oriffpl
Normandie Seine
«Osez la création d'entreprise»

Catalogue Formations 2022

LA PROTECTION SOCIALE DES PROFESSIONNELS LIBÉRAUX

OBJECTIF

Comprendre les organismes, les mécanismes, et les droits en matière de protection sociale d'une profession libérale.

PROGRAMME

Introduction, votre statut de profession libérale

La santé, un régime commun

La prévoyance

- Les caisses d'affiliation
- L'arrêt de travail
  - Prestations
  - Frais généraux
- L'invalidité
  - Prestations
  - Taux d'invalidité et type d'invalidité
- Décès
- L'assurance AT/ MP

La retraite

- Régime de base et complémentaire
- Constat
- Régime supplémentaire

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

FISCALITÉ / SOCIAL

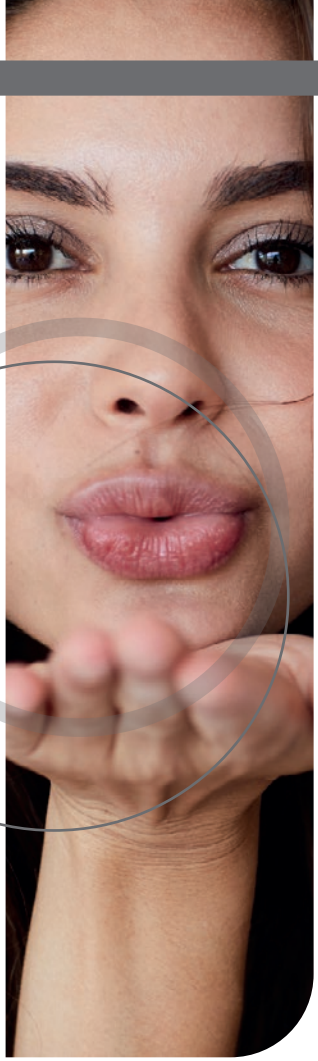
oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise» *

HORAIRES
18:00 > 21:00

Les dates

Présentiel	Distanciel
	Mardi 22 mars 2022
	Mardi 15 Novembre 2022

Animé par le cabinet **BUISSON & Partenaires**



LES BASES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

OBJECTIF

Développer ses compétences en matière de communication professionnelle. Comprendre les mécanismes des relations humaines. Etablir une meilleure qualité relationnelle pour une plus grande efficacité individuelle et collective.

PROGRAMME

- Comprendre les facteurs qui favorisent une qualité de relations et la motivation à coopérer : ceux qui la bloquent et suscitent de la réaction
- Augmenter sa capacité à préserver ou retrouver son équilibre émotionnel et sa sérénité au travail
- Entendre les émotions et les besoins comme des leviers de motivation des personnes et des équipes

Construire et maintenir des relations constructives :

- Favoriser la confiance, la clarté, la coopération, le respect, l'efficacité dans les relations en prévention du stress et de l'épuisement professionnel
- Identifier un malentendu, une situation bloquée et en faire une opportunité de dialogue constructif

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

COMMUNICATION

oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise» *

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

Les dates

Présentiel	Distanciel
Mardi 17 mai 2022	
Lundi 3 octobre 2022	

Animé par
Mme Anne Cécile MERMILLOD
Formatrice certifiée en communication non violente

APPRIVOISER SES PEURS POUR OSER FRANCHIR LE PAS VERS L'ENTREPRENARIAT

Réservé aux professionnels libéraux installés depuis moins d'un an.

OBJECTIF

Transformer ses peurs en désirs, sa culpabilité en responsabilité, sa sensibilité en pertinence, son exigence en liberté.

NOUVEAU

PROGRAMME

Identifier les « bêtes noires » de notre mental
- Le doute, la peur, la timidité,
- La mauvaise estime de soi
- L'exigence

Stopper ses conflits intérieurs... pour retrouver un équilibre

Apprendre à se libérer de la culpabilité : Comprendre ses mécanismes et ses effets pour mieux la surmonter

Vaincre ses peurs et sa timidité en puisant dans ses propres ressources

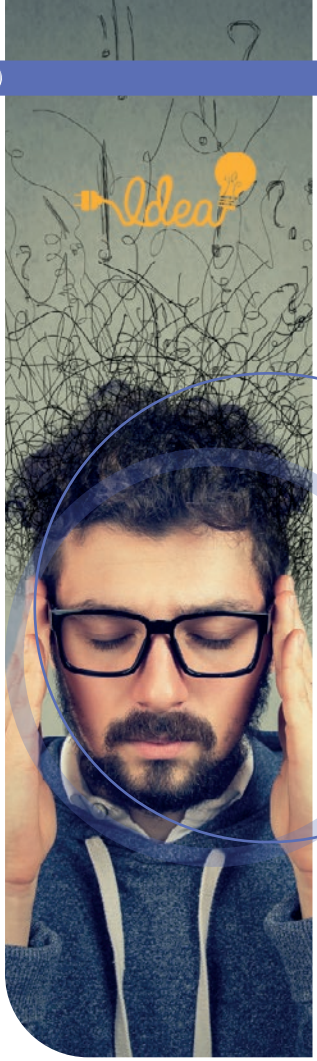
Gagner en confiance, en autonomie et estime de soi pour surmonter ses « obstacles »

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

Les dates

Présentiel	Distanciel
Mardi 1 Mars 2022	
Mardi 27 septembre 2022	

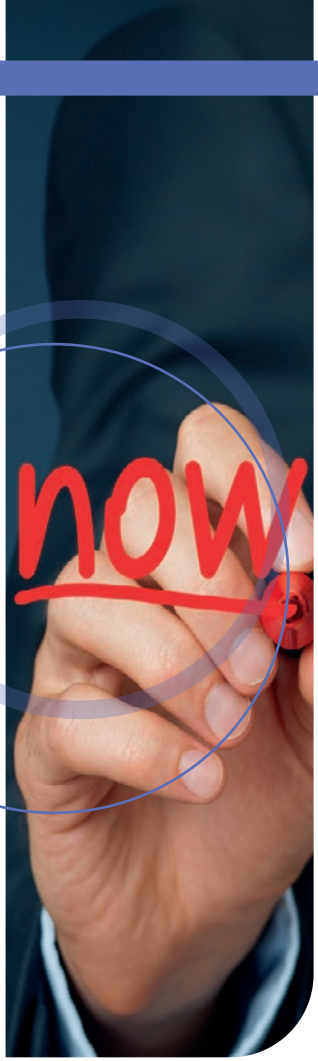
Animé par
Mme CRESPO Virginie
Coach en développement personnel



PERFORMANCE

oriffpl Normandie Seine
«Osez la création d'entreprise»*

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15



CHASSER LA PROCRASTINATION ET ORGANISER SON TRAVAIL

OBJECTIF

Déterminer et réaliser vos objectifs quotidiens.

NOUVEAU

PROGRAMME

- Comprendre la procrastination et comment elle s'inscrit dans son fonctionnement
- Utiliser ses propres leviers de motivation pour dépasser son reflexe à procrastiner
- Organiser ses journées de manière optimale en tenant compte de son rythme et des contraintes liées à son environnement
- Améliorer son efficacité dans la réalisation de ses tâches quotidiennes
- Planifier et atteindre ses objectifs aisément

PERFORMANCE

oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise»

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

Les dates

Présentiel	Distanciel
Lundi 25 avril 2022	
Lundi 28 novembre 2022	

Animé par
Mme CRESPO Virginie
Coach en développement personnel

OPTIMISER SA PROSPECTION COMMERCIALE

OBJECTIF

Organiser ses actions, sa démarche et son temps de prospection.

PROGRAMME

S'organiser pour réussir sa prospection commerciale

- Evaluer les enjeux de la démarche de prospection
- Mettre en place un plan d'action
- Fixer les objectifs et étapes de sa stratégie d'action
- Organiser son rythme de prospection
- Définir les critères de ciblage : l'avatar client
- Construire une base de données pour prospecter
- Identifier les leviers de motivation du prospect

Prospection par Linkedin

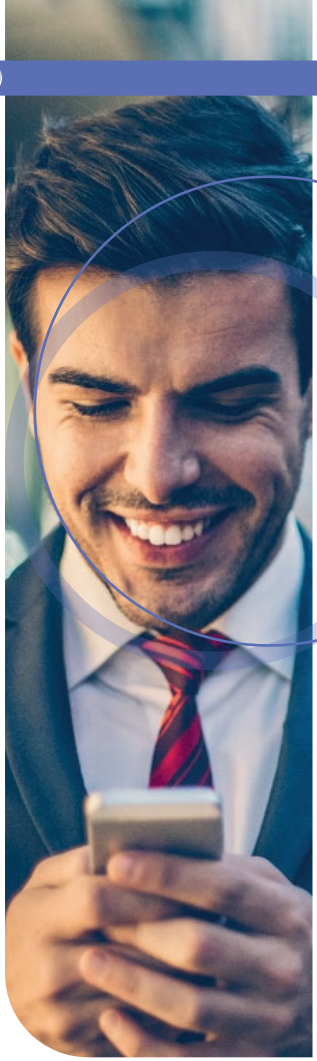
- Mécanismes de LinkedIn / LinkedIn Sales Navigator
- Rechercher sa cible en lien avec son avatar client
- Personnaliser l'entrée en relation avec son prospect
- Détecter des opportunités
- La notoriété pour attirer des prospects qualifiés

Réussir sa prospection téléphonique et prendre RDV

Réussir sa prospection e-mailing

- Intégrer l'emailing à la prospection téléphonique
- Définir une méthode de cold emailing
- Traiter l'information et personnaliser la prospection

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*



PERFORMANCE

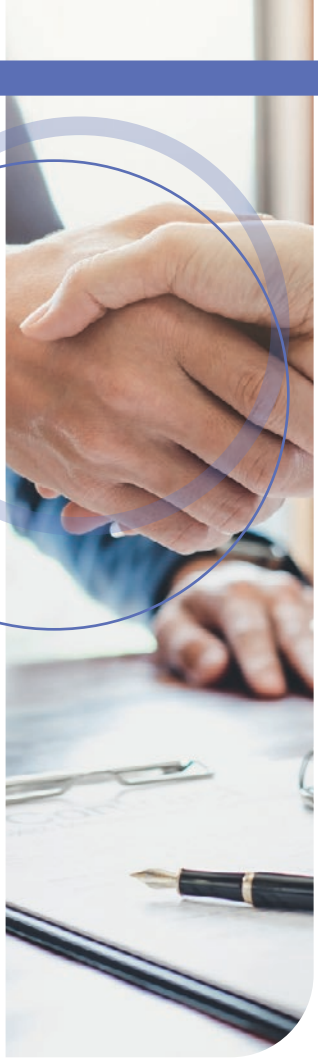
oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise» *

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

Les dates

Présentiel	Distanciel
Jeudi 29 septembre 2022	Mardi 3 mai 2022

Animé par
Mr David JULIEN
UPBIZ



LES ÉTAPES POUR MENER À BIEN UN ENTRETIEN DE VENTE DE PRESTATIONS

OBJECTIF

Connaitre et savoir mener un entretien de vente.

PROGRAMME

Préparer un rendez-vous client
- Saisir et définir l'objectif du rendez-vous
- Imaginer le futur RDV

Découvrir et comprendre son client
- Analyse du besoin exprimé
- Besoin, usage et motivation
- Les 7 types de questionnement
- Les pièges à éviter

Argumenter
- Définition de l'argument
- L'adaptation
- La reformulation

Gérer les objections
- Vraies et fausses objections
- Technique de traitement des objections
- Cadrer sa communication pour vendre le RDV
- Traiter positivement les objections

Définir, présenter et défendre son prix
- Définir le bon prix
- Travailler l'acceptation du prix par le client

Conclure une vente de prestation

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

PERFORMANCE

oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise» *

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

Les dates

Présentiel	Distanciel
Lundi 14 Novembre 2022	Jeudi 19 mai 2022

Animé par
Mr David JULIEN
UPBIZ

LES CLÉS DU LÂCHER PRISE

OBJECTIF

Une meilleure connaissance de soi
pour une efficacité plus grande.

PROGRAMME

- Lâcher prise, ce n'est pas se résigner ou ne rien faire mais c'est être conscient de ses limites
- Identifier ce qui dépend de nous pour ne pas perdre trop d'Energie
- Travailler sur son désir de contrôle, évincer votre culpabilité, bousculer vos croyances

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

PERFORMANCE

oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise» *

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

Les dates

Présentiel
Mardi 28 juin 2022

Distanciel
Jeudi 24 novembre 2022

Animé par
Mme Ann BROUCA
Diététicienne
comportementaliste

ACCUEILLIR ET MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

OBJECTIF

Permettre aux entrepreneurs de comprendre les lois auxquelles obéissent les émotions dites « négatives » car inconfortables pour aider les clients à en faire un levier de progression et de connaissance de soi-même et des autres.

PROGRAMME

- Prendre conscience de ses émotions
- Pourquoi trafiquons-nous nos émotions ?
- À quoi servent les émotions ?
- Quels sont les outils qui permettent de mieux vivre les émotions négatives ?
- Conclusion/débat : mes émotions en tant que profession libérale

PERFORMANCE

oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise» *

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

Les dates

Présentiel	Distanciel
Mardi 5 avril 2022	Mardi 4 octobre

Animé par
Mme Ann BROUCA
Diététicienne
comportementaliste

GESTION DU STRESS ET COHÉRENCE CARDIAQUE

OBJECTIF

Découvrir le principe théorique,
la méthodologie et les bienfaits apportés
par la pratique de la Cohérence cardiaque
Savoir utiliser cette méthode au quotidien
comme outil anti-stress efficace.

PROGRAMME

QUIZZ : « Le stress et vous, où en êtes-vous ? »

Variabilité cardiaque et système nerveux autonome
- Fonctions
- Fonctionnement

Cohérence et résonance cardiaques
- Comment notre respiration peut-elle influer sur notre fréquence cardiaque et nos hormones ?

Exercice : mise en pratique de cohérence cardiaque

Quand et comment utiliser la cohérence cardiaque ?
- Les outils guides au quotidien pour pratiquer la cohérence cardiaque

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

Les dates

Présentiel
Vendredi 8 avril 2022
Vendredi 7 octobre 2022

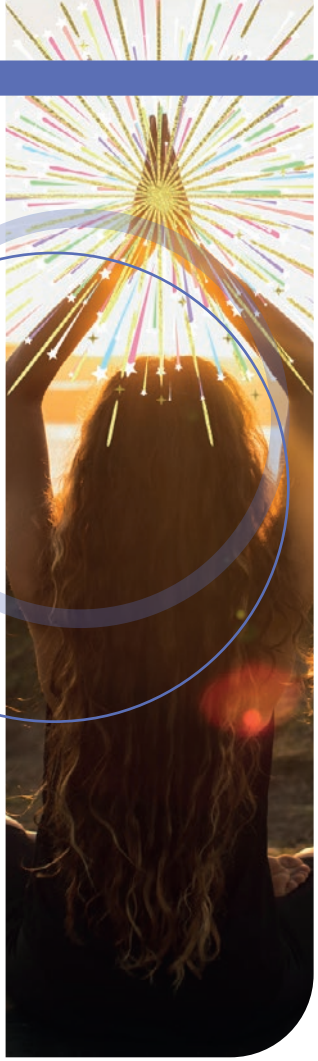
Distanciel

Animé par
Mme France CONSTENTIN
Médecin et
coach professionnelle

PERFORMANCE

oriffpl Normandie Seine
« Osez la création d'entreprise »

HORAIRES
14:00 > 17:00



MON ACTIVITÉ : UN TEMPS POUR L'INTROSPECTION ET LA CÉLÉBRATION

OBJECTIF

Outiller l'entrepreneur en vue d'étoffer ses capacités à mener des bilans d'activités complets et réguliers. Contribuer à une meilleure connaissance soi et de ses aspirations propres pour adapter son activité à son profil d'entrepreneur, pérenniser une activité équilibrée et garantir le bien-être au travail.

PROGRAMME

- Identifier les bénéfices à effectuer un bilan régulier
- Choisir et adapter les éléments de son bilan
- Créer des outils de mesure et d'évaluation adaptés
- Ajuster son cadre de travail en tenant compte de son bien-être général
- Développer sa capacité à trouver des solutions créatives
- Renforcer sa capacité d'adaptation
- Définir et ajuster des objectifs réalisables
- Anticiper/gérer les surchauffes
- Revisiter et adapter l'offre, les outils de communication
- Formuler un cap ajusté

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

PERFORMANCE

oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise»

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

Les dates

Présentiel
Mardi 8 Mars 2022
Mardi 29 novembre 2022

Distanciel

Animé par
Mme Cécile HAMET
Coach psycho énergétique

RÉDUIRE SA CHARGE MENTALE

OBJECTIF

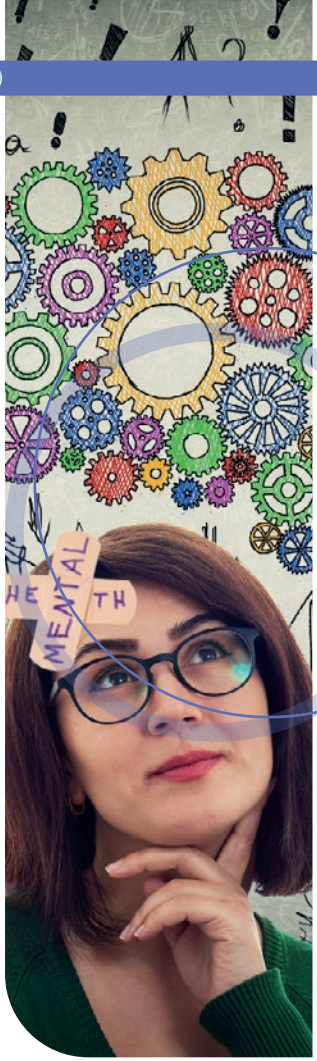
Alléger sa charge mentale au service de l'efficacité et du bien-être.

PROGRAMME

Qu'est-ce que la charge mentale : facteurs et conséquences

Les axes pour alléger sa charge mentale professionnelle

- L'organisation du travail et la gestion du temps
- L'équilibre de nos cinq sphères de vie
- Une fixation d'objectif efficace au service de notre organisation
- Fonctionnement du mental et principe de procrastination
- La gestion du stress et des émotions
- Micro-méditation et activités méditatives



**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

Les dates

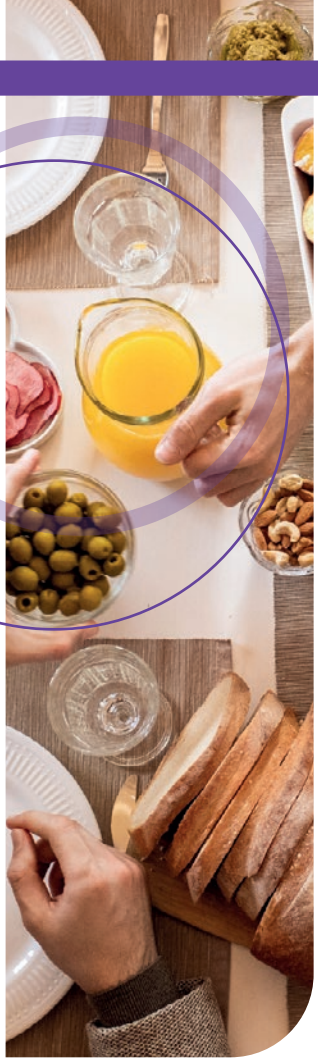
Présentiel	Distanciel
Lundi 10 Octobre 2022	Lundi 14 Mars 2022

Animé par
Mr Adrien DUTERTRE
Préparateur mental

PERFORMANCE

oriffpl Normandie Seine
« Osez la création d'entreprise »

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15



FAVORISER DES CHANGEMENTS DURABLES DANS LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DE VOS PATIENTS

OBJECTIF

Parfaire ses compétences professionnelles dans la gestion du comportement alimentaire.

PROGRAMME

Explication de la régulation calorique : systèmes calorique, nutritionnel et émotionnel.

Conséquences négatives du régime : physiologique, psychologique, notion de poids d'équilibre.

Qu'est-ce qui casse la régulation ?
La restriction cognitive, les émotions et les traumatismes.

Comment s'occuper des émotions qui nous font manger ?
Apprendre à les repérer, utilité et comment les vivre sans les mettre de côté.
Exercice de centrage, de cohérence cardiaque et de régulation vagale.

Comment s'occuper des pensées restrictives : repérer nos pensées automatiques, prendre du recul et revenir à ce qui est essentiel pour moi.

Affirmation de soi : notion de territoire.

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

MÉDICAL / PARAMÉDICAL

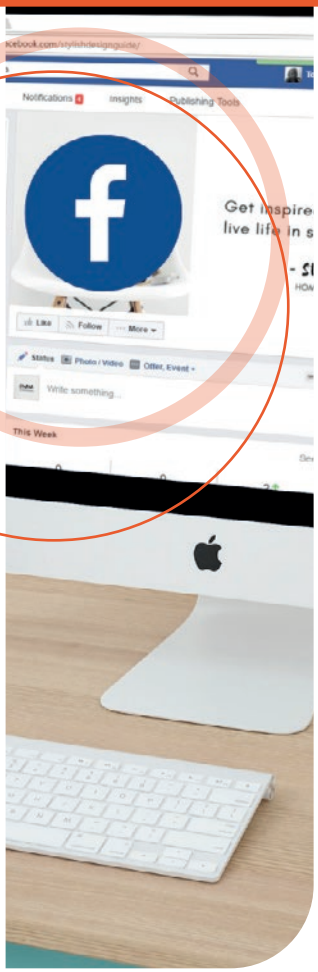
oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise» *

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

Les dates

Présentiel	Distanciel
Jeudi 16 juin 2022	Jeudi 20 octobre 2022

Animé par
Mme Ann BROUCA
Diététicienne
comportementaliste



FACEBOOK : CRÉER ET ANIMER UNE PAGE

OBJECTIF

Créer et animer sa page professionnelle.

PROGRAMME

- Créer son profil
- Créer sa page
- Définir sa ligne éditoriale
- Évaluer ses performances de publications

COMMUNICATION DIGITALE

oriffpl Normandie Seine
«Osez la création d'entreprise» *

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

Les dates

Présentiel	Distanciel
Lundi 4 avril 2022 Vendredi 23 Septembre 2022	

Animé par
Mr Jeremy LECLERC
Expert informatique

RÉFÉRENCEMENT ET ÉCRIRE POUR LE WEB

OBJECTIF

Savoir optimiser le référencement naturel de son site Web.

PROGRAMME

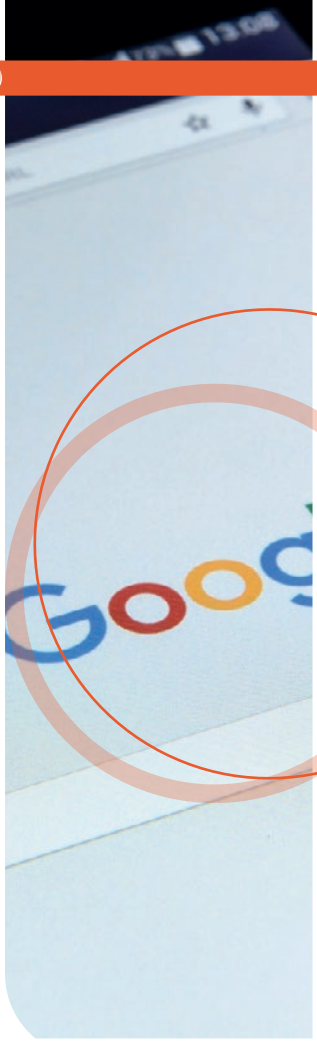
Grammaire du référencement naturel

- Principe fonctionnel des moteurs de recherche
- Facteurs de positionnement de vos pages dans Google (on page, off page, netlinking)
- Mesurer l'efficacité de vos pages web
- Identifier les facteurs bloquants et améliorer le positionnement de votre site
- Théorie de la longue traîne et sélection de vos expressions clé

Site web ouvert 24h/24h : le contenu est le commercial n°1

- Valeur ajoutée du contenu unique de référence
- Quels contenus pour quelles cibles : marketing de contenu et stratégie éditoriale
- Règles d'écriture journalistique pour le web
- Créer du contenu pertinent pour votre cible et œuvrant au référencement optimal de vos pages web : études de cas.

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*



COMMUNICATION DIGITALE

Les dates

Présentiel

Distanciel
Mercredi 1 juin 2022
Lundi 21 novembre 2022

Animé par
Mr Jeremy LECLERC
Expert informatique

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

CRÉER SES SUPPORTS DE COMMUNICATION AVEC CANVA

OBJECTIF

Créer rapidement et simplement des visuels pour sa communication.

PROGRAMME

La communication digitale incontournable

- Quelle image impactante et inspirante pour mon activité ?
- Quel public ?
- Mon objectif en termes de communication

Appréhender comment Créer rapidement un « visuel » avec CANVA

- Ce que l'on peut faire avec CANVA, outil en ligne et gratuit en version standard.
- Brochure, Flyer, Carte de visite
- Logo, Réseaux sociaux, Site internet
- Les différentes fonctionnalités de CANVA
- Trouver des visuels de qualité sur les banques d'images ou icônes

Ateliers pratiques de création avec CANVA

COMMUNICATION DIGITALE

oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise» *

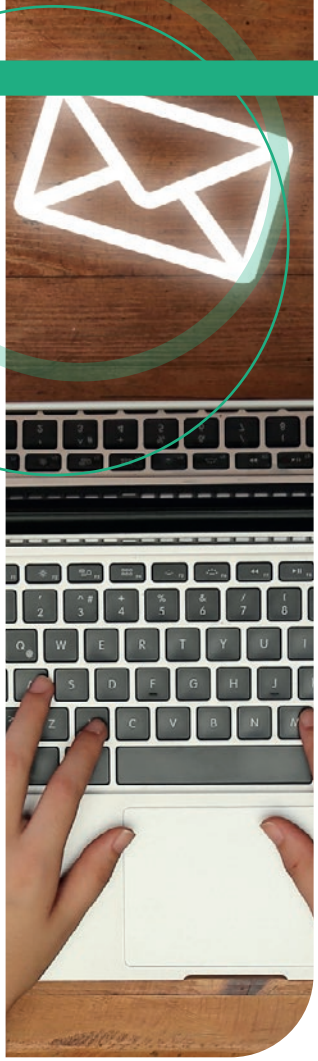
HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

Les dates

Présentiel	Distanciel
	Jeudi 5 Mai 2022
	Mercredi 23 novembre 2022

Animé par
Mr Jeremy LECLERC
Expert informatique



CRÉER VOS CAMPAGNES D'EMAILING

OBJECTIF

Créer une newsletter de la conception à la diffusion.

PROGRAMME

Mise en page avec Mailchimp

- Découvrir le fonctionnement de Mailchimp
- Choisir les messages clés en fonction de sa cible
- L'importance d'une communication courte avec des niveaux de lecture
- Choisir le template adapté à son message et à son public
- Modifier et enrichir le template : images, liens, styles
- Connaitre et respecter la législation en vigueur (RGPD, CNIL, et LCEN)

Diffusion avec MailChimp

- Collecter les adresses et gérer les bases de données destinataires
- L'outil d'envois en nombre de MailChimp
- Fonctionnalités, choix et paramètres
- Tester sa campagne avant envoi
- Optimiser la réception de newsletters
- Mesurer l'efficacité : taux d'ouverture et taux de clic

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

BUREAUTIQUE

oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise»

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

Les dates

Présentiel
Vendredi 3 juin 2022

Distanciel

Animé par
Mr Jeremy LECLERC
Expert informatique

WORD DÉBUTANT

OBJECTIF

S'initier avec méthode à la préparation et à la création de ses documents, ainsi qu'au publipostage.

PROGRAMME

Présentation générale

Création d'un document

- Structure d'un document
- Saisie et format de texte, options de mises en forme
- Format du paragraphe
- Format de la section
- Fonctionnement des tabulations

Insertion d'ilustrations (Images, habillage, légendes...)

Références

Publipostage

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

BUREAUTIQUE

oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise»

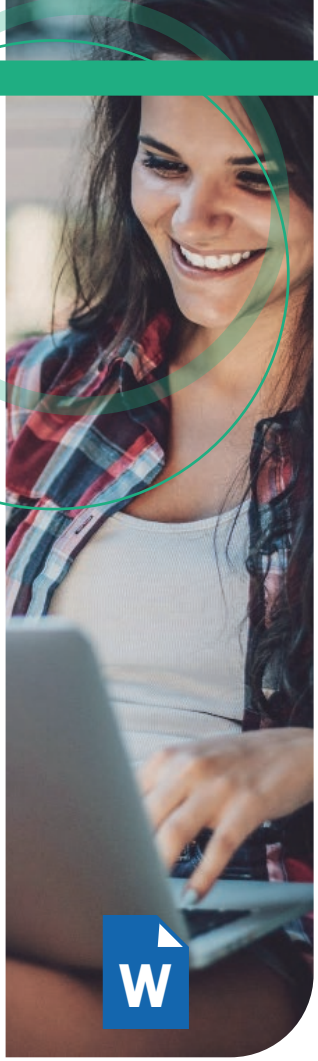
HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

Les dates

Présentiel
Mardi 22 Mars 2022

Distanciel

Animé par
Mme Muriel LEGAY
Formatrice au CAPS



WORD PERFECTIONNEMENT

OBJECTIF

Approfondir ses connaissances
et automatiser son utilisation
pour gagner en efficacité professionnelle.

PROGRAMME

Représenter graphiquement les données

Le Publipostage

- Création du document principal
- Création ou association d'une base de données
- Insertion de variables dans le document principal
- Fusion vers un nouveau document ou fusion instantanée

Automatiser la création et l'utilisation de documents

- Créer des modèles et des formulaires
- Automatiser la mise en forme et les tâches
- Insertions automatiques
- Organiser et structurer des documents longs
- Mise en page
- Le mode plan
- La table des matières
- Les index
- Travailler avec plusieurs applications
- Les documents complexes
- Les macros

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

BUREAUTIQUE

oriffpl Normandie Seine
«Osez la création d'entreprise» *

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

Les dates

Présentiel
Lundi 16 Mai 2022

Distanciel

Animé par
Mme Muriel LEGAY
Formatrice au CAPS

EXCEL DÉBUTANT

OBJECTIF

S'initier et découvrir les bases d'Excel.

PROGRAMME

- Présentation générale
- Les manipulations de base
- Effectuer un calcul
- Les références
- Utiliser les fonctions
- Présentation des tableaux
- Les graphiques

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

Les dates

Présentiel
Lundi 13 juin 2022

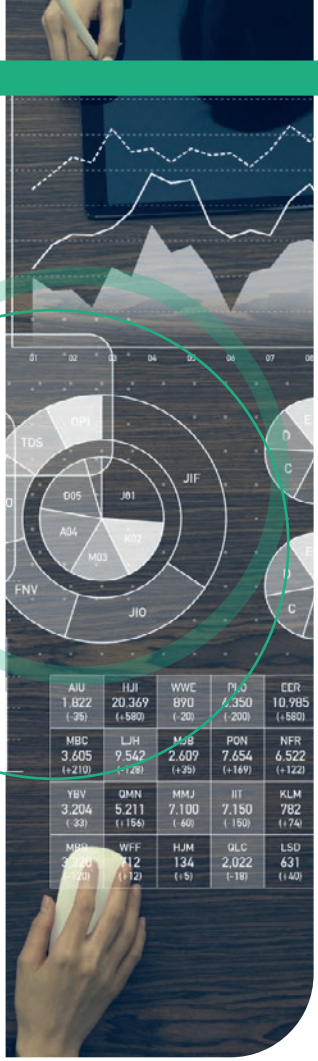
Distanciel

Animé par
Mme Muriel LEGAY
Formatrice au CAPS

BUREAUTIQUE

oriffpl Normandie Seine
« Osez la création d'entreprise »

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15



EXCEL PERFECTIONNEMENT

OBJECTIF

Maîtriser les tableaux
et les fonctions essentielles d'Excel.

PROGRAMME

Rappel des bases pour travailler avec les tableaux

- Définitions
- Manipulation des données

Tableaux convertis en tableaux

- Avantage, rappel de ce qu'est une référence
- Présentation de la référence structurée.

Les tableaux croisés dynamiques

- Tableaux croisés dynamiques à 1, 2 ou 3 dimensions
- Tris, segments, calculs, champs calculés

Rappel des bases pour travailler avec les fonctions

- Définitions : formule, fonction (caractéristiques)
- Opérateurs, valeurs littérales : les nombres et les textes incorporés dans les formules
- Références dans une formule, dans une fonction
- Méthodes pour saisir une fonction
- Types de fonctions : logiques, de recherche, de texte, mathématiques et statistiques, date

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

BUREAUTIQUE

oriffpl
Normandie Seine
«Osez la création d'entreprise» *

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

Les dates

Présentiel
Jeudi 30 juin 2022

Distanciel

Animé par
Mme Muriel LEGAY
Formatrice au CAPS

CRÉER SON SITE WEB AVEC WORDPRESS

OBJECTIF

Optimiser votre site en développant des fonctionnalités supplémentaires;

PROGRAMME

Les fondamentaux de WordPress : les articles

- Gérer les catégories Gérer les mots clés/Etiquettes
- Gérer la publication des articles
- Utiliser les widgets pour afficher les articles

Les fondamentaux de WordPress : les pages

- Créer une page
- Créer un menu à partir des pages
- Paramétrer les options des menus
- Utiliser les widgets et modèles de page

Utiliser la bibliothèque de média

- Insertion de fichiers multiples
- Modification et recadrage d'images
- Images dans les articles et images à la Une

Enrichir votre site de nouvelles fonctionnalités

- Utilité et fonctionnement des plugins
- Améliorer l'interface utilisateur
- Ajouter des fonctionnalités de réseau social
- Gérer la traduction du site

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

SITE WEB

oriffpl Normandie Seine «Osez la création d'entreprise» *

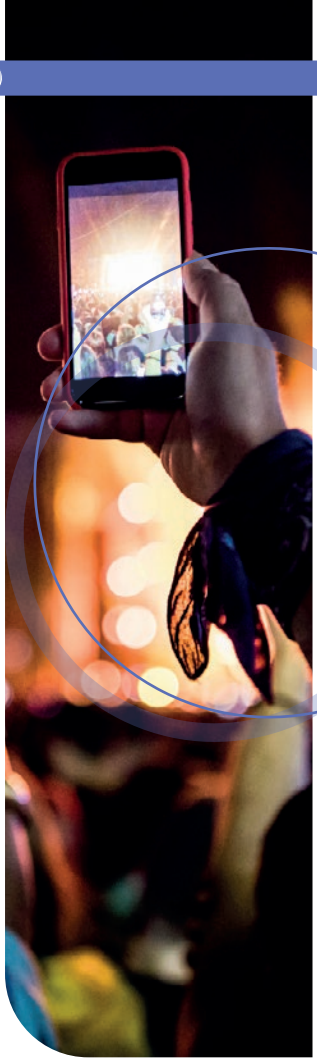
HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

Les dates

Présentiel
Lundi 9 Mai & Mardi 10 Mai 2022
Lundi 12 septembre & Mardi 13 septembre 2022

Animé par
Mr Jeremy LECLERC
Expert informatique

RÉALISER UNE VIDÉO PROFESSIONNELLE AVEC SON SMARTPHONE



OBJECTIF

Diffuser des vidéos
pour communiquer sur son activité.

PROGRAMME

Connaitre les bases de la production vidéo

Le tournage

- Les techniques de prise de vue vidéo
- Le cadre artistique et la composition
- Exportation des rushes en vue de montage

Le montage

- Les outils simples et gratuits de montage vidéo sur mobile et sur ordinateur
- Organisation et dérushage
- Outils de montage : effets de transitions, travail du son, vitesse, filtres

Diffuser vos vidéos professionnelles

- Archivage de la vidéo professionnelle et diffusion sur différents supports
- Les différents formats pour le digital

**Pour une prise en charge FIFF PL sur le fond collectif, merci de nous faire parvenir une copie de votre attestation de versement à la contribution à la formation professionnelle de l'année en cours.*

Les dates

Présentiel
Jeudi 2 Juin 2022
Mardi 22 novembre 2022

Distanciel

Animé par
Mr Jeremy LECLERC
Expert informatique

PHOTO / VIDÉO

oriffpl Normandie Seine
« Osez la création d'entreprise »

HORAIRES
9:00 > 12:15
13:30 > 17:15

VOUS INSCRIRE

POUR ACCÉDER AUX FORMATIONS ORIFF PL

VIA NOTRE SITE

www.oriffpl-ns.org

PAR COURRIEL

à l'adresse suivante :

contact@
oriffpl-ns.org

PAR TELEPHONE

Lundi, mardi et jeudi
9:00-12:15 | 13:30-17:30
(excepté le mercredi)
Vendredi
9:00-12:15 | 13:30-16:30

02 35 60 90 55