

Les fondamentaux du Thérapeute

Être thérapeute est un rêve que de nombreuses personnes caressent ! Aider les autres, les accompagner, les soutenir, leur permettre de cheminer pour sortir de la maladie, des douleurs physiques, émotionnelles, mentales... tel est le rôle de cet accompagnant.

Ce noble métier est un métier de cœur, d'engagement et de responsabilité. Les études concernant l'attitude thérapeutique révèlent que quels que soient les médians proposés, l'attitude du thérapeute constitue cinquante pour cent du travail thérapeutique, hors compétences techniques. La moitié du chemin s'inscrit donc dans l'attitude du praticien.

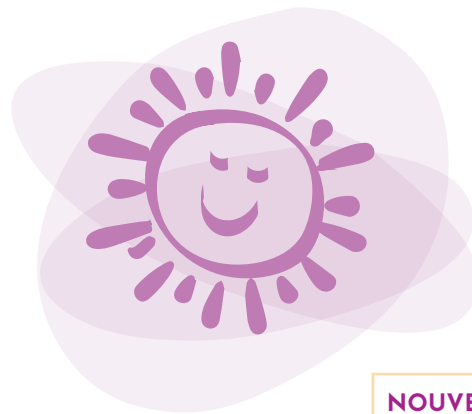
Ainsi, cette formation vous propose de développer le savoir-être indispensable à l'exercice de ce magnifique métier pour vous permettre de devenir un aidant responsable et respectueux de l'être humain en souffrance qui vient en toute confiance, avec toute sa fragilité, ses blessures vous consulter.

Développer les fondamentaux nécessaires à la mise en place de cette posture juste vous garantit de pouvoir exercer votre métier dans le respect des besoins de votre client et dans la justesse relationnelle. Cette attitude professionnelle vous amènera en toute sécurité intérieure à proposer vos outils. A en faire bénéficier votre client, en alliant votre savoir-faire et votre savoir-être. Il pourra alors cheminer en toute sécurité vers le bien-être qu'il est venu chercher auprès de vous.

Le programme alternera théorie et pratique pour vous permettre de prendre en main les outils de communication, d'analyse transactionnelle, de développement de vos qualités... et vous transmettre toutes les bases posturales pour atteindre l'excellence dans votre posture thérapeutique.

Objectifs

- > SAVOIR se positionner en tant que thérapeute.
- > MAÎTRISER des outils de base en communication.
- > ETRE CAPABLE d'identifier les besoins fondamentaux du client.
- > APPRENDRE à s'adapter aux besoins du client.
- > COMPRENDRE et pratiquer le non-jugement et l'empathie.
- > SAVOIR ACCOMPAGNER les remontées émotionnelles.



NOUVEAUTÉ

Programme

Capsules multimédias au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- La posture thérapeutique juste selon Carl Rogers
- Les besoins fondamentaux de votre client
- L'accueil du client
- L'écoute active

JOUR 2

- La préparation du thérapeute
- Le recueil d'informations
- Le principe de réalité objective : comment s'ajuster aux besoins du client
- Le non-jugement et l'empathie : 2 qualités essentielles à développer
- Les bases de la communication (1)

JOUR 3

- Les bases de la communication (2)
- La reformulation
- L'attitude juste en toutes circonstances
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

PRÉ-REQUIS

Brevet des collèges ou équivalent

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICES

Sandra Stettler
Evelyne Moreira

DATES - 3 SESSIONS

26-28 juin 2026
8-10 janvier 2027
9-11 juillet 2027

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.

TARIFS

Préférentiel :
500 euros
Référentiel :
625 euros

44 stagiaires formés en 1 an

Qu'est-ce que la Sonothérapie ?

La sonothérapie est une pratique thérapeutique qui utilise les vibrations sonores pour favoriser la relaxation, l'équilibre énergétique et le bien-être physique, mental et émotionnel.

Les sonothérapeutes utilisent divers instruments comme les bols tibétains, les gongs, les diapasons, les tambours... et leur propre voix pour créer des vibrations qui résonnent avec les cellules du corps.

Les bienfaits de la sonothérapie incluent la réduction des tensions physiques et émotionnelles, l'amélioration de la qualité du sommeil, et le renforcement du système immunitaire.

Les séances peuvent être individuelles ou en groupe, et sont adaptées aux besoins spécifiques de chaque personne.

La formation

Cette formation de Sonothérapeute s'appuie sur plusieurs points forts :

- Un équilibre optimum entre théorie et pratique.
- Une approche plurielle de la Sonothérapie grâce à l'apprentissage de l'utilisation de nombreux instruments.
- L'association avec ces instruments du travail de la voix qui vient enrichir et soutenir considérablement les voyages sonores.
- L'exploration de tous les instruments sur place. Vous êtes invités à les utiliser, et à ressentir les bienfaits que chacun d'entre eux vous apporte de façon unitaire, puis en synergie.
- Vous proposer des protocoles de soins spécifiques à cette discipline pour soulager de nombreuses dysfonctions physiques, émotionnelles et mentales.
- Vous permettre de prendre en main les diapasons thérapeutiques, outils utilisés pour émettre des vibrations à des fréquences spécifiques. Ces vibrations sont appliquées sur le corps pour harmoniser et équilibrer les énergies corporelles, mentales et émotionnelles.

LE MÉTIER DE SONOTHÉRAPEUTE

Le métier de sonothérapeute est un métier riche et varié : il propose une approche thérapeutique via le son en individuel et en groupe.

Le métier de sonothérapeute est un métier riche et varié : il propose une approche thérapeutique via le son en individuel et en groupe. Les bains sonores et les soins proposés avec les instruments ainsi que les protocoles étudiés avec les diapasons permettent un accompagnement individuel, personnalisé en fonction des dysfonctions que le sujet présente. Elles seront régulées grâce au son et à la vibration.

Les bains sonores peuvent également être proposés en groupe permettant à tous les participants de vivre un moment de voyage intérieur, de relaxation profonde, de lâcher-prise et de ressourcement.

Ceux-ci peuvent être proposés en cabinet, en entreprise ou en institution en individuel et/ou en groupe.

Le déroulement

LA FORMATION COMPORTE UN CYCLE D'UNE ANNÉE pendant lequel vous étudierez la sonothérapie et les diapasons thérapeutiques.

CE CYCLE EST COMPOSÉ DES FORMATIONS

Les fondamentaux du Thérapeute (**3 jours**), Les fondamentaux de la Musique (**2 jours**), Sonothérapie (**6 jours**), Diapasons thérapeutiques (**3 jours**), Perfectionnement en sonothérapie (**2 jours**), Perfectionnement en Diapasons thérapeutiques (**3 jours**) et Réussir son installation.

A l'issue de celui-ci et après obtention de votre certificat, vous pourrez vous installer et exercer le métier de Sonothérapeute.

Le certificat

Pour obtenir le Certificat de Sonothérapeute, vous devez :

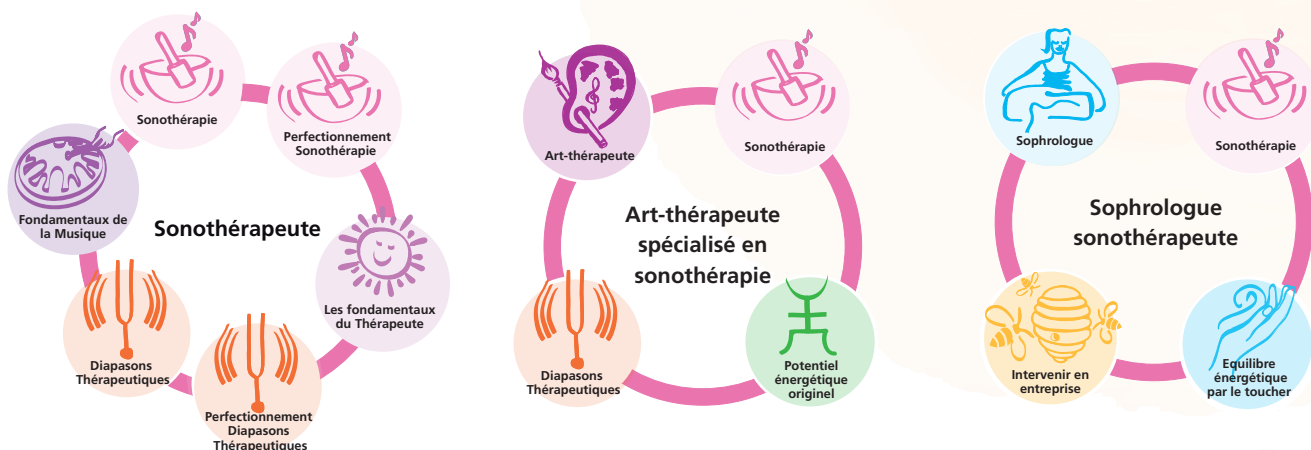
- 1 • Assister à toutes les journées de formation et réussir les évaluations théoriques et pratiques de l'ensemble des formations composant le cycle.
- 2 • Effectuer votre entraînement aux pratiques en recueillant 70 témoignages de personnes ayant bénéficié d'une séance de sonothérapie ou de diapasons thérapeutiques. Vous pouvez proposer plusieurs pratiques à la même personne. Ainsi, il vous faut environ 12 personnes différentes pour le réaliser. Vous devez nous adresser votre livret pour qu'il soit validé.

Les débouchés

- Ouverture d'un cabinet de consultation
- Interventions en institution
- Interventions en entreprise
- Animation d'ateliers de bien-être

**SUPERVISION
MÉTIER
VOIR P 25**

EXEMPLES DE PARCOURS MÉTIERS AVEC DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



Sonothérapie

Partout où il y a de la vie... il y a du son.

La sonothérapie est une technique de bien-être ancestrale utilisant les sons et leurs vibrations pour plonger le corps dans un état de relaxation profonde.

Ainsi, le son peut avoir un effet thérapeutique et réparateur sur notre esprit et notre corps. Les sons utilisés en sonothérapie proviennent de plusieurs instruments comme la voix, les tambours, les bols de cristal ou tibétains, les diapasons, les gongs, etc.

Nous pouvons créer du son avec presque tout ce qui nous entoure ! Cette formation complète sur 6 jours vous permettra de découvrir tous ces instruments, d'apprendre à les utiliser et à les associer dans le but d'un accompagnement thérapeutique.

Objectifs

- > DÉCOUVRIR la thérapie par le son et ses nombreux bienfaits.
- > S'INITIER à de nombreux instruments thérapeutiques.
- > MAÎTRISER parfaitement leur utilisation et leur association.
- > AVOIR CRÉER ET GUIDER un voyage méditatif sonore en individuel ou en groupe.

PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent.
Aucun pré-requis en musique n'est nécessaire.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Gaëlle Gauthier

TARIFS

Préférentiel :

995 euros

Référentiel :

1 245 euros

Programme

Capsules multimédias au cours de la formation (p13)

STAGE SH1 : 3 JOURS

- Introduction à la sonothérapie
- La voix
- Les bols chantants (cristal et tibétain)
- Les chakras
- La Shrutibox et l'harmonium
- Les carillons
- Les percussions (1)
- Mise en pratique du travail thérapeutique avec le son (1)

STAGE SH2 : 3 JOURS

- Le gong
- Les percussions (2)
- Les cordes
- Comment créer un voyage méditatif sonore
- Mise en pratique du travail thérapeutique avec le son (2)
- Séance individuelle et en groupe
- Pratique du protocole complet
- Questions-réponses
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

DATES - 4 SESSIONS

Session octobre 2026

SH1 : 16-18 octobre 2026

SH2 : 27-29 novembre 2026

Session janvier 2027

SH1 : 22-24 janvier 2027

SH2 : 26-28 février 2027

Session avril 2027

SH1 : 16-18 avril 2027

SH2 : 4-6 juin 2027

Session octobre 2027

SH1 : 15-17 octobre 2027

SH2 : 26-28 novembre 2027

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.

Perfectionnement en Sonothérapie

Partout où il y a de la vie... il y a du son.

La sonothérapie est une technique de bien-être ancestrale utilisant les sons et leurs vibrations pour plonger le corps dans un état de relaxation profonde.

Cet approfondissement et cet enrichissement vous permettront d'élargir votre palette de sonothérapeute.

Objectifs

- APPROFONDIR vos connaissances en sonothérapie
- ENRICHIR votre pratique professionnelle avec de nouveaux protocoles.
- DÉCOUVRIR de nouveaux instruments
- ETRE CAPABLE de réaliser un bilan et un rééquilibrage énergétique en sonothérapie.

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi la formation en Sonothérapie

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Gaëlle Gauthier

TARIFS

Préférentiel :
450 euros
Référentiel :
565 euros

DATES - 3 SESSIONS

19-20 septembre 2026
10-11 avril 2027
18-19 septembre 2027



Programme

Capsules multimédias au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Approfondissement du protocole individuel aux bols d'Himalaya
- Les instruments clés des traditions tibétaine et indienne
- Le bilan énergétique avec la Tingsha
- Etude des formes et sonothérapie
- Mise en pratique dans le cadre d'un protocole individuel

JOUR 2

- Approfondissement du rééquilibrage des centres énergétiques
- Introduction à la musique classique indienne
- Approfondissement de l'utilisation des mantras
- Evaluation de fin de formation
- Bain sonore de clôture

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.

Diapasons thérapeutiques

Tout est vibration, des atomes aux galaxies, les cellules comme les étoiles vibrent. De l'infiniment petit à l'infiniment grand, la vibration est le lien ultime qui nous relie en unifiant les champs énergétiques.

Le corps est comme un grand orchestre regroupant différents instruments. Nos organes, nos os, nos tissus possèdent tous leur propre vibration. Comme celles du rythme cardiaque ou des ondes cérébrales. Ensemble ces vibrations créent un composé énergétique, une résonance particulière aussi appelée taux vibratoire, dépendant de la bonne santé de nos cellules.

L'utilisation des diapasons sur des points d'acupuncture facilite la communication entre les cellules et leur permet de s'harmoniser. Les différents systèmes du corps (immunitaire, respiratoire, sanguin, endocrinien) sont ainsi vitalisés.

Cette formation sur 3 jours vous permettra de maîtriser différentes techniques vibratoires : harmonisation sonore, chant diphonique, diapason thérapeutique, exercices respiratoires, hypnose sonore, méditation sonore et chant thérapeutique. De nombreux thèmes comme la résonance et les harmoniques seront étudiés afin que la compréhension des effets du son aide le praticien à approfondir ces techniques.

Objectifs

- DÉCOUVRIR la thérapie par le son via l'utilisation des diapasons.
- MAÎTRISER l'utilisation des diapasons.
- S'INITIER à des exercices de méditation sonore et de chant thérapeutique.
- SAVOIR INTÉGRER ces outils dans sa pratique professionnelle de thérapeute.

PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent.
Aucun pré-requis n'est nécessaire en musique.

PUBLIC

Voir p16

FORMATEUR

François-Marie Dru

DATES - 5 SESSIONS

21-23 septembre 2026
11-13 décembre 2026
5-7 avril 2027
20-22 septembre 2027
10-12 décembre 2027

TARIFS

Préférentiel :
500 euros
Référentiel :
625 euros



Programme

Capsules multimédias au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Le son et l'énergie, la résonance et les harmoniques
- Exercice de respiration et chant thérapeutique (1)
- Le pouvoir des rythmes binauraux
- Libération des blocages énergétiques avec les diapasons

JOUR 2

- Exercice de respiration et chant thérapeutique (2)
- La musique des plantes
- Les ondes scalaires
- Protocole de soin avec les diapasons sur la colonne vertébrale

JOUR 3

- Exercice de respiration et chant thérapeutique (3)
- Protocole avec les diapasons pour les acouphènes, les maux de tête et les insomnies
- Evaluation de fin de formation
- Synthèse générale

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.

Perfectionnement en Diapasons thérapeutiques

Ce perfectionnement sur 3 jours vous permettra d'enrichir votre pratique tant d'un point de vue théorique que pratique.

Au niveau théorique, la formation approfondira de nombreux thèmes comme la résonance, les harmoniques, l'énergie du cœur et le rapport entre le son et la physique quantique.

Au niveau pratique, les techniques de diapason sur la colonne vertébrale et sur les 8 méridiens merveilleux vaisseaux seront perfectionnées, et de nouvelles techniques seront étudiées : diapason sur les points de réflexologie plantaire, sur les points de pression, protocoles spécifiques pour aider à améliorer la qualité du sommeil, l'équilibre énergétique de la tête (migraine, acouphène et chute de cheveux) ainsi que l'équilibre émotionnel avec l'EFT (techniques de libération émotionnelle).

L'enseignement sur des techniques de méditation sonore sera également approfondi et enrichi : respiration-méditation-chant, Kototama, méditation avec la musique des plantes.

Objectifs

- > APPROFONDIR les techniques de diapasons sur la colonne vertébrale et les 8 merveilleux vaisseaux.
- > MAÎTRISER de nouvelles techniques de diapason.
- > DÉCOUVRIR de nouveaux exercices de méditation sonore et de chant thérapeutique.
- > SAVOIR INTÉGRER ces outils dans sa pratique professionnelle de thérapeute.

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi la formation en Diapasons thérapeutiques.

PUBLIC

Voir p16

FORMATEUR

François-Marie Dru

DATES - 1 SESSION

28-30 mai 2027

TARIFS

Préférentiel :

500 euros

Référentiel :

625 euros

Programme

Capsules multimédias au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Le son et la physique quantique
- La colonne vertébrale
- Les 8 merveilleux vaisseaux
- Diapason sur les points de réflexologie plantaire
- Kototama
- Protocoles sur l'équilibre énergétique de la tête (1)

JOUR 2

- La résonance
- Respiration-méditation-chant
- Diapason sur les points de pression
- Protocoles sur l'équilibre énergétique de la tête (2)

JOUR 3

- Les harmoniques
- L'énergie du cœur
- Protocoles sur l'équilibre énergétique de la tête (3)
- Diapason et protocole EFT
- Méditation avec la musique des plantes
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.

Les Fondamentaux de la Musique

La musique est un langage universel qui parle directement à nos émotions, mais son apprentissage semble souvent réservé à une élite maîtrisant le solfège. Cette formation lève ces barrières en proposant une approche résolument concrète et accessible à tous, sans prérequis théoriques.

Conçue en priorité pour les non-musiciens et les futurs praticiens en sonothérapie, ce cursus de 2 jours vous donne les clés pour comprendre, ressentir et créer des structures musicales simples.

À travers l'utilisation d'instruments intuitifs comme les tongue-drums et les percussions, vous apprendrez à composer des mélodies et à animer des groupes pour produire des récits sonores captivants. Ici, la pratique en groupe remplace la théorie abstraite pour transformer le savoir en véritable savoir-faire.

Objectifs

- DÉVELOPPER votre oreille musicale : apprendre à écouter et à décrypter les sensations portées par les sons.
- MAÎTRISER les outils de création : utiliser des techniques simples pour composer des rythmes et des suites d'accords.
- DISTINGUER les nuances musicales : entendre et identifier les différences entre majeur et mineur, binaire et ternaire, ou pulsation et contretemps.
- ANIMER des dynamiques de groupe : guider des musiciens amateurs dans la production de structures sonores.
- CONCEVOIR un conte sonore : savoir structurer une histoire en utilisant le son comme levier narratif.

PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent.
Aucun pré-requis n'est nécessaire en musique.

PUBLIC

Voir p16

FORMATEUR

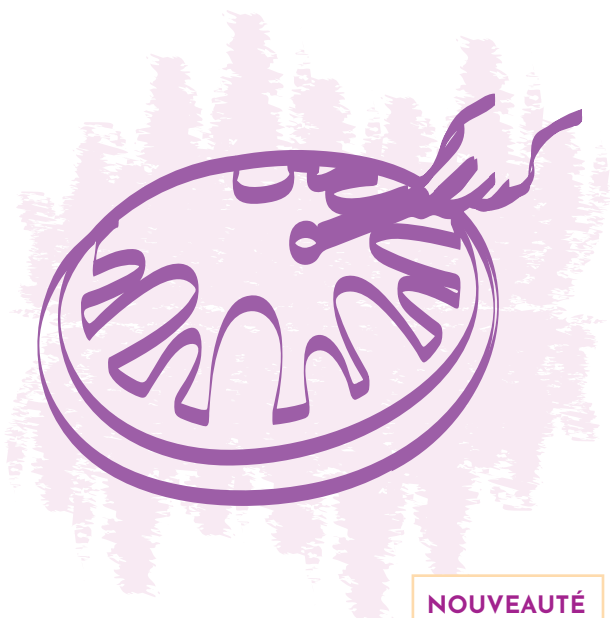
Alain Gautier

DATES - 2 SESSIONS

13-14 juin 2026
12-13 juin 2027

TARIFS

Préférentiel :
335 euros
Référentiel :
420 euros



NOUVEAUTÉ

Programme

Capsules multimédias au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- La différence entre son et musique
- Décryptage des sensations portées par la musique
- Le son : fréquence, timbre, puissance...
- Le rythme : pulsation, contretemps, tempo
- L'harmonie : les accords, la transposition,
- Les structures harmoniques courantes

JOUR 2

- Comment fonctionne le couple tension / résolution
- La mélodie : distinguer majeur/mineur, consonance/dissonance
- Structurer un conte sonore : introduction, suspense, péripéties, résolution, bénéfique et autres ingrédients d'une histoire réussie
- Analyser un conte sonore
- Synthèse des connaissances acquises,
- Évaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation de 2 analyses de contes sonores.

Réussir son Installation

Si vous souhaitez réussir votre installation, mettez toutes les chances de votre côté : e-learning, coaching et présentiel... c'est la formule de l'Institut Cassiopée pour vous accompagner avec un maximum d'efficacité dans la conception et la réalisation de votre projet professionnel.



E-learning

Pour suivre à votre rythme et dans l'ordre de votre choix tous les aspects de la construction d'une création d'activité.



Coaching

Pour bénéficier d'un accompagnement personnel par une équipe d'experts pluridisciplinaire à votre écoute et s'adaptant à vos besoins.



Présentiel

Pour vous entraîner à la présentation orale de votre activité et pouvoir échanger avec d'autres porteurs de projet.

Objectifs

- > MAÎTRISER les étapes élémentaires de la création d'activité.
- > CLARIFIER votre profil de Thérapeute.
- > SAVOIR SE POSITIONNER sur le marché des thérapies du bien-être.
- > CONNAÎTRE les clés de la création d'une identité visuelle réussie.
- > METTRE EN ŒUVRE une communication pertinente.
- > SAVOIR ESTIMER la viabilité d'un projet d'installation.
- > CONNAÎTRE les différents modes d'exercice et maîtriser les démarches administratives nécessaires à la création d'une activité.

Programme

CLASSES VIRTUELLES

Les classes virtuelles sont animées par des experts autour d'un thème précis. Ils permettent un apport spécifique d'informations et un temps de questions-réponses. La durée est de 50 minutes.

PROGRAMME EN PRÉSENTIEL

Une journée de formation en fin de parcours :

- Le projet professionnel et le pitch
- Entraînement à la présentation orale
- Echange et partage d'expériences
- Les stratégies de lancement
- Plan d'action individualisé
- Evaluation de fin de formation

La journée en présentiel peut être suivie autant de fois que nécessaire sans surcoût.

Vous pourrez ainsi, si vous le souhaitez, bénéficier des partages d'expérience et retravailler la présentation orale de votre activité jusqu'à ce qu'elle soit optimale.

Contenu du pack

UNE MÉTHODOLOGIE PRÉCISE
ET ÉPROUVÉE EN 7 ÉTAPES

- 3 heures de vidéos d'experts réparties en 70 thèmes
- Livret pour chacune des vidéos (supports de cours, check-lists, cartes heuristiques)
- Interviews de thérapeutes installés
- Accompagnement individuel par téléphone : 3 heures de crédit (6 séances de 30 minutes)
- Classes virtuelles
- Logiciel de création d'un prévisionnel d'activité sur 4 ans
- Participation à une journée de formation en présentiel et possibilité de la suivre à nouveau
- Offres de partenaires : création de supports de communication (carte de visite, flyer, site internet)
- Possibilité de suivre un parcours de supervision post-installation un individuel ou en groupe

L'équipe d'experts

- Olivier Stettler, Directeur pédagogique
- Sandra Stettler, Directrice pédagogique
- Laurence Delannoy, Coach
- Solène Coriolles, Coach et Expert-comptable
- Frédéric Viaux, Coach

Ces experts reconnus dans leurs domaines d'activité respectifs pourront être contactés par téléphone pour vous assister dans le cadre de votre projet de création d'activité et vous préciser des notions et savoir-faire techniques au gré de vos besoins.

DATES AUX CHOIX

EN PRÉSENTIEL

20 septembre 2026, 12 décembre 2026, 30 mai 2027
19 septembre 2027, 11 décembre 2027

EN VISIOCONFÉRENCE

28 juin 2026, 11 octobre 2026, 28 février 2027,
27 juin 2027, 10 octobre 2027.

PRÉ-REQUIS

Etre en cours de formation ou avoir suivi une formation métier dans le domaine des thérapies du bien-être et disposer d'un projet professionnel de création d'entreprise libérale ou d'un projet de création de poste salarié au sein d'une entreprise ou d'un établissement

TARIF

515 euros

754 stagiaires formés en 9 ans

Découvrir les 5
causes d'échecs
des praticiens
qui ne réussissent pas



Programme des Cours

1

Déterminer son identité et sa valeur ajoutée S'interroger : la plus importante des étapes... et la plus oubliée

- La méthode Cassiopée : connaissance de soi, communication, gestion
- Les 5 causes d'échecs des praticiens qui ne réussissent pas
- L'analyse interne : forces et faiblesses
- L'analyse externe : opportunités et menaces
- La mutation de la société
- Le marché des thérapies du bien-être
- Qui ai-je envie d'aider ?
- Le profil professionnel et l'analyse de marché
- Quelle est ma valeur ajoutée ?
- Comment faire un bon pitch
- Fenêtre ouverte sur mon idéal
- Comment programmer mon subconscient
- L'accompagnement au changement et ma nouvelle identité
- L'estime de soi et la confiance en soi

2

Créer ses supports de communication Avoir une identité visuelle qui vous ressemble

- Traduire votre identité professionnelle en image
- L'identité graphique
- Créer soi-même ses supports de communication
- Travailler avec un graphiste professionnel
- 7 actions essentielles pour réussir votre communication
- Les ressources utiles sur internet

3

Etre présent sur internet Tisser son réseau sur la toile pour être visible

- Pourquoi créer un site internet ?
- 7 critères pour choisir son prestataire
- Comment rendre votre site efficace
- Maîtriser votre e-réputation
- Développez votre activité et fidélisez vos clients grâce à un blog
- Les astuces pour rendre son site internet plus performant
- Les bonnes pratiques du thérapeute sur les réseaux sociaux
- Définir sa stratégie éditoriale
- Les bonnes pratiques de la création de contenus
- Guide pratique : créer et paramétrer ses comptes
- Les annuaires en ligne



Une méthodologie en 7 étapes

4

Prévoir le développement de son activité

Savoir si son projet est viable

- Les différents statuts possibles
- Travailler en cabinet, chez soi ou à domicile
 - Travailler en entreprise
 - L'étude de marché
- Pourquoi faire un prévisionnel ?
 - Quel est mon taux horaire ?
 - La prévision des dépenses
 - La prévision des recettes
- Les cotisations sociales et les aides à la création d'entreprise
- Logiciel pour réaliser son prévisionnel

5

Se lancer et déclarer son activité

Accomplir les formalités en toute sérénité

- La gestion du temps
 - Le plan d'action
- Les différents statuts et les formalités de déclaration
 - Les obligations de sécurité et d'accessibilité
 - Les obligations juridiques et la déontologie
- Le règlement général sur la protection des données (RGPD)
 - Les obligations comptables
 - Les assurances et la protection juridique

6

Développer son réseau professionnel

Savoir présenter son activité

- L'image de soi
- Le réseau, la clé d'un lancement réussi
 - Comment dépasser les objections
 - L'importance des jeux de rôles

7

Piloter son activité

Programmer et mesurer sa réussite

- La qualité des prestations de service
- Le suivi du prévisionnel d'activité et des actions de communication
 - Les marqueurs de votre réussite
- L'évolution de votre identité professionnelle