos objectifs quotidiens**

### *Ce que vous allez découvrir :*

- Comment elle s'inscrit dans votre fonctionnement
- Utiliser vos propres leviers de motivation pour dépasser votre réflexe à procrastiner
- Des méthodes pour optimiser votre temps et atteindre vos objectifs plus rapidement

## Nos dates 2025 *en présentiel*

1<sup>er</sup> semestre

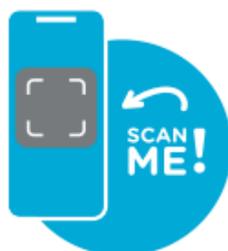
Jeudi 20 mars

2<sup>ème</sup> semestre

Lundi 24 novembre

Animée par *Virginie AMOURETTE - Formatrice et Coach*

**Scannez le QR Code**  
**pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Accélérer votre croissance



1 journée

## Gagner de nouveaux clients

Apprendre à organiser efficacement votre prospection, obtenir des rendez-vous de qualité et mener des entretiens fructueux pour assurer une croissance durable de votre activité.

### Ce que vous allez découvrir :

- Obtenir des rendez-vous et réussir vos entretiens pour développer votre activité
- Les secrets d'une démarche commerciale efficace adaptée à votre situation
- Gagner en confiance pour convertir vos prospects

## Nos dates 2025 *en présentiel*

1<sup>er</sup> semestre

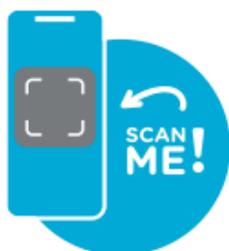
Vendredi 14 mars

2<sup>ème</sup> semestre

Lundi 17 novembre

Animée par Marie PERRISSOUD - Formatrice coach

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Accélérer votre croissance



1 journée

## Booster votre entreprise avec le marketing digital

User du marketing digital pour communiquer auprès de vos clients et prospects pour développer votre activité.

### *Ce que vous allez découvrir :*

- Les principales composantes du marketing digital
- Les concepts à connaître
- Comment promouvoir via le marketing Digital

## Nos dates 2025 *en présentiel*

1<sup>er</sup> semestre

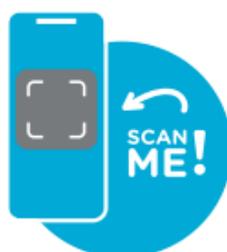
Lundi 28 avril

2<sup>ème</sup> semestre

Lundi 3 novembre

*Animée par Jérémy LECLERC - Formateur Expert Digital*

**Scannez le QR Code**  
**pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Accélérer votre croissance



**Nouveau**



**1 journée**

## Obtenir de nouveaux prospects avec le Lead Magnet

**Augmenter votre potentiel de développement d'activité.**

*Ce que vous allez découvrir :*

- Comment créer et diffuser un Lead Magnet
- Comment promouvoir le Lead Magnet afin d'obtenir des retours positifs sur votre activité

## Nos dates 2025 en présentiel

1<sup>er</sup> semestre

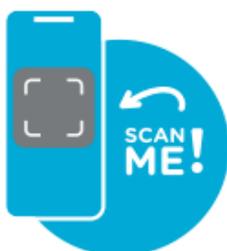
Jeudi 15 mai

2<sup>ème</sup> semestre

Vendredi 21 novembre

Animée par Jérémy LECLERC - Formateur Expert Digital

**Scannez le QR Code  
pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Mieux vous connaître pour mieux communiquer



1 journée

## Boostez votre performance au quotidien avec la méthode Hallos Triads

Mieux se connaître et améliorer vos relations  
personnelles et professionnelles

### Ce que vous allez découvrir :

- La méthode HALLOS TRIADS
- Vos talents innés (comportements préférentiels)
- Vos talents complémentaires
- Comment communiquer plus efficacement

## Nos dates 2025 *en visio*

1<sup>er</sup> semestre

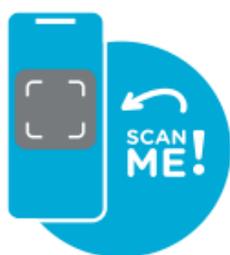
Mardi 4 mars

2<sup>ème</sup> semestre

Lundi 29 septembre

Animée par Carine DOGNIN - Formatrice coach

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Mieux vous connaître pour mieux communiquer



1 journée

## Les bases de la communication non violente

Apprenez à communiquer avec bienveillance et à résoudre les conflits de manière constructive pour une meilleure qualité relationnelle

*Ce que vous allez découvrir :*

- Les facteurs qui favorisent la qualité relationnelle
- Comment mieux formuler vos besoins
- Comment favoriser la confiance, la clarté, le respect dans vos relations

## Nos dates 2025 en présentiel

1<sup>er</sup> semestre

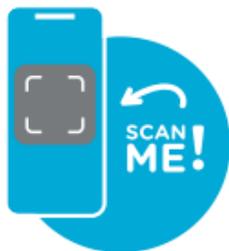
Jeudi 13 mars

2<sup>ème</sup> semestre

Mardi 7 octobre

*Animée par Cécile HAMEY - Formatrice spécialisée  
en communication*

**Scannez le QR Code  
pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Mieux vous connaître pour mieux communiquer



**Nouveau**



**1 journée**



## Mieux communiquer avec la Process com

Développer vos compétences en communication  
interpersonnelle afin d'améliorer vos échanges  
professionnels

*Ce que vous allez découvrir :*

- Les principes fondamentaux de la process com
- Les 6 types de profil
- Mieux vous connaître

## Nos dates 2025 *en présentiel*

1<sup>er</sup> semestre

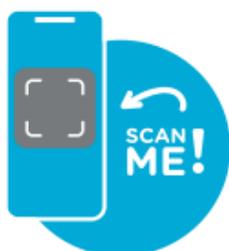
Jeudi 3 avril

2<sup>ème</sup> semestre

Mardi 30 septembre

*Animée par Philippe THIEBAULT - Coach et  
Formateur certifié*

**Scannez le QR Code**  
**pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Mieux vous connaître pour mieux communiquer



**Nouveau**



**1 journée**



## Process com pour aller plus loin

**Savoir utiliser le modèle process communication en situation professionnelle.**

*Ce que vous allez découvrir :*

- Votre profil de personnalité et son analyse
- Vos canaux de communication préférentiels
- Votre comportement sous stress
- Mieux gérer l'adaptation aux autres profils communicants

### **Pré requis :**

- Avoir suivi la formation « Mieux communiquer avec la Process Com »
- Avoir passer le Test Process Com

*(Nous consulter pour connaître le tarif)*

## **Nos dates 2025** en présentiel

1<sup>er</sup> semestre

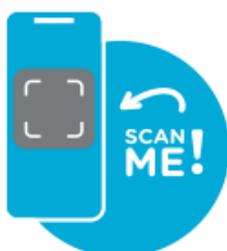
Jeudi 12 juin

2<sup>ème</sup> semestre

Mardi 18 novembre

*Animée par Philippe THIEBAULT - Coach et Formateur certifié*

**Scannez le QR Code  
pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Mieux vous connaître pour mieux communiquer



**Nouveau**



**1 journée**

## Apprendre à dire NON

**Poser des limites avec une communication assertive pour  
préserver le respect de soi et des autres.  
Cultiver des relations basées sur la confiance.**

*Ce que vous allez découvrir :*

- Savoir ce que signifie communication assertive
- Définir vos limites et savoir répondre « non » sans agressivité
- S'exercer à l'affirmation de soi
- Mieux communiquer et mieux gérer l'agressivité des patients, clients, entourage professionnel

## Nos dates 2025 *en présentiel*

1<sup>er</sup> semestre

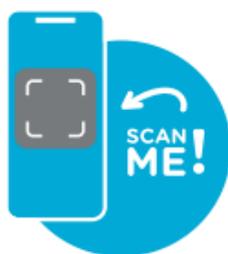
Mardi 29 avril

2<sup>ème</sup> semestre

Vendredi 28 novembre

*Animée par Cécile HAMET - Formatrice spécialisée en communication*

**Scannez le QR Code  
pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Développer votre communication digitale



1 journée

## Créer son site internet avec Word Press en 2 jours

**Créer un site qui vous ressemble !**  
**Maîtriser les fonctions avancées de Wordpress pour construire, améliorer et professionnaliser votre site web**

*Ce que vous allez découvrir :*

- Comment installer, configurer et administrer Word Press
- Les principales extensions et leurs développements
- Utiliser la bibliothèque de média
- Enrichir votre site

## Nos dates 2025 *en présentiel*

1<sup>er</sup> semestre

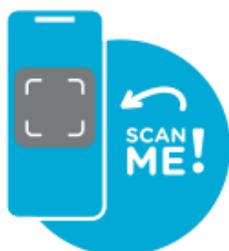
Judi 5 et  
Vendredi 6 juin

2<sup>ème</sup> semestre

Judi 13 et  
Vendredi 14 novembre

*Animée par Jérémy LECLERC - Formateur Expert Digital*

**Scannez le QR Code**  
**pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Développer votre communication digitale



## Référencement et écrire pour le Web

Savoir optimiser le référencement naturel de votre site web

*Ce que vous allez découvrir :*

- La grammaire du référencement naturel
- L'importance d'un contenu pertinent et du choix des mots
- Les règles d'écriture journalistiques pour le web

## Nos dates 2025 en présentiel

1<sup>er</sup> semestre

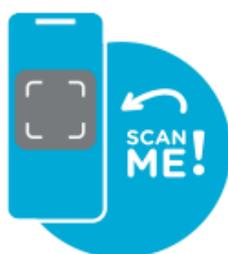
Jeudi 19 juin

2<sup>ème</sup> semestre

Mardi 9 décembre

Animée par Jérémy LECLERC - Formateur Expert Digital

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Développer votre communication digitale



**Nouveau**

**1 journée**

## Créer un tunnel de vente avec un système io

**Transformer vos prospects en client fidèle.**

*Ce que vous allez découvrir :*

- Le marketing digital
- Le système io
- La conception stratégique du tunnel de vente

## Nos dates 2025 en présentiel

1<sup>er</sup> semestre

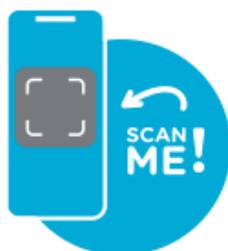
Vendredi 16 mai

2<sup>ème</sup> semestre

Mardi 4 novembre

Animée par **Jérémy LECLERC** - Formateur Expert Digital

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Développer votre communication digitale



1 journée

## Créer ses supports avec CANVA

Créer facilement et simplement des visuels pour votre communication

*Ce que vous allez découvrir :*

- Le champ des possibles avec CANVA
- Quelle image impactante et inspirante pour votre activité ?
- La mise en pratique et création de visuels pour votre activité

## Nos dates 2025 en présentiel

1<sup>er</sup> semestre

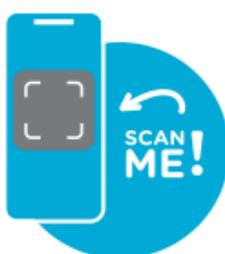
Mardi 27 mai

2<sup>ème</sup> semestre

Vendredi 26 septembre

Animée par Jérémy LECLERC - Formateur Expert Digital

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Développer votre communication digitale



1 journée

## Réaliser une vidéo professionnelle avec son smartphone

Diffuser des vidéos pour communiquer sur votre activité

*Ce que vous allez découvrir :*

- Les bases de la production de vidéo
- Le montage, le tournage et la diffusion

## Nos dates 2025

1<sup>er</sup> semestre

Vendredi 7 mars



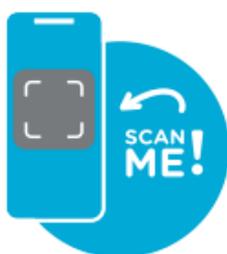
2<sup>ème</sup> semestre

Lundi 6 octobre



Animée par **Jérémy LECLERC** - Formateur Expert Digital

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Développer votre communication digitale



**Nouveau**



**1 journée**

## **CAPCUT : créer ses montages vidéo professionnels**

**Créer des montages vidéos en format court et efficace pour promouvoir votre activité professionnelle**

*Ce que vous allez découvrir :*

- Réaliser et effectuer vos montages vidéos
- Intégrer de la musique, des effets
- Paramétrer et exporter vos vidéos

## **Nos dates 2025** *en présentiel*

1<sup>er</sup> semestre

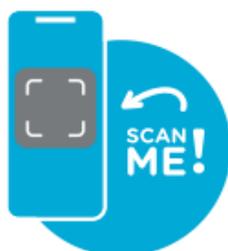
Vendredi 20 juin

2<sup>ème</sup> semestre

Jeudi 27 novembre

*Animée par Jérémy LECLERC - Formateur Expert Digital*

**Scannez le QR Code**  
**pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Développer votre communication digitale



1 journée

## Comprendre Chat GPT

Se créer son assistant IA professionnel

*Ce que vous allez découvrir :*

- Introduction à l'IA
- Chat GPT, comment génère-t-il des réponses ?
- Ses limites, son utilisation courante

## Nos dates 2025

*1<sup>er</sup> semestre*

Lundi 3 février



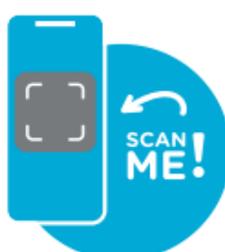
*2<sup>ème</sup> semestre*

Mardi 14 octobre



Animée par **Jérémy LECLERC** - Formateur Expert Digital

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Mieux communiquer sur les réseaux sociaux



**Nouveau**



**1 journée**

## **Instagram : créer et animer votre compte business**

**Un outil pertinent inscrit dans le développement de votre  
activité professionnelle**

*Ce que vous allez découvrir :*

- Les fonctionnalités d'Instagram
- La création de publication et les programmations

## **Nos dates 2025**

1<sup>er</sup> semestre

Mardi 29 avril



2<sup>ème</sup> semestre

Judi 16 octobre



*Animée par Jérémy LECLERC - Formateur Expert Digital*

**Scannez le QR Code  
pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Mieux communiquer sur les réseaux sociaux



1 journée

## Créer et optimiser votre profil LinkedIn

Développer votre notoriété

*Ce que vous allez découvrir :*

- Les fonctionnalités de LinkedIn
- Créer ou améliorer votre profil LinkedIn
- Mieux communiquer sur LinkedIn : publications, réactions, hashtags

## Nos dates 2025

1<sup>er</sup> semestre

Vendredi 28 mars



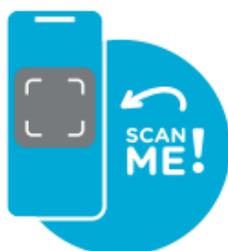
2<sup>ème</sup> semestre

Jeudi 20 novembre



Animée par **Jérémy LECLERC** - Formateur Expert Digital

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Gérer votre énergie et maintenir votre bien être en tant qu'entrepreneur



1 demi  
journée

## Gestion du stress Cohérence Cardiaque

Découvrir et pratiquer la Cohérence Cardiaque  
comme outil anti-stress efficace

*Ce que vous allez découvrir :*

- Le fonctionnement de la variabilité cardiaque et du système nerveux
- Cohérence et résonance cardiaque
- Des exercices et mise en pratique

## Nos dates 2025 en présentiel

1<sup>er</sup> semestre

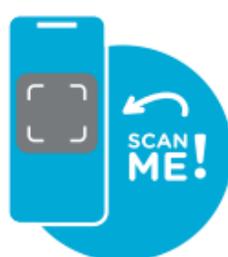
Mardi 1er avril  
De 9h00 à 12h00

2<sup>ème</sup> semestre

Vendredi 17 octobre  
De 9h00 à 12h00

Animée par France COSTENTIN - Médecin urgentiste, coach  
et santé

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Gérer votre énergie et maintenir votre bien être en tant qu'entrepreneur



## Maintenir le bien être au travail avec la méthode IKIGAI

**Donner du sens à son activité libérale et enrichir son  
parcours professionnel**

*Ce que vous allez découvrir :*

- Le concept IKIGAI : origine et évolution
- Chaque cercle du diagramme de Venn
- L'appropriation de l'outil à intégrer dans vos pratiques professionnelles

## Nos dates 2025 *en présentiel*

1<sup>er</sup> semestre

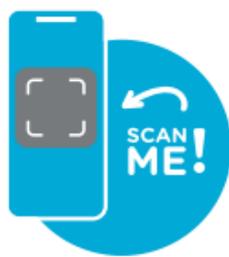
Jeudi 24 avril

2<sup>ème</sup> semestre

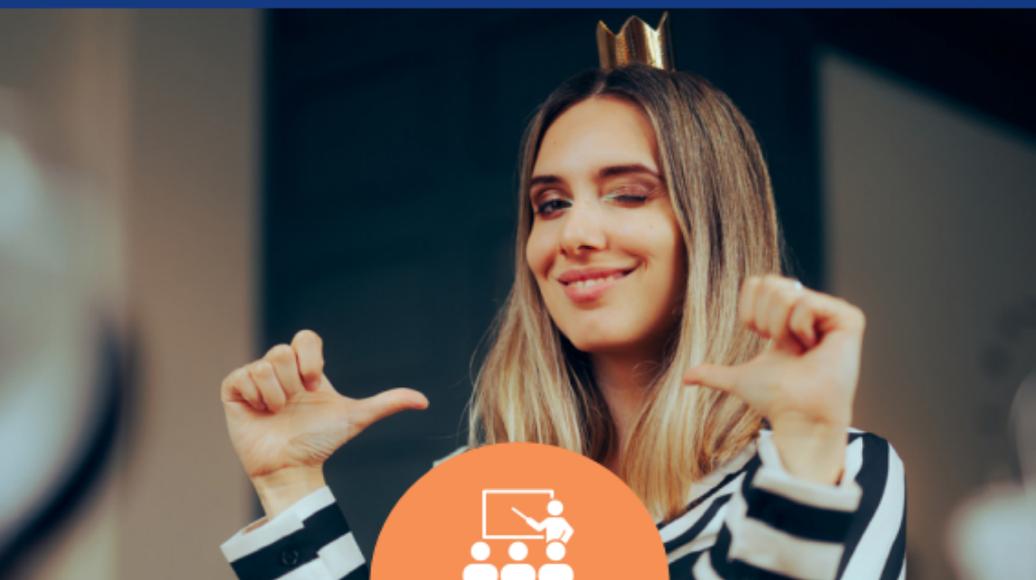
Jeudi 6 novembre

*Animée par Ann BROUCA - Formatrice en développement  
personnel*

**Scannez le QR Code  
pour découvrir le programme et vous inscrire.**



# Gérer votre énergie et maintenir votre bien être en tant qu'entrepreneur



1 journée

## Gagner en assurance et en efficacité

Apprendre des techniques et stratégies pratiques pour  
développer une confiance en soi

### Ce que vous allez découvrir :

- Des techniques de renforcement de votre confiance en vous
- Des méthodes pour établir des priorités et planifier efficacement
- Des stratégies pour mettre en œuvre des habitudes productives

## Nos dates 2025 *en présentiel*

1<sup>er</sup> semestre

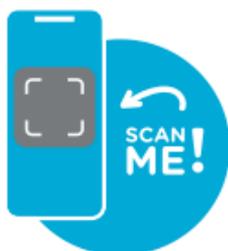
Mardi 3 juin

2<sup>ème</sup> semestre

Jeudi 18 septembre

Animée par Virginie AMOURETTE - Formatrice et Coach en  
développement personnel

**Scannez le QR Code**  
pour découvrir le programme et vous inscrire.



# Calendrier 2025 de nos formations

## FÉVRIER

- 03.02.25 Comprendre Chat GPT
- 25.02.25 Le BA-BA de la comptabilité  
LARA : assistant comptable digital
- 28.02.25 Les frais de véhicules

## MARS

- 04.03.25 Boostez votre performance avec la  
Méthode Hallos Triads
- 06.03.25 Notion : créer un espace de travail digital
- 07.03.25 Réaliser une vidéo professionnelle avec  
son smartphone
- 11.03.25 Comment établir sa déclaration 2035
- 13.03.25 Les bases de la communication non violente
- 14.03.25 Gagner de nouveaux clients
- 18.03.25 Personal Branding
- 20.03.25 Chasser la procrastination et organiser  
votre travail
- 28.03.25 Créer et optimiser votre profil LinkedIn

## AVRIL

- 01.04.25 Gestion du stress Cohérence Cardiaque
- 03.04.25 LARA : mon assistant comptable digital  
Mieux communiquer avec la Process Com
- 24.04.25 Maintenir le bien être au travail avec la  
méthode IKIGAI
- 25.04.25 Valoriser et justifier vos honoraires
- 28.04.25 Booster votre entreprise avec le Marketing  
Digital
- 29.04.25 Apprendre à dire NON  
Instagram : créer et animer votre compte  
business

## MAI

- 13.05.25 Impôt sur le revenu 2042  
Réduction et crédit d'impôt
- 15.05.25 Obtenir de nouveaux prospects avec le Lead  
Magnets
- 16.05.25 Créer un tunnel de vente avec io
- 19.05.25 LARA : mon assistant comptable digital
- 27.05.25 Créer ses supports avec CANVA

## JUIN

- 03.06.25 Gagner en assurance et efficacité
- 05 & 06.06.25 Créer son site internet avec Wordpress
- 12.06.25 Process Com pour aller plus loin

- 19.06.25 Référencement et écrire pour le web
- 20.06.25 CAPCUT, créer ses montages vidéo
- 26.06.25 LARA : mon assistant comptable digital

## SEPTEMBRE

- 18.09.25 Gagner en assurance et en efficacité
- 26.09.25 Créer ses supports avec CANVA
- 29.09.25 Développer sa confiance et sa conscience avec la Méthode Hallos triads
- 30.09.25 Mieux gérer sa trésorerie en début d'activité  
Mieux communiquer avec la Process Com

## OCTOBRE

- 03.10.25 LARA : mon assistant comptable digital
- 06.10.25 Réaliser une vidéo professionnelle avec son smartphone
- 07.10.25 Les bases de la communication non violente
- 14.10.25 Comprendre Chat GPT
- 16.10.25 Instagram : créer et animer votre compte business  
Personal Branding
- 17.10.25 Gestion du stress Cohérence Cardiaque

## NOVEMBRE

- 03.11.25 Boostez votre entreprise avec le Marketing Digital
- 04.11.25 Créer un tunnel de vente avec I O
- 06.11.25 Maintenir le bien être au travail avec la méthode IKIGAI
- 13 & 14.11.25 Créer son site internet avec WordPress
- 17.11.25 Gagner de nouveaux clients
- 18.11.25 Process com pour aller plus loin
- 20.11.25 Créer et optimiser votre profil LinkedIn
- 21.11.25 Obtenir de nouveaux prospects avec le Lead Magnets
- 24.11.25 Chasser la procrastination et organiser votre travail
- 25.11.25 Le BA-BA de la comptabilité  
LARA : mon assistant comptable digital
- 27.11.25 CAPCUT, créer ses montages vidéo
- 28.11.25 Apprendre à dire NON  
Notion : créer un espace de travail digital

## DÉCEMBRE

- 02.12.25 Valoriser et justifier vos honoraires
- 09.12.25 Référencement et écrire pour le web

# Coaching



## Être accompagné pour que vos objectifs deviennent réalité !

*Ce que vous allez travailler avec votre coach :*

- Activer vos leviers de progression
- Faites de vos ressources une véritable force en les utilisant et les optimisant
- Repérer vos freins
- Déterminer un plan d'action personnalisé en fonction de ce que vous êtes , ce que vous souhaitez atteindre

## Deux prestations au choix

Forfait 4 séances\*

Tarif 1000 € TTC

Forfait 6 séances\*

Tarif 1500 € TTC

Calendrier à définir avec le Coach  
Fréquence en moyenne tous les 15 jours à 3 semaines

*1 séance\* = 1h30*

*Choix entre 3 Coach Certifiés :*

Virginie AMOURETTE

Philippe THIEBAULT

Marie PERRISSOUD

**Inscription au 02 35 60 90 55**

**Rendez-vous découverte du coach offert**



**66 quai de Boisguilbert**  
**76000 Rouen**

2<sup>ème</sup> étage - Parking gratuit



**02 35 60 90 55**



**contact@oriffpl-ns.org**



**www.oriffpl-ns.org**

Sur les réseaux sociaux



**Notre équipe dédiée à votre réussite**

---

Géraldine POLLEFOORT - *Directrice*  
Juliette DURIEU - *Assistante Formation*