



# Programme des ateliers à la carte 2021

les ateliers coopératifs du  
savoir entrepreneurial



l'entreprise a du sens

**Coopératives  
d'activités et d'emploi  
des Côtes-d'Armor**

[www.cae22.coop](http://www.cae22.coop)



## PROGRAMME DES ATELIERS À LA CARTE 2021

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

Outils du formateur et de l'animateur Page 10

Réseaux sociaux et numérique 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 2021

 Découvrir et choisir les réseaux sociaux adaptés à son entreprise en 4 étapes	Mercredi 24 mars de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>
---	-------------------------------------	-----------------------------








## Avril 2021





 Comprendre ce qu'est un site web pour réaliser le sien soi-même ou le faire réaliser	Mercredi 7 avril de 14h00 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
 Facebook niveau 1 : créer, paramétrer et animer sa page professionnelle	Mercredi 14 avril de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>
 Construire son identité textuelle	Mardi 20 avril de 9h30 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
 Protéger ses données numériques et comprendre ses droits et devoirs en tant que professionnel en vertu du RGPD	Lundi 26 avril de 14h00 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
 Les ateliers sophrologie de l'entrepreneur Accueillir son stress	Judi 29 avril de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>
 Les ateliers sophrologie de l'entrepreneur Sophrologie et sommeil	Judi 29 avril de 14h00 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
 Prendre soin de ses émotions dans son parcours entrepreneurial pour gagner en sérénité	Vendredi 30 avril de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>

## Mai 2021




 Les ateliers sophrologie de l'entrepreneur Accueillir son stress	Judi 6 mai de 14h00 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
 Optimiser ses relations-presse	Vendredi 7 mai de 9h30 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
 Créer des modules de formation en vidéo	Mercredi 12 mai de 9h30 à 17h30	<a href="#">Inscription</a>
 Les ateliers sophrologie de l'entrepreneur Sophrologie et sommeil	Judi 20 mai de 14h00 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
 Mon atelier - Et si je commençais par les bases	Vendredi 21 mai de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>

## Juin 2021







 La voix et la prise de parole en public, en groupe, en face à face dans son quotidien d'entrepreneur	Mercredi 2 juin de 9h30 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
 Pourquoi enregistrer ses dépenses professionnelles	Judi 3 juin de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>
 Mon atelier - Et maintenant, j'anime !	Vendredi 4 juin de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>
 Comprendre la clôture des comptes et le bilan comptable de son activité	Lundi 7 juin de 14h00 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
 Rédiger sa biographie professionnelle à des fins de communication	Mardi 8 juin de 9h30 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
 Optimiser son temps pour gagner en efficacité quand on est entrepreneur	Judi 10 juin de 9h30 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
 Mon atelier - Et pour finir ? Je m'évalue !	Vendredi 11 juin de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>

	Communiquer sur les valeurs de son entreprise	<b>Jeudi 17 juin</b> de 9h30 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
	Quelles autres options juridiques pour mon activité ?	<b>Vendredi 18 juin</b> de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>
	Apprendre à gérer ses stocks et ses investissements	<b>Lundi 21 juin</b> de 14h00 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
	Comprendre la clôture des comptes et le bilan comptable de son activité	<b>Mardi 22 juin</b> de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>

## Septembre 2021

	Quel contenu pour ses réseaux sociaux ?	<b>Mardi 21 septembre</b> de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>
	Devenir associé en Coopératives d'Activités et d'Emploi des Côtes-d'Armor	<b>Mardi 21 septembre</b> de 14h00 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
	Découvrir et choisir les réseaux sociaux adaptés à son entreprise en 4 étapes	<b>Mercredi 22 septembre</b> de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>



## Octobre 2021

	Pourquoi enregistrer ses dépenses professionnelles	<b>Vendredi 1<sup>er</sup> octobre</b> de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>
	Facebook niveau 1 : créer, paramétrer et animer sa page professionnelle	<b>Mercredi 6 octobre</b> de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>
	Optimiser son temps pour gagner en efficacité quand on est entrepreneur	<b>Jeudi 7 octobre</b> de 9h30 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
	Préparer la clôture des comptes de fin d'année pour les entrepreneurs d'Avant-Premières	<b>Jeudi 14 octobre</b> de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>
	Quelles autres options juridiques pour mon activité ?	<b>Vendredi 15 octobre</b> de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>
	Créer des visuels impactants pour les Réseaux Sociaux avec Canva	<b>Mardi 19 octobre</b> de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>

## Novembre 2021

	Linkedin : créer et optimiser son profil professionnel	<b>Lundi 15 novembre</b> de 14h00 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>
	Optimiser ses relations-presse	<b>Vendredi 26 novembre</b> de 9h30 à 17h00	<a href="#">Inscription</a>

## Décembre 2021

	Instagram : comment utiliser les storys pour son entreprise	<b>Jeudi 2 décembre</b> de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>
	Réaliser son prévisionnel d'activité pour l'année 2022	<b>Vendredi 10 décembre</b> de 9h30 à 12h30	<a href="#">Inscription</a>

# COMPTABILITE ET GESTION

## Pourquoi enregistrer ses dépenses professionnelles

On vous a toujours parlé de l'importance d'enregistrer vos dépenses professionnelles. Mais savez-vous pourquoi ? Savez-vous, par exemple, qu'une dépense coûte en moyenne deux fois moins cher quand elle passe par son entreprise ?

Cet atelier a pour objectif de montrer l'intérêt d'avoir des « chiffres » qui reflètent réellement son activité. Il permet de (re)voir de façon simple et concrète le système de la TVA, celui des cotisations sociales, et de mieux comprendre certains mécanismes de gestion.

Il est également l'occasion d'exprimer ses problématiques et incompréhensions en matière de gestion, d'échanger sur ses expériences et de recevoir les conseils d'une spécialiste.

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Camille Dehaye, formatrice en gestion d'entreprise
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 40,00 € HT par participant

### Dates et horaires

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

Vendredi 1<sup>er</sup> octobre  
de 9h30 à 12h30  
[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 7 juin  
de 14h00 à 17h00  
[Inscription](#)

Mardi 22 juin  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

## 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

Lundi 21 juin  
de 14h00 à 17h00  
[Inscription](#)

## Préparer la clôture des comptes de fin d'année pour les entrepreneurs d'Avant-Premières

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

*Atelier réservé aux entrepreneurs des CAE 22.*

### Dates et horaires

Jeudi 14 octobre  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

## Réaliser son prévisionnel d'activité pour l'année 2022

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
- **Coût entrepreneur hors CAE 22 :** 50,00 € HT par participant

### Dates et horaires

Vendredi 10 décembre  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

# COMMUNICATION

## 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 7 mai  
de 9h30 à 17h00  
[Inscription](#)

Vendredi 26 novembre  
de 9h30 à 17h00  
[Inscription](#)

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

Dans nos professions d'entrepreneur.e.s, 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, qu'elle soit en présentiel ou en visio-conférence, 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. Le travail de la voix et la prise de parole permet de s'approprier des outils pour :

- Gérer son énergie et prévenir la fatigue vocale.
- Préserver l'attention de son interlocuteur.
- Trouver un réel plaisir dans la prise de parole.

L'atelier permet d'acquérir quelques outils concrets pour une prise de parole plus affirmée. L'atelier aborde : la gestion des émotions, la dimension corporelle dans la prise de parole, le rythme, de flux verbal, d'énergie, la recherche de sa note centrale et la (re)découverte de 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

Mercredi 2 juin  
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 veilles, 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 : 50,00 € HT par participant
- Coût entrepreneur hors CAE 22 : 90,00 € HT par participant

## Dates et horaires

Mardi 20 avril  
de 9h30 à 17h00

[Inscription](#)

## Rédiger sa biographie professionnelle à des fins de communication

Pour votre site, sur les réseaux sociaux, dans des dossiers pour des partenaires, et dans bien d'autres endroits... On vous demande souvent de vous présenter ! En trois mots, en trois lignes ou en trois pages, se raconter est un exercice difficile et pourtant indispensable à votre communication. Que votre démarche soit entrepreneuriale, artistique, ou d'un autre ordre, cet atelier vous propose de mieux saisir, valoriser et écrire votre parcours professionnel. Entre conseils pratiques, rédaction, échanges critiques et bienveillants, la journée accompagne les participantes et participants dans la mise en récit de leur biographie professionnelle.

### Objectif stratégique :

- Concevoir un texte de présentation de son profil et de son parcours professionnel à destination de la clientèle, des personnes prescriptrices ou des partenaires.

### Objectifs pédagogiques :

- Identifier et valoriser ses points forts et ses spécificités.

- Sélectionner ce qui constitue l'essence du message et le fil conducteur de l'histoire.

- Adapter la forme en fonction du contexte (vocabulaire, longueur, objectifs).

- Durée : 6h00
- Animation : Claire Imbert, conseillère en communication écrite
- Coût entrepreneur CAE 22 : 50,00 € HT par participant
- Coût entrepreneur hors CAE 22 : 90,00 € HT par participant

## Dates et horaires

Mardi 8 juin  
de 9h30 à 17h00

[Inscription](#)



## Communiquer sur les valeurs de son entreprise

Quand on met tout son cœur dans son activité, c'est qu'on est animé par des valeurs qui nous sont chères. Il est souvent difficile, pourtant, de leur trouver une juste place dans notre communication. N'est-ce pas trop personnel ? Va-t-on nous croire ? Cela va-t-il passer pour de la prétention ? Comment faire pour que cela sonne sincère ?

Des plus petites aux plus grandes entreprises, presque toutes communiquent aujourd'hui sur leur respect de l'environnement ou sur leur humanisme. C'est parfois loin d'être cohérent avec la réalité des actions, ce qui engendre de la méfiance. Comment faire, alors, pour parler de notre engagement et gagner la confiance de notre clientèle et de nos partenaires ?

Durant cette journée, il sera question du sens de notre activité, de sa traduction avec des mots, de s'inspirer et se distinguer, de plein d'autres choses encore. Au rendez-vous : conseils pratiques, exemples et échanges critiques et bienveillants.

### Objectif stratégique :

- Définir la place à accorder aux valeurs dans ma communication professionnelle.

### Objectifs pédagogiques :

- Identifier les valeurs phares de ma structure et leur traduction en action concrète.  
- Intégrer cette réflexion à ma stratégie de communication de façon adaptée.

- **Durée** : 6h00
- **Animation** : Claire Imbert, conseillère en communication écrite
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 50,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 90,00 € HT par participant

## Dates et horaires

Jeudi 17 juin  
de 9h30 à 17h00  
[Inscription](#)

# OUTILS DU FORMATEUR ET DE L'ANIMATEUR

## Créer des modules de formation en vidéo

La vidéo prend une part de plus en plus importante dans tous les milieux. Du côté de la formation, les solutions à distance se généralisent entraînant une adaptation de nos pratiques et de nos supports. Pour y répondre, la réalisation de modules vidéos réutilisables peut vous aider à diversifier votre offre de contenus en ligne.

Découvrez comment réaliser des modules de formation en vidéo à l'aide de votre seul ordinateur (pc, mac ou linux). Maîtrisez les bases d'un logiciel libre de capture et de montage pour réaliser vos vidéos. A travers des exercices pratiques, vous vous essaieriez à la captation, au montage et à la mise en ligne d'extraits de modules à partager avec vos stagiaires.

- Prérequis : maîtriser l'outil informatique basique
- Matériel nécessaire : un ordinateur avec une webcam et un micro intégrés

- Durée : 7h00
- Animation : Maxime Moriceau, monteur et réalisateur audiovisuel
- Coût entrepreneur CAE 22 : 35,00 € HT par participant
- Coût entrepreneur hors CAE 22 : 70,00 € HT par participant

### Dates et horaires

Mercredi 12 mai  
de 9h30 à 17h30  
[Inscription](#)

## Mon atelier - Et si je commençais par les bases

Vous êtes installé.e.s depuis un certain temps, ou, au contraire, vous venez de vous installer. Vous souhaiteriez faire évoluer votre offre en réalisant des ateliers afin de transmettre vos compétences, ou encore vos valeurs ? OUI ! ..... mais..... : par quoi commencer ? comment gérer le temps ? comment créer un atelier attractif et dynamique ? comment répondre aux envies des participants tout en suivant mon programme ? et si je n'étais pas légitime à transmettre ?

Dans la première partie de cette série de trois ateliers, seront abordées toutes ces problématiques afin que vous puissiez partir avec quelques outils et vous lancer dans la conception de votre atelier.

### Objectifs :

- Se poser les bonnes questions
- Fixer l'objectif de son prochain atelier
- Déterminer le contenu
- Etablir la structure de son atelier

### Contenus :

- Les temps fort

### Dates et horaires

Vendredi 21 mai  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

- Le scénario
- Les étapes de construction
- L'objectif des participants vs l'intention de l'animateur
- Quelques méthodes et outils

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Chrystèle Picart, ingénieure de formations
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 40,00 € HT par participant

## Mon atelier - Et maintenant, j'anime !

Désormais, les objectifs et le public de votre atelier sont fixés. Vous avez même commencé à en noter l'organisation. Maintenant, il vous reste à animer.... Facile à dire !

Comment gérer le temps ? Comment gérer le groupe ? Quoi faire si je n'ai pas la réponse à tout ? Comment me sentir à l'aise pour prendre la parole ? Quelle posture adopter ?

Dans cette seconde partie, vous serez invité.e.s à vous construire votre « boîte à outil » dans laquelle vous pourrez puiser ce dont vous avez besoin pour l'animation de votre futur atelier.

### Objectifs :

- Identifier sa posture d'animateur
- Identifier des « techniques » d'animation

### Contenus :

- La gestion et la cohésion du groupe
- Le cadre vs le stress
- La posture d'animateur
- Questionner/Répondre
- Le déroulé vs le lâcher-prise
- La gestion du temps

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Chrystèle Picart, ingénieure de formations
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 40,00 € HT par participant

## Dates et horaires

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

## Mon atelier - Et pour finir ? Je m'évalue !

Vous avez animé votre atelier. Bravo !

Certains aspects ont fonctionné comme vous le vouliez, d'autres, par contre, n'ont pas fonctionné. Vous commencez à douter.

Voici l'intérêt de cette troisième et dernière partie : examiner l'intérêt de deux types d'évaluation, l'évaluation de satisfaction et l'auto-évaluation.

Vous partirez ainsi avec une méthode d'analyse sur laquelle vous pourrez vous appuyer pour mettre en œuvre les changements nécessaires à l'évolution de votre atelier.

### Objectifs :

- Identifier des pistes de changements
- Reconnaître l'utilité de l'évaluation de satisfaction
- Lister les changements à effectuer pour le prochain atelier

### Contenus :

- Les émotions révélatrices de...
- Faits vs Opinions vs Sentiments
- Hypothèses de changements
- Ses points forts/ ses points de vigilance
- L'écoute
- Le recul, la non-attente, la remise en question

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Chrystèle Picart, ingénieure de formations
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 40,00 € HT par participant

## Dates et horaires

Vendredi 11 juin  
de 9h30 à 12h30

[Inscription](#)

# RÉSEAUX SOCIAUX ET NUMÉRIQUE

## Découvrir et choisir les réseaux sociaux adaptés à son entreprise en 4 étapes

On nous parle de plus en plus de l'influence des réseaux sociaux dans le développement des activités entrepreneuriales : Facebook, Instagram, LinkedIn, Pinterest et tous les autres... comment s'y retrouver et faire les bons choix avant de se lancer parmi tous les réseaux existants ?

A travers une méthode en 4 étapes, l'atelier permettra de découvrir le panorama des réseaux sociaux incontournables dans la communication des entreprises, de comprendre leurs usages et de faire les bons choix avant de s'investir dans une communication digitale.

L'atelier a pour objectif que vous puissiez répondre à ces questions :

- Dois-je aller sur les réseaux sociaux ? Maintenant ou plus tard ?
- Quel est mon objectif sur les réseaux sociaux ?
- Quels réseaux sociaux je choisis ou je rajoute ? 1 seul ou plusieurs ?
- Quels sont les types de contenus que je crée ?
- Quel temps je consacre à la communication sur les réseaux sociaux ? Je fais moi-même ou j'externalise ?

Après l'atelier, un cahier d'exercice (workbook) vous sera envoyé par mail avec la méthode en 4 étapes pour continuer à réfléchir et des outils super utiles pour se lancer.

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Florence Bechen, accompagnatrice aux réseaux sociaux & Social Media Management
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 40,00 € HT par participant

### Dates et horaires

Mercredi 24 mars  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

Mercredi 22 septembre  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

## Facebook niveau 1 : créer, paramétrer et animer sa page professionnelle

Avec près de 33 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.

L'atelier a pour objectif que vous puissiez répondre à ces questions :

- C'est quoi Facebook pour les entreprises ?
- Comment créer et paramétrer sa page professionnelle ?
- Quelles sont les fonctionnalités de base de Facebook ?
- Quels sont les outils de gestion de base de Facebook ?

### Dates et horaires

Mercredi 14 avril  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

Mercredi 6 octobre  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

A la fin de l'atelier, vous repartez avec votre mini plan d'action pour votre communication à venir sur Facebook. Après l'atelier, un cahier d'exercice (workbook) vous sera envoyé par mail avec des tutoriels vidéos et des outils super utiles pour se lancer.

- **Durée** : 3h00
- **Animation** : Florence Bechen, accompagnatrice aux réseaux sociaux & Social Media Management
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 40,00 € HT par participant

## Quel contenu pour ses 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, formatrice et community manager
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 60,00 € HT par participant

### Dates et horaires

Mardi 21 septembre  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

## Créer des visuels impactants pour les Réseaux Sociaux avec Canva

Apprenez à réaliser de superbes visuels pour votre com' ! Au programme : 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... Apprenez à utiliser un outil intuitif, accessible en ligne et gratuit en bénéficiant des trucs et astuces d'une community manager. Il sera aussi 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 facilement 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, formatrice et community manager
- **Coût entrepreneur CAE 22** : 25,00 € HT par participant
- **Coût entrepreneur hors CAE 22** : 60,00 € HT par participant

### Dates et horaires

Mardi 19 octobre  
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), autant dire que vos clients et prospects ont de grandes chances d'être sur ce réseau professionnel, qui offre une belle visibilité aux entreprises qui y sont actives.

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...).

- Prérequis : avoir une bonne maîtrise de l'ordinateur.
- Matériel nécessaire : ordinateur, photos et logos

- Durée : 3h00
- Animation : Valérie Rannou, formatrice et community manager
- Coût entrepreneur CAE 22 : 25,00 € HT par participant
- Coût entrepreneur hors CAE 22 : 60,00 € HT par participant

### Dates et horaires

Lundi 15 novembre  
de 14h00 à 17h00  
[Inscription](#)

## Instagram : comment utiliser les storys pour son 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 votre 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 storys 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.

- Prérequis : avoir un compte Instagram.
- Matériel nécessaire : un smartphone avec l'application Instagram installée.

- Durée : 3h00
- Animation : Valérie Rannou, formatrice et community manager
- Coût entrepreneur CAE 22 : 25,00 € HT par participant
- Coût entrepreneur hors CAE 22 : 60,00 € HT par participant

### Dates et horaires

Jeudi 2 décembre  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

## Comprendre ce qu'est un site web pour réaliser le sien soi-même ou le faire réaliser

Vous débutez votre activité et vous pensez avoir besoin d'un site web ? Vous avez cherché un prestataire pour réaliser votre site web mais vous avez constaté que les prix pour un site web vitrine varient de 0 € à 10 000 € ?

Cet atelier permettra de d'apprendre le vocabulaire autour du web afin de bien comprendre les tenants et aboutissants et pouvoir mieux communiquer avec un professionnel. Vous comprendrez ce qui justifie de tels écarts de prix entre différents prestataires. Vous pourrez évaluer votre besoin d'avoir un site web. Vous pourrez aussi apprendre quelques clés qui vous permettront de savoir où chercher pour réaliser votre site web par vous-même.

### Objectifs :

- Connaître les types de sites web existants et des types de prestataires.
- Savoir à quoi peut servir un site web et sa pertinence.
- Connaître les composants d'un site web ainsi que son vocabulaire et savoir vers quelles ressources se tourner pour en réaliser soi-même.
- Connaître les enjeux politiques, économiques, sociaux et écologiques du numérique, pour pouvoir faire ses choix en conscience.

- Durée : 3h00
- Animation : Killian Kempes, développeur web
- Coût entrepreneur CAE 22 : 35,00 € HT par participant
- Coût entrepreneur hors CAE 22 : 60,00 € HT par participant

### Dates et horaires

Mercredi 7 avril  
de 14h00 à 17h00

[Inscription](#)

## Protéger ses données numériques et comprendre ses droits et devoirs en tant que professionnel en vertu du RGPD

Vous ne souhaitez pas que les services de Google puissent savoir à tout moment quelle est votre position géographique ? Vous avez entendu parler du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) entré en application en mai 2018 mais vous ne savez pas quels sont vos droits et vos obligations en tant que professionnel·le ?

Cet atelier sensibilise aux enjeux autour de la protection des données personnelles et explique concrètement quelles pratiques suivre pour sécuriser vos communications numériques et les données de vos client·e·s. Vous pourrez ainsi faire valoir le respect de votre vie privée et de celles de vos client·e·s. Vous pourrez aussi éviter une éventuelle sanction de la CNIL pouvant atteindre 20 millions d'euros pour les cas les plus graves.

### Objectifs :

- Avoir conscience des enjeux autour des données personnelles.
- Connaître l'esprit du RGPD et ses principaux droits et devoirs.
- Savoir appliquer les bonnes pratiques pour sécuriser ses données et ses communications numériques.

- Durée : 3h00
- Animation : Killian Kempes, développeur web
- Coût entrepreneur CAE 22 : 35,00 € HT par participant
- Coût entrepreneur hors CAE 22 : 60,00 € HT par participant

### Dates et horaires

Lundi 26 avril  
de 14h00 à 17h00

[Inscription](#)



# ORGANISATION, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

## 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
- Coût entrepreneur hors CAE 22 : 80,00 € HT par participant

### Dates et horaires

Jeudi 10 juin  
de 9h30 à 17h00  
[Inscription](#)

Jeudi 7 octobre  
de 9h30 à 17h00  
[Inscription](#)

## Prendre soin de ses émotions dans son parcours entrepreneurial pour gagner en sérénité

Créer son activité n'est pas un long fleuve tranquille. Stress, émotivité, angoisse, tension, anxiété... Le vocabulaire ne manque pas pour décrire des notions que nous ne savons pas toujours décrypter.

Mais, avant de vouloir « gérer » son stress, apprenons à mieux comprendre ce que sont les émotions et revenons aux sensations qui nous informent de notre état émotionnel.

Ensuite, nous pourrons expérimenter différents outils pratiques pour prendre soin de ses émotions pour progresser en restant en lien avec soi.

### Objectifs :

- Comprendre ses émotions : définition, fonctionnement.
- Expérimenter des outils pratiques de décharge des émotions.

- Durée : 6h00
- Animation : Magali Le Bot, animatrice d'ateliers d'intelligence émotionnelle
- Coût entrepreneur CAE 22 : 25,00 € HT par participant
- Coût entrepreneur hors CAE 22 : 40,00 € HT par participant

### Dates et horaires

Vendredi 30 avril  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

# Les ateliers sophrologie de l'entrepreneur

Epoké sophrologie propose un atelier de sophrologie en lien avec les difficultés que nous pouvons rencontrer en tant qu'entrepreneuses-res.

Les « soucis » liés à notre activité peuvent perturber notre sommeil, nous devenons moins efficace 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 ?

- **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

## Accueillir son stress

### Objectifs :

- Comprendre et s'appropriier les mécanismes du stress.
- Identifier les différents types du stress : stress aigu / stress chronique.
- Expérimenter différentes techniques concrètes afin de mieux réguler son stress en situation professionnelle.

## Dates et horaires

Jeudi 29 avril  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

Jeudi 6 mai  
de 14h00 à 17h00  
[Inscription](#)

## Accueillir son stress

### Objectifs :

- Identifier les différents cycles du sommeil et les éléments perturbateurs
- Identifier son propre rythme
- S'appropriier la technique de la sieste flash celle de l'endormissement

## Dates et horaires

Jeudi 29 avril  
de 14h00 à 17h00  
[Inscription](#)

Jeudi 20 mai  
de 14h00 à 17h00  
[Inscription](#)

# CRÉATION JURIDIQUE ET SOCIÉTARIAT EN CAE

## Quelles autres options juridiques pour mon activité ?

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

### Dates et horaires

Vendredi 18 juin  
de 9h30 à 12h30  
[Inscription](#)

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

## 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

### Dates et horaires

Mardi 21 septembre  
de 14h00 à 17h00  
[Inscription](#)