

Programme des ateliers à la carte

2020

Les ateliers coopératifs du savoir entrepreneurial

- >> Comptabilité et gestion
- >> Communication
- >> Démarche commerciale
- >> Réseaux sociaux
- >> Organisation et bien-être au travail
- >> Création juridique et sociétariat en CAE





PROGRAMME DES ATELIERS À LA CARTE 2020

Avant-Premières, Bâti-Premières et Ameizing proposent un [programme d'ateliers à la carte](#), adapté aux problématiques des entrepreneurs. Plusieurs thématiques sont proposées autour de la gestion, de la comptabilité, du commercial, de la communication, de l'organisation, de la santé et du bien-être au travail.

Animés par l'équipe d'appui des CAE 22 ou les entrepreneurs-salariés, ces ateliers sont des moments d'échanges, d'apports théoriques, de confrontations d'expériences et de savoirs.

Si vous êtes intéressé par un ou plusieurs de ces ateliers, **veuillez au préalable vous inscrire (ne s'inscrire que si l'on est certain de pouvoir venir)***. Attention, les places pour chaque atelier sont limitées.

L'ensemble des ateliers se déroulent dans les locaux des CAE 22, 2 rue de La Croix Lormel, Bâtiment Penthièvre, espace Novapôle à Plérin.

*En cas de non-participation à un atelier auquel la personne se serait inscrite, la prestation sera facturée au prix de l'atelier.

SOMMAIRE

Comptabilité et gestion Page 5

Communication Page 7

Démarche commerciale Page 10

Réseaux sociaux Page 11

Organisation, santé et bien-être au travail Page 14

Création juridique et sociétariat en CAE Page 17

L'AGENDA DES ATELIERS MOIS PAR MOIS

Mars 2020

■ Optimiser son temps pour gagner en efficacité quand on est entrepreneur	Jeudi 5 mars de 9h30 à 17h00	Inscription
■ Penser sa communication	Jeudi 12 mars de 9h30 à 17h00	Inscription
■ Apprendre à gérer ses stocks et ses investissements	Mardi 17 mars de 09h30 à 12h30	Inscription
■ Utiliser des outils mnémotechniques pour être plus à l'aise en entretien ou lors d'une présentation professionnelle	Vendredi 20 mars de 9h30 à 12h30	Inscription
■ Réaliser son prévisionnel d'activité	Lundi 23 mars de 14h00 à 17h00	Inscription
■ Construire son identité textuelle	Jeudi 26 mars de 9h30 à 17h00	Inscription

Avril 2020

■ Devenir associé en Coopératives d'Activités et d'Emploi des Côtes-d'Armor	Jeudi 16 avril de 9h30 à 12h30	Inscription
■ Préparer sa sortie de la CAE : choisir un statut et comprendre les conséquences de ce choix	Vendredi 17 avril de 9h30 à 12h30	Inscription
■ Les ateliers sophrologie de l'entrepreneur Apprendre à gérer son sommeil	Lundi 20 avril de 14h00 à 17h00	Inscription
■ Changer de regard sur la vente pour être plus à l'aise avec sa casquette d'entrepreneur	Vendredi 24 avril de 9h30 à 17h00	Inscription
■ Découvrir et choisir les réseaux sociaux adaptés à son entreprise	Mercredi 29 avril de 9h30 à 12h30	Inscription
■ La voix et la prise de parole en public, en groupe, en face à face dans mon quotidien d'entrepreneur	Jeudi 30 avril de 9h30 à 17h00	Inscription

Mai 2020

■ Construire sa ligne éditoriale sur les réseaux sociaux	Mercredi 13 mai de 9h30 à 12h30	Inscription
■ Comprendre la clôture des comptes et le bilan comptable de son activité	Lundi 18 mai de 14h00 à 17h00	Inscription
■ Les ateliers sophrologie de l'entrepreneur Booster sa confiance en soi	Vendredi 25 mai de 14h00 à 17h00	Inscription
■ Optimiser ses visuels pour les réseaux sociaux avec Canva	Mercredi 27 mai de 9h30 à 12h30	Inscription
■ Désacraliser la prospection	Jeudi 28 mai de 9h30 à 17h00	Inscription

Juin 2020

■ Comprendre la clôture des comptes et le bilan comptable de son activité	Mardi 2 juin de 9h30 à 12h30	Inscription
■ Des conseils simples et pratiques pour éviter les douleurs au travail	Jeudi 4 juin de 9h30 à 12h30	Inscription
■ Préparer ses devis : maîtriser ses calculs de prix	Vendredi 5 juin de 9h30 à 17h00	Inscription

■	Linkedin : créer et optimiser son profil professionnel	Mercredi 10 juin de 9h30 à 12h30	Inscription
■	Comprendre la clôture des comptes et le bilan comptable de son activité	Jeudi 11 juin de 14h00 à 17h00	Inscription
■	Les ateliers sophrologie de l'entrepreneur La gestion du stress	Vendredi 12 juin de 9h30 à 12h30	Inscription
■	Optimiser ses relations-presse	Vendredi 19 juin de 9h30 à 17h00	Inscription
■	S'organiser dans son quotidien d'entrepreneur	Lundi 22 juin de 14h00 à 17h00	Inscription
■	Instagram pour mon entreprise	Lundi 29 juin de 14h00 à 17h00	Inscription

Septembre 2020

■	Facebook : créer et animer sa page professionnelle	Lundi 21 septembre de 14h00 à 17h00	Inscription
■	Construire sa ligne éditoriale sur les réseaux sociaux	Jeudi 24 septembre de 9h30 à 12h30	Inscription

Octobre 2020

■	Préparer la clôture des comptes de fin d'année	Jeudi 8 octobre de 9h30 à 12h30	Inscription
■	Optimiser son temps pour gagner en efficacité quand on est entrepreneur	Jeudi 1 ^{er} octobre de 9h30 à 17h00	Inscription
■	Devenir associé en Coopératives d'Activités et d'Emploi des Côtes-d'Armor	Lundi 5 octobre de 14h00 à 17h00	Inscription
■	Apprendre à gérer ses stocks et ses investissements	Lundi 12 octobre de 14h00 à 17h00	Inscription
■	Optimiser ses visuels pour les réseaux sociaux avec Canva	Jeudi 15 octobre de 9h30 à 12h30	Inscription
■	Préparer sa sortie de la CAE : choisir un statut et comprendre les conséquences de ce choix	Vendredi 16 octobre de 9h30 à 12h30	Inscription
■	Préparer la clôture des comptes de fin d'année	Jeudi 22 octobre de 9h30 à 12h30	Inscription

Novembre 2020

■	Linkedin : créer et optimiser son profil professionnel	Jeudi 12 novembre de 9h30 à 12h30	Inscription
■	Préparer ses devis : maîtriser ses calculs de prix	Jeudi 26 novembre de 9h30 à 17h00	Inscription
■	Réaliser son prévisionnel d'activité	Lundi 30 novembre de 14h00 à 17h00	Inscription

Décembre 2020

■	Instagram pour mon entreprise	Jeudi 3 décembre de 9h30 à 12h30	Inscription
■	Optimiser ses relations-presse	Vendredi 4 décembre de 9h30 à 17h00	Inscription

COMPTABILITE ET GESTION

Apprendre à gérer ses stocks et ses investissements

Comprendre la gestion des stocks et des investissements en Coopérative d'Activités et d'Emploi et lors de la sortie.

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Virginie Julou, comptable d'Avant-Premières
- **Coût entrepreneur CAE 22** : gratuit

Atelier réservé aux entrepreneurs des CAE 22.

Dates et horaires

Mardi 17 mars 2020
de 09h30 à 12h30
[Inscription](#)

Lundi 12 octobre 2020
de 14h00 à 17h00
[Inscription](#)

Comprendre la clôture des comptes et le bilan comptable de son activité

Comprendre son compte de résultat : résultat avant salaire, salaires et résultat final.

Comprendre le traitement du déficit : l'abandon de créances avec clause à meilleure fortune.

Comprendre le traitement du bénéfice : intéressement et solde de part variable.

Comprendre les particularités de la SCOP : résultat final de la structure et réserves.

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Virginie Julou, comptable d'Avant-Premières
- **Coût entrepreneur CAE 22** : gratuit

Atelier réservé aux entrepreneurs des CAE 22.

Dates et horaires

Lundi 18 mai 2020
de 14h00 à 17h00
[Inscription](#)

Mardi 2 juin 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

Jeudi 11 juin 2020
de 14h00 à 17h00
[Inscription](#)

Préparer la clôture des comptes de fin d'année

Anticiper la clôture des comptes de fin d'année et comprendre les mécanismes de gestion spécifiques aux CAE 22, induits par cette clôture.

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Valérie Tardivel, comptable de Bâti-Premières et Ameizing
- **Coût entrepreneur CAE 22** : gratuit

Atelier réservé aux entrepreneurs des CAE 22.

Dates et horaires

Jeudi 8 octobre 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

Jeudi 22 octobre 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

Préparer ses devis : maîtriser ses calculs de prix

Le métré, les charges fixes et variables, les heures productives et improductives, la détermination du coût horaire, de son prix de vente, la rentabilité de chantier...

- **Durée** : 6h00
- **Animation** : Yann Goasguen, gérant de Bâti-Premières et Ameizing
- **Coût entrepreneur CAE 22** : gratuit

Atelier réservé aux entrepreneurs des CAE 22.

Dates et horaires

Vendredi 5 juin 2020
de 9h30 à 17h00

[Inscription](#)

Jeudi 26 novembre 2020
de 9h30 à 17h00

[Inscription](#)

Réaliser son prévisionnel d'activité

Réaliser un prévisionnel d'activité, se fixer des objectifs économiques et commerciaux et mettre en place un tableau de bord de suivi d'activité.

- **Matériel nécessaire** : ordinateur
- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Sylvain Couanon, cogérant d'Avant-Premières
- **Coût entrepreneur CAE 22** : gratuit

Atelier réservé aux entrepreneurs des CAE 22.

Dates et horaires

Lundi 23 mars 2020
de 14h00 à 17h00

[Inscription](#)

Lundi 30 novembre 2020
de 14h00 à 17h00

[Inscription](#)

COMMUNICATION

Penser sa communication

Vous souhaitez offrir à votre entreprise la communication qu'elle mérite, mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Vous avez l'intention de faire vous-même ou de déléguer ? Dans les deux cas, il est indispensable de bien identifier vos besoins, vos points forts et vos contraintes, puis de définir vos objectifs, méthodes et outils. Sur cette journée vous seront livrées quelques clés pour mettre en place un plan de communication adapté à votre contexte et à votre identité.

Objectif stratégique :

- ▶ Ordonner ses idées en matière de communication.

Objectifs pédagogiques :

- ▶ Identifier ses besoins, ses points forts et ses contraintes.
- ▶ Poser les bases de son plan de communication (objectifs, méthodes et outils).

- **Durée** : 6h00
- **Animation** : Claire Imbert, conseillère en communication écrite
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 35,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 80,00 € HT par participant

Dates et horaires

Jeudi 12 mars 2020
de 9h30 à 17h00
[Inscription](#)

Construire son identité textuelle

A l'heure où l'on évoque à tout bout de champ les mérites du marketing digital, des messages viraux ou les bienfaits de l'expérience client·e, cet atelier propose de revenir aux fondamentaux : quelle est l'identité de votre structure ? Comment la traduire avec des mots ?

Lorsque l'on développe sa communication, on pense souvent à la création visuelle, plus rarement la dimension textuelle. Pourtant, les deux sont complémentaires, et les plus belles images ne remplaceront pas un message clair, authentique et accrocheur. Durant cette journée, il sera question de ton, de champ lexical, d'ADN, de mobinautes, et plein d'autres choses encore.

Objectif stratégique :

- ▶ Concevoir les fils conducteurs de sa communication écrite.

Objectifs pédagogiques :

- ▶ Découvrir l'importance de l'identité textuelle dans toute communication professionnelle.
- ▶ Dénicher le style écrit de sa structure à partir de son ADN.
- ▶ Appréhender les bases pour rédiger de façon claire et attrayante.

- **Durée** : 6h00
- **Animation** : Claire Imbert, conseillère en communication écrite
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 35,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 80,00 € HT par participant

Dates et horaires

Jeudi 26 mars 2020
de 9h30 à 17h00
[Inscription](#)

Optimiser ses relations-presse

Qui contacter pour promouvoir son activité ou un événement ?
A quel moment ? Comment rédiger un communiqué de presse efficace et construire un message essentiel ? Connaître les trucs et astuces pour séduire les médias. Savoir s'adresser aux bons interlocuteurs et réaliser un suivi. Gérer son entretien avec un journaliste ou un correspondant. Sélectionner et hiérarchiser les informations à dire. Quoi remettre à l'issue de l'entretien ?

Cet atelier a pour objectif d'optimiser sa relation avec les médias et de ressortir avec un communiqué de presse rédigé.

- **Durée** : 6h00
- **Animation** : Perrine Morlière, journaliste
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 35,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 70,00 € HT par participant

Dates et horaires

Vendredi 19 juin 2020
de 9h30 à 17h00
[Inscription](#)

Vendredi 4 décembre
2020
de 9h30 à 17h00
[Inscription](#)

La voix et la prise de parole en public, en groupe, en face à face dans mon quotidien d'entrepreneur

Dans notre quotidien d'entrepreneur.es, la voix et la prise de parole ont une importance capitale. Qu'il s'agisse de se présenter auprès un prospect ou d'un client, qu'il s'agisse d'animer une présentation ou une formation, le travail de la voix et de la prise de parole est un outil précieux et un formidable vecteur de confiance en soi. Une parole sûre et entendue permet d'entrer dans une relation de confiance avec son interlocuteur.

L'atelier permet d'acquérir quelques outils concrets pour une prise de parole plus affirmée. L'atelier abordera :

- ▶ La gestion des émotions.
- ▶ La dimension corporelle dans la prise de parole.
- ▶ La notion de rythme, de flux verbal.
- ▶ La recherche de a note centrale et (re)découvrir son timbre vocal.

Il s'agit de repartir avec un regard bienveillant sur sa voix et d'en faire un allier dans son « rayonnement » professionnel et personnel.

- **Durée** : 6h00
- **Animation** : Pascale Branchu-Sinan, formatrice en expression vocale
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 35,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 70,00 € HT par participant

Dates et horaires

Jeudi 30 avril 2020
de 9h30 à 17h00
[Inscription](#)

Utiliser des outils mnémotechniques pour être plus à l'aise en entretien ou lors d'une présentation professionnelle

A l'heure du tout numérique, la mémoire (physiologique) est une aptitude que l'on a tendance à négliger. Pourtant, elle peut nous apporter plus de confiance et d'efficacité dans bien des domaines de la vie pour peu que l'on en maîtrise quelques clés.

L'atelier vous aidera à mieux préparer un entretien ou un rendez-vous important, une présentation orale ou un discours.

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Nicolas Audibert, animateur d'ateliers mémoire
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 40,00 € HT par participant

Dates et horaires

Vendredi 20 mars 2020
de 9h30 à 12h30

[Inscription](#)

DÉMARCHE COMMERCIALE

Changer de regard sur la vente pour être plus à l'aise avec sa casquette d'entrepreneur

Vous n'êtes pas à l'aise quand il s'agit de démarcher vos clients ?
Vous avez du mal à vous mettre en avant ?
Vous avez l'impression d'être dans une démarche malhonnête ?
Et si c'était juste un état d'esprit ? Un angle de vue ?

Participez à cet atelier pour comprendre pourquoi c'est si difficile pour vous et changer de regard sur la vente afin d'être plus à l'aise avec votre casquette d'entrepreneur.

- **Durée** : 6h00
- **Animation** : Tiphaine Le Joly, conseillère en développement commercial
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 35,00 € HT par participant

Dates et horaires

Vendredi 24 avril 2020
de 9h30 à 17h00

[Inscription](#)

Désacraliser la prospection

Vous êtes « pétrifié » dès que vous entendez le mot prospection ?
Vous ne savez pas par où commencer ?
Vous ne maîtrisez pas les différentes formes de prospection ?
Et si ça devenait un jeu ?

Participez à cet atelier pour identifier les types de prospection adaptés à votre cible mais aussi à vous-mêmes !

- **Durée** : 6h00
- **Animation** : Tiphaine Le Joly, conseillère en développement commercial
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 35,00 € HT par participant

Dates et horaires

Jeudi 28 mai 2020
de 9h30 à 17h00

[Inscription](#)

RÉSEAUX SOCIAUX

Découvrir et choisir les réseaux sociaux adaptés à son entreprise

On nous parle de plus en plus de l'influence des réseaux sociaux dans le développement des activités entrepreneuriales.

Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn et tous les autres... comment s'y retrouver et faire les bons choix avant de se lancer parmi tous les réseaux existants ?

Quels sont les mieux adaptés à mon entreprise ? Quels objectifs me permettent-ils d'atteindre ? Comment fonctionnent-ils ? Quels investissements impliquent-ils ?

L'atelier permettra de découvrir le panorama des réseaux sociaux incontournables dans la communication des entreprises et de comprendre leurs usages avant de faire les bons choix avant de s'investir dans une communication digitale.

► Matériel nécessaire : ordinateur portable

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Florence Bechen, organisatrice d'évènement à impact positif
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 40,00 € HT par participant

Dates et horaires

Mercredi 29 avril 2020
de 9h30 à 12h30

[Inscription](#)

Facebook : créer et animer sa page professionnelle

Avec près de 30 millions d'usager en France, Facebook offre des possibilités de visibilité pour les entreprises.

L'atelier a pour objectif de connaître les bonnes pratiques pour un usage professionnel du réseau social.

Il permettra de créer sa page, la paramétrer, la développer et faire ses premiers pas avec les différentes fonctionnalités proposées.

► Matériel nécessaire : ordinateur

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Florence Bechen, organisatrice d'évènement à impact positif
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 40,00 € HT par participant

Dates et horaires

Lundi 21 septembre 2020

de 14h00 à 17h00

[Inscription](#)

Construire sa ligne éditoriale pour les réseaux sociaux

Votre entreprise est sur les réseaux sociaux et vous êtes à cours d'idées ?
Vous vous demandez encore ce que vous pouvez ou devez y publier ?
Cet atelier de 3 heures est fait pour vous !

Cibles, persona et objectifs n'auront plus de secret pour vous. En petits groupes et grâce à des méthodes actives, vous élaborerez votre ligne éditoriale et votre calendrier de publications, tout en recevant des conseils et astuces d'une spécialiste des réseaux sociaux.

- ▶ Pré-requis : être déjà présent sur les réseaux sociaux pour son entreprise (Facebook, Instagram, LinkedIn)
- ▶ Matériel nécessaire : ordinateur
- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Valérie Rannou, community manager
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 55,00 € HT par participant

Dates et horaires

Mercredi 13 mai 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

Jeudi 24 septembre 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

Optimiser ses visuels pour les réseaux sociaux avec Canva

Réaliser de superbes visuels pour sa communication avec Canva : des visuels engageants pour vos blogs et réseaux sociaux, des Gif animés, des photos de couverture aux bonnes dimensions, des montages photos pour vos différents réseaux...

Découvrez un outil intuitif, accessible en ligne et gratuit en bénéficiant des trucs et astuces d'une community manager.

Il sera également question du droit d'auteur lié à l'image et du droit à l'image.

Vous apprendrez où trouver des images libres de droits gratuites et payantes et comment créer des story pour Facebook et Instagram.

- ▶ Pré-requis : être déjà présent sur les réseaux sociaux pour son entreprise (Facebook, Instagram, LinkedIn)
- ▶ Matériel nécessaire : ordinateur, photos et logo
- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Valérie Rannou, community manager
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 55,00 € HT par participant

Dates et horaires

Mercredi 27 mai 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

Jeudi 15 octobre 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

LinkedIn : créer et optimiser son profil professionnel

Aujourd'hui, LinkedIn connecte 560 millions de membres, dont 16 millions en France (chiffres 2017). Ce réseau professionnel offre pour les entreprises de bonnes opportunités d'être visible auprès de ses clients, prospects et partenaires.

Apprendre à optimiser son profil en 10 étapes et utiliser des mots clefs pour mieux référencer son profil.

Découvrir comment obtenir plus de visibilité (développement de son réseau, publication de contenu, recommandation, interaction...).

- ▶ Pré-requis : avoir une bonne maîtrise de l'ordinateur
- ▶ Matériel nécessaire : ordinateur, photos et logo
- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Valérie Rannou, community manager
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 55,00 € HT par participant

Dates et horaires

Mercredi 10 juin 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

Jeudi 12 novembre 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

Instagram pour mon entreprise

Aujourd'hui, Instagram est le réseau social qui génère le plus d'engagement. C'est l'outil idéal pour développer rapidement la notoriété de son entreprise.

Découvrir comment passer d'un compte perso à un compte pro.

Comprendre le fonctionnement du réseau social : vocabulaire spécifique, bio, hashtag, story à la Une, format (photos, vidéo, story, filtres et live...).

Maîtriser les stories en utilisant les outils à disposition : compte à rebours, localisation, citer quelqu'un, quiz à choix multiples.

Des exercices pratiques seront proposés pour créer des publications engageantes à l'aide d'outils gratuits en ligne.

- ▶ Pré-requis : avoir un compte Instagram
- ▶ Matériel nécessaire : un smartphone avec l'application Instagram installée
- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Valérie Rannou, community manager
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 55,00 € HT par participant

Dates et horaires

Lundi 29 juin 2020
de 14h00 à 17h00
[Inscription](#)

Jeudi 3 décembre 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

ORGANISATION, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Les ateliers sophrologie de l'entrepreneur

Epoké sophrologie propose trois ateliers de sophrologie en lien avec les difficultés rencontrées par les entrepreneurs.

Les « soucis » liés à l'activité peuvent perturber le sommeil, nous devenons moins efficaces dans la journée, moins concentré. La surcharge de travail, le manque de recul, l'impression de crouler sous les dossiers génère du stress. Comment y faire face ?

Un dossier, un appel d'offre, gagner la confiance d'un futur client mais où en sommes-nous de notre estime et confiance en nous ?

- **Durée :** 3h00
- **Animation :** Valérie Dedieu, sophrologue
- **Coût entrepreneur CAE 22 :** 25,00 € HT par participant par atelier
- **Coût entrepreneur hors CAE 22 :** 40,00 € HT par participant par atelier

Apprendre à gérer son sommeil

Objectifs :

- ▶ Améliorer la qualité de son sommeil et s'approprier la technique de la sieste flash.

Contenu :

- ▶ Les différentes phases du sommeil.
- ▶ Le rythme de notre sommeil.
- ▶ La technique de la sieste flash et de l'endormissement.

Dates et horaires

Lundi 20 avril 2020
de 14h00 à 17h00
[Inscription](#)

Booster sa confiance en soi

Objectifs :

- ▶ Améliorer son estime et sa confiance en soi en vue de se préparer à enjeu professionnel (gagner un contrat, parler devant un public ...).

Contenu :

- ▶ La définition de l'estime de soi et de la confiance en soi.
- ▶ Les techniques de sophrologie sur nos valeurs et nos capacités.

Dates et horaires

Vendredi 25 mai 2020
de 14h00 à 17h00
[Inscription](#)

La gestion du stress

Objectifs :

- ▶ Savoir définir le stress et s'approprier deux techniques sophrologiques de gestion du stress en situation professionnelle.

Contenu :

- ▶ Les trois étapes du stress.
- ▶ Les indicateurs du stress.
- ▶ L'appropriation de deux techniques de sophrologie : le geste signal et la respiration au carré.

Dates et horaires

Vendredi 12 juin 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

Optimiser son temps pour gagner en efficacité quand on est entrepreneur

Entreprendre, c'est apprendre à gérer une activité sur tous ces volets : techniques, gestion et développement commercial. Que cela soit en phase de démarrage ou en phase d'accroissement de l'activité, l'entrepreneur doit perpétuellement questionner son organisation afin d'optimiser son temps et donc son argent.

Objectifs pédagogiques :

- ▶ Définir des objectifs
 - ▶ Acquérir des outils de planification
 - ▶ Lister ses priorités
 - ▶ Comprendre les bénéfices de la gestion du temps.
- **Durée** : 6h00
 - **Animation** : Vanessa Pédrón, chargée d'accompagnement d'Avant-Premières
 - **Coût entrepreneur CAE 22** : gratuit

Atelier réservé aux entrepreneurs des CAE 22.

Dates et horaires

Jeudi 5 mars 2020
de 9h30 à 17h00
[Inscription](#)

Jeudi 1^{er} octobre 2020
de 9h30 à 17h00
[Inscription](#)

S'organiser dans son quotidien d'entrepreneur

L'organisation est un élément essentiel de l'efficacité de votre entreprise. Il est parfois difficile de savoir comment améliorer son organisation ou encore de savoir par où commencer, créant un décalage entre ce que vous voulez faire et ce que vous effectuez en réalité.

Résultat : Les papiers s'entassent et se mélangent, vous êtes perdus dans le flux et la gestion de vos fichiers informatiques et vos e-mails, vous vous sentez désorganisés (vous prenez du retard, vous perdez des documents, des tickets pour vos frais), votre bureau est envahi ?

L'atelier donnera quelques clés pour vous y mettre, savoir par où commencer et tout gérer. Et également comment être à jour et le rester.

Objectifs pédagogiques :

- ▶ Identifier les causes de votre désorganisation
 - ▶ Traiter le flux des documents (papiers ou informatiques), les classer pour tout retrouver, à quel moment les éliminer (durée de conservation)
 - ▶ Mettre en place un système de classement simple, méthodique et adapté
 - ▶ Ranger votre bureau durablement
 - ▶ Mettre fin aux situations d'urgence
- **Durée** : 3h00
 - **Animation** : Muriel Poujol, conseillère en organisation et rangement
 - **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
 - **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 40,00 € HT par participant

Dates et horaires

Lundi 22 juin 2020
de 14h00 à 17h00
[Inscription](#)

Des conseils simples et pratiques pour éviter les douleurs au travail

Le maintien de positions assises ou debout prolongées au travail, constitue la principale porte d'entrée d'apparition de douleurs quotidiennes, ou de fatigues exagérées pouvant très rapidement limiter nos activités. Pourtant, ces dernières ne sont pas une fatalité et des solutions existent pour les prévenir ou les réduire.

Conseils simples et exercices pratiques, au boulot ou à la maison, sont au programme de cet atelier, pour vous aider à vous protéger.

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Maguelone Vallée, formatrice en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique au Travail
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 40,00 € HT par participant

Dates et horaires

Jeudi 4 juin 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

CRÉATION JURIDIQUE ET SOCIÉTARIAT EN CAE

Devenir associé en Coopératives d'Activités et d'Emploi des Côtes-d'Armor

Découvrir et comprendre le fonctionnement, les caractéristiques et les spécificités d'une entreprise coopérative, le rôle d'un associé, le fonctionnement du sociétariat au sein des CAE 22 et les critères pour devenir associé d'Avant-Premières ou de Bâti-Premières.

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Laurence Falkenstein, cogérante d'Avant-Premières
- **Coût entrepreneur CAE 22** : gratuit

Atelier réservé aux entrepreneurs des CAE 22.

Dates et horaires

Jeudi 16 avril 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

Lundi 5 octobre 2020
de 14h00 à 17h00
[Inscription](#)

Préparer sa sortie de la CAE : choisir un statut et comprendre les conséquences de ce choix

Avoir toutes les données nécessaires au choix de la structure juridique la mieux adaptée à son activité, à sa situation sociale et fiscale.

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Christophe Pasquiou, chargé d'accompagnement d'Avant-Premières
- **Coût entrepreneur CAE 22** : gratuit

Atelier réservé aux entrepreneurs des CAE 22.

Dates et horaires

Vendredi 17 avril 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)

Vendredi 16 octobre 2020
de 9h30 à 12h30
[Inscription](#)