



20
25



WEBINAIRES ADHERENTS 2025

PROGRAMMATION WEBINAIRES ADHÉRENTS 2025



PROGRAMME DE JANVIER A MAI 2025

JANVIER

- Plus indispensable que jamais : l'essentiel de la loi de finances 2025 p.4
 - Indépendants : le calcul et donc le montant de vos cotisations sociales changent en 2025, quelles conséquences pour vous ? p.5
-

FEVRIER

- Professionnels libéraux : quels frais ou charges pouvez-vous déduire ou non de votre bénéfice ? p.5
 - Artisans, commerçants : quels frais ou charges pouvez-vous déduire ou non de votre bénéfice ? p.6
 - L'assurance-vie : un outil de constitution et de transmission de votre patrimoine p.12
 - Les différentes formes de locations meublées p.15
 - Les réseaux sociaux : quel(s) contenu(s) publier rapidement et efficacement pour être vu ? p.18
-

MARS

- Indépendants, protégez votre patrimoine ! p.12
 - Anticipez votre retraite ! (commerçants artisans professions libérales salariés) p.17
 - La communication ou pensée positive : la clé du lâcher prise p.21
 - Protégez-vous des pirates informatiques ! p.23
-

AVRIL

- Loueurs en meublé professionnels et non professionnels : l'essentiel que vous devez connaître sur le plan fiscal et social p.9
 - Pourquoi souscrire un contrat de prévoyance pour un dirigeant de TPE, artisan, commerçant ou un professionnel libéral ? p.16
 - Maîtrisez votre stress comme un athlète p.22
 - L'IA sans peur : Apprivoisez la technologie pour l'avenir de votre Très Petite Entreprise p.24
-

MAI

- Quelles sont les meilleures options à choisir pour mon véhicule professionnel : l'achat comptant ou à crédit, le crédit-bail ou la location ? p.6
- L'essentiel de ce que vous devez savoir sur les placements financiers et leur fiscalité p.13
- Trouvez vos prochains clients grâce aux réseaux sociaux p.18
- Comment réguler et dépasser ses peurs ? p.20

PROGRAMME DE JUIN A DECEMBRE 2025

JUIN

- Soyez prêts pour la facturation électronique ! p.7
 - Les conséquences fiscales de la cession de votre entreprise pour vous indépendants à l'impôt sur le revenu ? p.9
 - PER individuel, PEE, PERCO : un arsenal légal de défiscalisation et de préparation de la retraite qu'il faut savoir optimiser ! p.10
-

SEPTEMBRE

- La facturation : les règles et pièges à éviter ! p.7
 - Les SCPI où « pierre papier » : un choix judicieux pour diversifier et sécuriser votre patrimoine p.14
 - Facebook et Instagram : Gérer les 2 facilement pour gagner du temps ! p.19
 - Connaissez-vous les TOP (Techniques d'Optimisation de Potentiel) pour être plus performant au quotidien ? p.22
-

OCTOBRE

- Maternité, arrêt de travail, invalidité, décès : quels sont vos droits ? p.8
 - La SCI a l'impôt sur les sociétés, une alternative a l'imposition des revenus fonciers ! p.10
 - Votre retraite : Mode d'emploi (commerçants, artisans, professions libérales, salariés) p.17
 - Développez votre intelligence émotionnelle, c'est bon pour vous et pour les affaires ! p.20
 - Entrenez sans vous épuiser ! p.21
-

NOVEMBRE

- Le passage du LMNP au LMP : les conséquences fiscales et sociales que vous devez connaître ! p.11
 - La SCI (société civile immobilière) : un outil pour constituer votre patrimoine immobilier professionnel et personnel et le transmettre p.13
 - Comment gagner de la clientèle grâce a LinkedIn ? p.19
 - L'IA et vous : comment peut-elle vous aider à résoudre vos défis quotidiens ? p.24
-

DECEMBRE

- Optimisez votre fiscalité grâce au démembrement immobilier p.11
- Les stratégies et bonnes pratiques pour optimiser la transmission de votre patrimoine p.15

WEBINAIRES PAR THÈMES

Loi de finances 2025

p.4

- Plus indispensable que jamais : l'essentiel de la loi de finances 2025

Comptabilité et gestion

p.5 à 8

- Indépendants : le calcul et donc le montant de vos cotisations sociales changent en 2025, quelles conséquences pour vous ?
- Professionnels libéraux : quels frais ou charges pouvez-vous déduire ou non de votre bénéfice ?
- Artisans, commerçants : quels frais ou charges pouvez-vous déduire ou non de votre bénéfice ?
- Quelles sont les meilleures options à choisir pour mon véhicule professionnel : l'achat comptant ou à crédit, le crédit-bail ou la location ?
- Soyez prêts pour la facturation électronique !
- La facturation : les règles et pièges à éviter
- Maternité, arrêt de travail, invalidité, décès : quels sont vos droits ?

Fiscalité

p.9 à 11

- Loueurs en meuble professionnels et non professionnels : l'essentiel que vous devez connaître sur le plan fiscal et social
- Les conséquences fiscales de la cession de votre entreprise pour vous indépendants à l'impôt sur le revenu ?
- PER individuel, PEE, PERCO : un arsenal légal de défiscalisation et de préparation de la retraite qu'il faut savoir optimiser !
- La SCI à l'impôt sur les sociétés, une alternative à l'imposition des revenus fonciers !
- Le passage du LMNP au LMP : les conséquences fiscales et sociales que vous devez connaître !
- Optimisez votre fiscalité grâce au démembrement immobilier

Patrimoine

p.12 à 15

- L'assurance-vie : Un outil de constitution et de transmission de votre patrimoine
- Indépendants, protégez votre patrimoine !
- La SCI (Société Civile Immobilière) : un outil pour constituer votre patrimoine immobilier professionnel et personnel et le transmettre
- L'essentiel de ce que vous devez savoir sur les placements financiers et leur fiscalité
- Les SCPI où « pierre papier » : un choix judicieux pour diversifier et sécuriser votre patrimoine
- Les stratégies et bonnes pratiques pour optimiser la transmission de votre patrimoine
- Les différentes formes de locations meublées

WEBINAIRES PAR THÈMES

Protection sociale

p.16

- Pourquoi souscrire un contrat de prévoyance ?

Retraite

p.17

- Anticipez votre retraite ! (commerçants, artisans, professions libérales, salariés)
- Votre retraite : Mode d'emploi (commerçants, artisans, professions libérales, salariés)

Nouvelles technologies

p.18 à 19

- Trouvez vos prochains clients grâce aux réseaux sociaux
- Les réseaux sociaux : quel(s) contenu(s) publier rapidement et efficacement pour être vu ?
- Comment gagner de la clientèle grâce à LinkedIn ?
- Facebook et Instagram : Gérer les 2 facilement pour gagner du temps !

Efficacité professionnelle

p.20 à 22

- Comment réguler et dépasser ses peurs ?
- Développez votre intelligence émotionnelle c'est bon pour vous et pour les affaires !
- La communication ou pensée positive : la clé du lâcher prise
- Entreprenez sans vous épuiser !
- Maîtrisez votre stress comme un athlète
- Connaissez-vous les TOP (Techniques d'Optimisation de Potentiel) pour être plus performant au quotidien ?

Cybersécurité

p.23

- Protégez-vous des pirates informatiques ! (Très Petites Entreprises et Professions libérales)

Intelligence Artificielle

p.24

- L'IA sans peur : Apprivoisez la technologie pour l'avenir de votre Très Petite Entreprise
- L'IA et vous : comment peut-elle vous aider à résoudre vos défis quotidiens ?



PLUS INDISPENSABLE QUE JAMAIS : L'ESSENTIEL DE LA LOI DE FINANCES 2025

Durée: 1h00
14h00

JANV
20

OBJECTIF :

Ne rien manquer des principales nouveautés fiscales, personnelles, professionnelles et sociales de l'année 2025

PLAN INDICATIF :

En fonction de son contenu

Intervenante : Françoise Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes



2

INDEPENDANTS : LE CALCUL ET DONC LE MONTANT DE VOS COTISATIONS SOCIALES CHANGENT EN 2025, QUELLES CONSEQUENCES POUR VOUS ?

Durée : 1h00
14h00

JANV

28

OBJECTIF

Maîtriser les textes législatifs entraînant la modification du mode de calcul des cotisations sociales des indépendants à compter du 01/01/2025

PLAN INDICATIF :

- Rappel des généralités concernant la méthode applicable jusqu'au 31/12/24
- Conséquences pratiques de la réforme
 - sur la base des cotisations
 - sur les taux
 - sur les échéanciers
- Comment contrôler vos appels de cotisations
- Exemples

Intervenante : Françoise Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes

3

PROFESSIONNELS LIBERAUX : QUELS FRAIS OU CHARGES POUVEZ-VOUS DEDUIRE OU NON DE VOTRE BENEFICE ?

Durée : 1h00
14h00

FEV

21

OBJECTIF

Identifier les différentes catégories de charges "sensibles" déductibles de votre bénéfice.

PLAN INDICATIF :

- Les conditions générales de déduction fiscale (comptabilité de trésorerie)
- Les frais de déplacements (véhicules, repas, hébergement...)
- Les cadeaux, Les commissions
- Les frais de congrès
- Les vêtements...

Intervenante : Françoise Lemalle
Expert-comptable-Commissaire aux comptes



4

ARTISANS, COMMERÇANTS : QUELS FRAIS OU CHARGES POUVEZ-VOUS DEDUIRE OU NON DE VOTRE BENEFICE ?

Durée : 1h00
14h00

FEV

24

OBJECTIF

Identifier les différentes catégories de charges « sensibles » déductibles de votre bénéfice.

PLAN INDICATIF :

- Les conditions générales de déduction fiscale (comptabilité d'engagement, justificatifs...)
- Les frais de déplacements (véhicules, repas, hébergement...)
- Les cadeaux
- Les commissions
- Le loyer et les charges rattachées (électricité...)

Intervenante : Françoise Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes

5

QUELLES SONT LES MEILLEURES OPTIONS A CHOISIR POUR MON VEHICULE PROFESSIONNEL : L'ACHAT COMPTANT OU A CREDIT, LE CREDIT-BAIL OU LA LOCATION ?

Durée : 1h00
14h00

MAI

20

OBJECTIF

Pouvoir calculer l'incidence fiscale des différents modes de détention d'un véhicule

PLAN INDICATIF :

- Immobilisations et amortissements : que peut-on déduire ?
- Le crédit-bail : quel est le montant déductible ?
- La location : quel est le montant du loyer déductible ?
- Les frais accessoires : assurances, carburant, réparations
- Le cas particulier des IK (indemnités kilométriques) pour les professions libérales
- Synthèse : tableau comparatif

Intervenante : Françoise Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes



6

SOYEZ PRETS POUR LA FACTURATION ELECTRONIQUE !

Durée : 1h00
14h00

17
JUN

OBJECTIFS

Maîtriser la mise en place de la facturation électronique. Adapter ses process, son organisation.

PLAN INDICATIF :

- Qu'est-ce qu'une facture électronique ?
- Qui est concerné et quand ?
- Quelles procédures et outils pour émettre une facture ?
- Quelles procédures et outils pour recevoir une facture ?
- Avantages clés de la facturation électronique
- Présentation de solutions : quels sont les formats ?
- Comment s'y préparer ?

Intervenante : Marie Caspani
Expert-comptable

7

LA FACTURATION : LES REGLES ET PIEGES A EVITER !

Durée : 1h00
14h00

SEPT
22

OBJECTIF

Préciser les règles applicables en matière de facture pour assurer leur validité et conformité.

PLAN INDICATIF :

- Quand doit-on délivrer une facture ?
- Les mentions obligatoires pour la validité de vos factures (les particularités relatives à la TVA, les prestations de services...)
- Les règles en matière de numérotation
- Facture papier ou facture électronique, le calendrier de la facturation électronique (la notion de PDP)
- La conservation des factures : durée, mode de stockage

Intervenante : Françoise Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes.



8

MATERNITE, ARRET DE TRAVAIL, INVALIDITE, DECES : QUELS SONT VOS DROITS ?

Durée : 1h00
14h00

OCT
14

OBJECTIFS

Commerçants, artisans,
professions libérales :

Identifier les droits auxquels
vous pouvez prétendre dans
les cas de maternité, arrêt de
travail, invalidité, décès (règles
de base des indemnités)

PLAN INDICATIF :

- La protection sociale : Comment ça marche dans le régime obligatoire ?
- Les principes de calcul des indemnités journalières (régime obligatoire) : base, montant, durée ?
- Compléter la protection sociale des régimes obligatoires ? Pourquoi ? Comment ?

Intervenante : Françoise Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes



9

LOUEURS EN MEUBLE PROFESSIONNELS ET NON PROFESSIONNELS : L'ESSENTIEL QUE VOUS DEVEZ CONNAÎTRE SUR LE PLAN FISCAL ET SOCIAL

Durée : 1h00
14h00

AVRIL

24

OBJECTIF

Maîtriser l'essentiel de la fiscalité et du régime social du statut de loueur en meublé

PLAN INDICATIF :

- Critères d'identification : Professionnel ou non professionnel ?
- Le régime fiscal du LMP et du LMNP : conséquences sur votre imposition
- Le régime social du LMP et du LMNP : montant des cotisations sociales ?
- Conséquences lors de la vente.

Intervenant : Thierry Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes

10

LES CONSEQUENCES FISCALES DE LA CESSIION DE VOTRE ENTREPRISE POUR VOUS INDEPENDANTS A L'IMPOT SUR LE REVENU ?

Durée : 1h00
14h00

JUIN

4

OBJECTIF :

Connaître les régimes de taxation applicables lors de la cession de votre activité (indépendants à l'IR)

PLAN INDICATIF :

- Le régime des plus-values professionnelles
- La différence entre exonération et report
- Le régime de droit commun
- Revue des principaux cas d'exonération
 - Les petites entreprises (article 151 septies)
 - La valeur des éléments transmis (article 238 quinquies)
 - Le départ à la retraite
- Les apports à une société

Intervenant : Thierry Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes

**11**

PER INDIVIDUEL, PEE, PERCO : UN ARSENAL LEGAL DE DEFISCALISATION ET DE PREPARATION DE LA RETRAITE QU'IL FAUT SAVOIR OPTIMISER !

Durée : 1h00
14h00

JUIN

11

OBJECTIFS :

Décrypter les différentes formes de plan d'épargne retraite. En comprendre le fonctionnement et les avantages fiscaux attachés.

PLAN INDICATIF :

- Les différents plans d'épargne retraite à votre disposition
- Leurs particularités et principaux avantages (défiscalisation, sécurité...)
- Comment sortir d'un plan d'épargne retraite ?
- La fiscalité
- La transférabilité

Intervenant : Thierry Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes

12

LA SCI A L'IMPOT SUR LES SOCIETES, UNE ALTERNATIVE A L'IMPOSITION DES REVENUS FONCIERS !

Durée : 1h00
14h00

OCT

2

OBJECTIF

Vous permettre de choisir l'IS comme alternative à l'imposition coûteuse des revenus fonciers.

PLAN INDICATIF :

- Les différences entre les 2 régimes d'imposition lors de la perception des revenus :
 - Détermination du résultat
 - Les amortissements
 - Comparaison des taux d'imposition
- Les conséquences et différences lors de la vente des biens
 - Taxation de la plus-value
 - Cas d'exonération
- Tableau comparatif.

Intervenant : Thierry Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes

**13**

LE PASSAGE DU LMNP AU LMP : LES CONSEQUENCES FISCALES ET SOCIALES QUE VOUS DEVEZ CONNAITRE !

Durée : 1h00
14h00

NOV
21

OBJECTIF :

Appréhender les conséquences fiscales et sociales du changement de régime.

PLAN INDICATIF :

- Les critères de la qualification professionnelle ou non professionnelle
- Conséquences du changement :
 - sur les déficits antérieurs
 - sur les amortissements reportables
 - sur l'imposition de la plus-value en cas de vente
 - sur le retrait d'actif du bien
- Conséquences du changement sur les charges sociales

Intervenant : Thierry Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes

14

OPTIMISEZ VOTRE FISCALITE GRACE AU DEMEMBREMENT IMMOBILIER

Durée : 1h15
14h00

DEC
4

OBJECTIFS

Expliquer la notion de démembrement usufruit et nue-propriété. En comprendre l'utilisation du point du vue fiscal.

PLAN INDICATIF :

- Définition du démembrement
- Les différents types de démembrements (subi, voulu...)
- Les différents types d'usufruit (viager, à durée fixe...)
- Le démembrement d'un immeuble
- A quoi peut servir un démembrement ? Lors de la détention du bien, lors de la succession.

Intervenant : Thierry Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes



15

L'ASSURANCE-VIE : UN OUTIL DE CONSTITUTION ET DE TRANSMISSION DE VOTRE PATRIMOINE

Durée : 1h00
14h00

FEV
4

OBJECTIFS

Comprendre le fonctionnement de l'assurance vie, en tant que placement financier et en tant qu'outil de transmission.

PLAN INDICATIF :

- Qu'est-ce que l'assurance vie ?
- A quoi sert-elle et comment fonctionne-t-elle en tant que placement financier ?
- Comment sont fiscalisés les revenus ?
- Comment cela se passe-t-il lors du décès ?
- Quels impôts pour les bénéficiaires ?

Intervenant: Antoine Przybylek
Conseil en Gestion de Patrimoine

16

LES DIFFERENTES FORMES DE LOCATIONS MEUBLEES

Durée : 1h00
14h00

FEV
13

OBJECTIFS

Connaître les critères, les spécificités, les obligations et la fiscalité de chaque type de location meublée. Faire le point sur les mesures adoptées par la loi de Finances 2025.

PLAN INDICATIF :

- Définition de la location meublée
- Les régimes d'imposition de la location meublée
- La location meublée à usage de résidence principale du locataire
- La location meublée saisonnière
- La location meublée en résidence « services »
- La fiscalité de la location meublée
- La loi de finances 2025

Intervenant : Philippe Reussard
Conseil en investissement immobilier défiscalisant

**17**

INDEPENDANTS : PROTEGEZ VOTRE PATRIMOINE !

Durée : 1h00
14h00

MARS

27

OBJECTIFS

Identifier comment les Chefs d'entreprise et les Professionnels libéraux peuvent protéger leurs patrimoines, sans modifier leurs formes juridiques.

PLAN INDICATIF :

- L'entreprise individuelle : la nouvelle donne depuis 2022
- La notion de responsabilité financière
- Les cautions : rédaction, limitation
- L'importance du régime matrimonial
- L'insaisissabilité
- Conclusion : un statut de société est-il utile dans le cadre de la protection du patrimoine ?

Intervenant : Thierry Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes

18

LA SCI (SOCIETE CIVILE IMMOBILIERE) : UN OUTIL POUR CONSTITUER VOTRE PATRIMOINE IMMOBILIER PROFESSIONNEL ET PERSONNEL ET LE TRANSMETTRE

Durée : 1h00
14h00

NOV

27

OBJECTIFS

Analyser l'utilité d'une SCI dans la constitution et la transmission du patrimoine immobilier (professionnel et personnel).

PLAN INDICATIF :

- Les avantages et inconvénients de la détention de biens immobiliers par une SCI
- Détention en commun : les associés
- Détermination du bénéfice
- Choix du régime fiscal
- La transmission
- Le formalisme juridique

Intervenant : Thierry Lemalle
Expert-comptable et Commissaire aux comptes



19

L'ESSENTIEL DE CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LES PLACEMENTS FINANCIERS ET LEUR FISCALITE

Durée : 1h00
14h00

MAI

13

OBJECTIFS

Appréhender le fonctionnement et la fiscalité des différents placements financiers

PLAN INDICATIF :

- Définition des différents placements
- Comprendre la fiscalité de chaque placement
- Les critères de sélection

Intervenant: Antoine Przybylek
Conseil en Gestion de Patrimoine

20

LES SCPI OU « PIERRE PAPIER » : UN CHOIX JUDICIEUX POUR DIVERSIFIER ET SECURISER VOTRE PATRIMOINE

Durée : 1h00
14h00

SEPT

16

OBJECTIFS

Comprendre le fonctionnement et la fiscalité des SCPI (Société Civile de Placement Immobilier) afin de les adapter à sa situation patrimoniale

PLAN INDICATIF :

- Qu'est-ce qu'une SCPI ?
- Ses caractéristiques
- Les critères de sélection et comparaison d'une SCPI

Intervenant: Antoine Przybylek
Conseil en Gestion de Patrimoine



21

LES STRATEGIES ET BONNES PRATIQUES POUR OPTIMISER LA TRANSMISSION DE VOTRE PATRIMOINE

Durée : 1h00
14h00

DEC

9

OBJECTIF

Connaitre les principaux outils permettant de protéger ses proches

PLAN INDICATIF :

- Quels outils sont à ma disposition (testaments, assurance-vie, régimes matrimoniaux) ?
- Comment les utiliser à bon escient ?
- Comprendre la fiscalité en cas de transmission

Intervenant: Antoine Przybylek
Conseil en Gestion de Patrimoine



POURQUOI SOUSCRIRE UN CONTRAT DE PREVOYANCE ?

Durée : 1h00
14h00

AVRIL

15

OBJECTIFS

Pour les Indépendants, être conscient des carences de la protection sociale des régimes généraux, et connaître les solutions apportées par les régimes complémentaires.

Anticiper les conséquences d'un arrêt de travail, d'une invalidité ou d'un décès, protéger sa famille et son entreprise.

PLAN INDICATIF :

- Définition de la prévoyance
- Le statut du chef d'entreprise et sa rémunération
- Les différents régimes obligatoires de prévoyance
- La couverture des régimes obligatoires
- Les carences des régimes obligatoires
- Les risques couverts par les régimes complémentaires
- Le coût des régimes complémentaires
- La déduction « Madelin » des cotisations
- Exemples
- Les points de vigilance des conditions générales des contrats

Intervenant: Philippe Reussard

Conseil en protection sociale des Dirigeants d'entreprise



23

ANTICIPEZ VOTRE RETRAITE ! (COMMERÇANTS, ARTISANS, PROFESSIONS LIBÉRALES, SALARIÉS)

Durée : 1h00
14h00

MARS

4

OBJECTIF

Connaître les étapes à envisager avant de définir sa date de retraite

PLAN INDICATIF :

- Racheter des trimestres et/ou des points
- Prendre une retraite progressive
- Cumuler emploi et retraite
- Panorama de l'épargne retraite

Intervenante: Béatrice Robin

Gérante d'un cabinet expert en conseil retraite

24

VOTRE RETRAITE : MODE D'EMPLOI (COMMERÇANTS, ARTISANS, PROFESSIONS LIBÉRALES, SALARIÉS)

Durée : 1h00
14h00

OCT

28

OBJECTIF

Connaître le montant de sa retraite.

PLAN INDICATIF :

- Panorama de l'épargne retraite
- De quoi est composée la retraite ?
- Calcul de la retraite de base selon le régime
- Calcul de la retraite complémentaire
- Les retraites supplémentaires
- Calcul de la seconde retraite après CER (Cumul Emploi Retraite)

Intervenante: Béatrice Robin

Gérante d'un cabinet expert en conseil retraite



25

LES RESEAUX SOCIAUX : QUEL(S) CONTENU(S) PUBLIER RAPIDEMENT ET EFFICACEMENT POUR ETRE VU ?

Durée : 1h15
13h30

FEV
11

OBJECTIFS

Connaître les principales fonctionnalités des différents réseaux sociaux.

Comprendre quels réseaux sont utiles pour diffuser un format de contenu ou un autre. Comprendre quelle cible utilise quel réseau ? Savoir comment trouver du contenu. Savoir comment publier du contenu. Avoir un premier aperçu des performances

PLAN INDICATIF :

- Pourquoi publier ?
- Vers qui publier ?
- Où publier ?
- Quand publier ?
- Comment publier ?
- Comment mesurer les résultats ?

Intervenant : David Bedouet

Dirigeant associé d'une agence en stratégie Marketing et stratégie Digitale

26

TROUVEZ VOS PROCHAINS CLIENTS GRACE AUX RESEAUX SOCIAUX

Durée : 1h15
13h30

MAI
5

OBJECTIFS

Connaître les principales fonctionnalités des différents réseaux sociaux.

Comprendre quels réseaux sont utiles pour trouver vos clients.

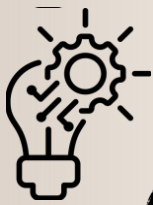
Comprendre quelle cible utilise quel réseau. Savoir quoi et comment publier pour se rendre visible et attractif

PLAN INDICATIF :

- Etat de lieux de l'utilisation des réseaux sociaux en France en 2025
- Quel(s) réseau(x) pour quelle(s) cible(s) ?
- Quel(s) réseau(x) pour quelle(s) contenu(s) ?
- Comment publier un contenu performant ?
- La Publicité sur les réseaux sociaux

Intervenant : David Bedouet

Dirigeant associé d'une agence en stratégie Marketing et stratégie Digitale

**27**

FACEBOOK ET INSTAGRAM : GERER LES 2 FACILEMENT POUR GAGNER DU TEMPS !

Durée : 1h15
13h30

SEPT

26

OBJECTIFS

Savoir qui utilise Facebook et Instagram en France en 2025. Connaître les principales fonctionnalités de Facebook + Instagram. Savoir faire la distinction entre une page et un profil sur FB. Comprendre les principaux avantages des pages FB. Comprendre les principaux avantages des comptes Pro Instagram. Savoir comment fonctionne la Meta Business Suite. Avoir un premier aperçu de la publicité ciblée.

PLAN INDICATIF :

- État des lieux de l'utilisation des réseaux sociaux en France.
- Profil / Page / Compte Perso / Compte Pro
- Comment bien utiliser son profil Facebook ?
- Comment connecter les 2 : Facebook + Instagram
- La Meta Business Suite pour gérer les 2 en même temps
- La publicité ciblée

Intervenant : David Bedouet

Dirigeant associé d'une agence en stratégie Marketing et stratégie Digitale

28

COMMENT GAGNER DE LA CLIENTELE GRACE A LINKEDIN ?

Durée : 1h15
13h30

NOV

6

OBJECTIFS

Connaître les principales fonctionnalités de LinkedIn. Savoir faire la distinction entre une page et un profil sur LinkedIn. Comprendre les principaux avantages des pages LinkedIn. Connaître les avantages du LinkedIn Premium. Utiliser l'outil de recherche avancée. Avoir un premier aperçu de la publicité ciblée.

PLAN INDICATIF :

- Présentation de LinkedIn en quelques chiffres clés
- Comment utiliser son profil LinkedIn ?
- Comment prospecter avec la recherche avancée ?
- Les fonctionnalités "Premium" : quelle utilité ?
- Comment utiliser sa page d'entreprise sur LinkedIn ?
- La publicité ciblée sur LinkedIn.

Intervenant : David Bedouet

Dirigeant associé d'une agence en stratégie Marketing et stratégie Digitale



29

COMMENT REGULER ET DEPASSER SES PEURS ?

Durée : 1h00
14h00

MAI

27

OBJECTIFS

Pour le dirigeant de TPE et le Professionnel libéral, apprendre à maîtriser ses peurs face aux aléas de la vie et à prendre du recul.

PLAN INDICATIF :

- Rappel du processus émotionnel
- Décodage de la peur et de son message
- Diverses pratiques pour réguler sa peur facilement
- Auto-coaching à mettre en place

Intervenante : Catherine Rouault

Formatrice en communication et approches comportementales

30

DEVELOPPEZ VOTRE INTELLIGENCE EMOTIONNELLE, C'EST BON POUR VOUS ET POUR LES AFFAIRES !

Durée : 1h00
14h00

OCT

21

OBJECTIF

S'ouvrir à une nouvelle façon de voir permettant d'accompagner le changement.

PLAN INDICATIF :

- L'intelligence émotionnelle, les 4 leviers du changement :
- S'initier à la conscience de soi
- Développer la maîtrise de soi
- S'ouvrir à de nouveaux schémas de pensée, trouver la motivation
- Poser la bienveillance relationnelle

Intervenante : Catherine Rouault

Formatrice en communication et approches comportementales

**31****LA COMMUNICATION OU PENSEE POSITIVE : LA CLE DU LACHER PRISE****Durée : 1h00
14h00****MARS****12****OBJECTIFS**

Fournir aux participants des outils et des stratégies pour adopter une pensée positive et apprendre à lâcher prise, afin d'améliorer leur bien-être personnel et professionnel.

PLAN INDICATIF :

- La pensée positive : qu'est-ce que c'est ?
- Définition de la pensée positive et de ses bénéfices
- Comment pratiquer dans le cadre professionnel
- La négativité : un cercle vicieux
- La méthode Coué et l'autosuggestion
- L'impact des pensées négatives sur la santé
- Le Lâcher Prise
- Qu'est-ce que le lâcher prise ?
- Techniques pour adopter le lâcher prise naturellement
- 10 conseils pour cultiver sa positivité au quotidien
- Ressources et lectures recommandées

Intervenante : Perrine Six
Accompagnante santé

32**ENTREPRENEZ SANS VOUS EPUISER !****Durée : 1h00
14h00****OCT****8****OBJECTIFS**

- Fournir aux indépendants des stratégies et des techniques concrètes pour maintenir un équilibre entre leur vie professionnelle et personnelle.

PLAN INDICATIF :

- Définition et importance de l'entrepreneuriat équilibré
 - Définition de l'entrepreneuriat sans épuisement
 - Importance de l'équilibre dans les différentes sphères de la vie.
- Les risques de l'épuisement professionnel
 - Causes de l'épuisement professionnel
 - Symptômes de l'épuisement professionnel
- Les 10 techniques pour entreprendre sans s'épuiser
- Les bienfaits de l'entrepreneuriat équilibré
 - Réduction du stress et de l'anxiété
 - Meilleure gestion des émotions et des défis quotidiens
- Les ressources et lectures recommandées

Intervenante : Perrine Six
Accompagnante santé

**33**

MAITRISEZ VOTRE STRESS COMME UN ATHLETE

Durée : 1h00
14h00

AVRIL

10

OBJECTIFS

Comprendre ce qu'est le stress et ses effets physiologiques pour mieux le maîtriser et optimiser ses ressources.

PLAN INDICATIF :

- Comprendre le stress positif, le stress d'urgence et le stress prolongé
- Le triangle psychocorporel (Pensées / Emotions / Comportement)
- Le coping (façon de s'adapter aux situations difficiles) et les stratégies cognitives
- Le rôle du SNA : Système Nerveux Autonome
- Reprendre le contrôle du SNA
- Comment réguler son niveau de stress en fonction des exigences de son environnement

Intervenant: Antony Verbrugge

Formateur spécialisé dans la gestion du stress et en optimisation de potentiel. Ancien membre du GIPN

34

CONNAISSEZ-VOUS LES TOP (TECHNIQUES D'OPTIMISATION DE POTENTIEL) POUR ETRE PLUS PERFORMANT AU QUOTIDIEN ?

Durée : 1h00
14h00

SEPT

19

OBJECTIFS

Découvrir et expérimenter des techniques issues de la psychologie, de la performance et de la préparation mentale pour mieux gérer son énergie, son attention et ses ressources au quotidien.

PLAN INDICATIF :

- Les Principes de l'Optimisation de Potentiel
- Les techniques de Gestion de l'Energie Physique dans la performance quotidienne pour maintenir une énergie constante, les micro-pauses, la gestion de la respiration.
- Les techniques d'Optimisation de la Concentration et de l'Attention :
 - La méthode Pomodoro
 - L'ancrage mental pour se recentrer rapidement
- Gérer le Mental et les Pensées pour Libérer le Potentiel
 - Re-cadrage mental : transformer les pensées négatives en moteurs de motivation.
 - Dialogue interne positif : développer des affirmations pour renforcer la confiance en soi.

Intervenant: Antony Verbrugge

Formateur spécialisé dans la gestion du stress et en optimisation de potentiel. Ancien membre du GIPN



35

PROTEGEZ-VOUS DES PIRATES INFORMATIQUES !

Durée : 1h00
14h00

MARS

19

OBJECTIF

Pour les Dirigeants de TPE et Professionnels libéraux, connaître les bases de la protection informatique et savoir réagir de façon efficace face à une attaque.

PLAN INDICATIF :

- Les Menaces Actuelles
 - Les types de cybermenaces courantes
 - Les exemples concrets de cyberattaques touchant les très petites entreprises
- Les Bases de la Cybersécurité
 - L'importance des mots de passe forts
 - L'utilisation de l'authentification à 2 facteurs (2FA)
 - La sécurisation des appareils mobiles et des réseaux Wi-Fi
- La protection des Données Sensibles
 - Le stockage sécurisé des données clients et financières
 - L'utilisation de logiciels de sécurité (antivirus, pare-feu)
 - La sauvegarde régulière des données
- Les bonnes pratiques de sécurité à adopter
- Le plan de Réponse aux Incidents
 - L'élaboration d'un plan de réponse aux incidents
 - Les étapes à suivre en cas de cyberattaques
- Les ressources et Outils Disponibles
 - La présentation des outils gratuits et payants adaptés aux TPE
 - Les ressources en ligne et formations disponibles

Intervenant: Thomas Battinelli
Consultant en cybersécurité



36

L'IA SANS PEUR : APPRIVOISEZ LA TECHNOLOGIE POUR L'AVENIR DE VOTRE TRÈS PETITE ENTREPRISE

Durée : 1h00
14h00

AVRIL

1

OBJECTIFS

Démystifier l'intelligence artificielle pour les dirigeants de TPE., artisans, commerçants et professionnels libéraux. Montrer des exemples concrets de l'utilisation bénéfique de l'IA dans les TPE. Fournir des conseils pratiques pour débuter avec L'IA sans crainte.

PLAN INDICATIF :

- Introduction : Pourquoi l'IA est moins intimidante qu'elle n'y paraît
- Avantages de l'IA pour les TPE : Efficacité, croissance et innovation
- Premiers pas avec l'IA : Par où commencer et quelles ressources utiliser ?
- Discussion interactive : répondre aux préoccupations et partager des expériences.

Intervenante : Thaïs Aouizerate
Innovation Manager et Directrice de FabLab Lyon

37

L'IA ET VOUS : COMMENT L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE PEUT RESOUDRE VOS DEFIS QUOTIDIENS ?

Durée : 1h00
14h00

NOV

14

OBJECTIFS

Illustrer comment l'IA peut être utilisée pour résoudre des problèmes spécifiques en entreprise. Fournir des exemples pratiques et des outils d'IA adaptés aux TPE. Utiliser les IA génératives de type ChatGPT : L'art du prompting.

PLAN INDICATIF :

- Identifier les défis courants des TPE.
- Solutions d'IA : Exemples concrets d'outils et de méthodes.
- Mise en œuvre de l'IA : Comment la prendre en main.
- Discussion interactive : Répondre aux préoccupations et partager des expériences.

Intervenante : Thaïs Aouizerate
Innovation Manager et Directrice de FabLab Lyon