

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^{er} semestre

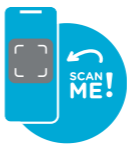
Mardi 21 janvier
Jeudi 27 février
Lundi 17 mars
Jeudi 24 avril
Vendredi 16 mai
Lundi 16 juin
Mardi 1er juillet

2^{ème} 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^{er} 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^{ème} 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^{er} semestre

2^{ème} semestre



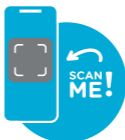
Mardi 25 février
9h00 à 12h00



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^{er} 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

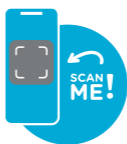
2^{ème} semestre

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^{er} 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*

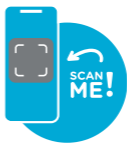
1^{er} semestre

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^{er} 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

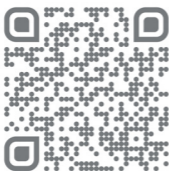
Nos dates 2025 *en visio*

1^{er} 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^{ème} 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^{er} semestre

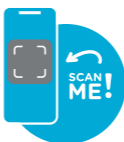
2^{ème} semestre

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^{er} semestre

Mardi 18 mars

2^{ème} 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^{er} semestre

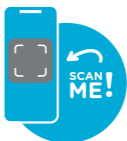
Jeudi 6 mars

2^{ème} 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^{er} semestre

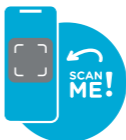
Jeudi 20 mars

2^{ème} 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^{er} semestre

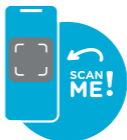
Vendredi 14 mars

2^{ème} 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^{er} semestre

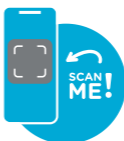
Lundi 28 avril

2^{ème} 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^{er} semestre

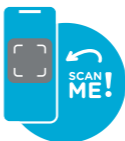
Jeudi 15 mai

2^{ème} 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^{er} semestre

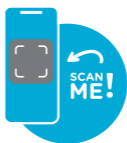
Mardi 4 mars

2^{ème} 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^{er} semestre

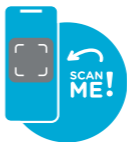
Jeudi 13 mars

2^{ème} semestre

Mardi 7 octobre

Animée par Cécile HAMET - 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^{er} semestre

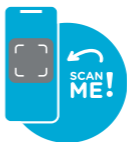
Jeudi 3 avril

2^{ème} 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^{er} semestre

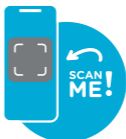
Jeudi 12 juin

2^{ème} 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^{er} semestre

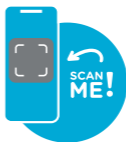
Mardi 29 avril

2^{ème} 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^{er} semestre

Judi 5 et
Vendredi 6 juin

2^{ème} 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^{er} semestre

Jeudi 19 juin

2^{ème} 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^{er} semestre

Vendredi 16 mai

2^{ème} 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^{er} semestre

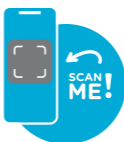
Mardi 27 mai

2^{ème} 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^{er} semestre

Vendredi 7 mars



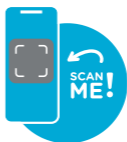
2^{ème} semestre

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^{er} semestre

Vendredi 20 juin

2^{ème} 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^{er} semestre

Lundi 3 février



2^{ème} 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^{er} semestre

Mardi 29 avril



2^{ème} 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^{er} semestre

Vendredi 28 mars



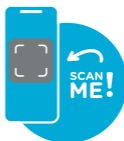
2^{ème} semestre

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^{er} semestre

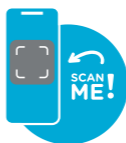
Mardi 1er avril
De 9h00 à 12h00

2^{ème} 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^{er} semestre

Jeudi 24 avril

2^{ème} 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^{er} semestre

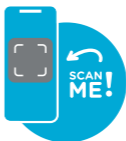
Mardi 3 juin

2^{ème} 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

oriffpl

Normandie Seine

«Osez la création d'entreprise»



66 quai de Boisguilbert
76000 Rouen

2^{ème} 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*