



# Formations

2<sup>ÈME</sup> SEMESTRE 2025

- Gérez et pilotez votre entreprise
- Développez votre efficacité professionnelle
- Formez-vous à distance



# Préambule

## Kapneo garde le « kap » de la formation et du service aux adhérents...

Vous, comme nous, le savez mieux que personne, exercer une activité indépendante, quelle qu'elle soit, n'est pas un long fleuve tranquille. Cela demande de naviguer avec énergie et lucidité dans un monde économique, financier et politique fragile, complexe et sans visibilité ! Pas facile...

L'adage « on n'est jamais mieux servi que par soi-même » n'a sans doute jamais résonné aussi fort qu'aujourd'hui. Chez kapneo, nous vous proposons de prendre du recul pour revenir à une vision concrète, possible et réaliste de l'exercice de vos métiers aujourd'hui et demain.

### En privilégiant la simplicité, le pragmatisme et l'humain.

Comme aucun ni aucune d'entre nous n'a la « science infuse », il est indispensable de s'informer, de se former et d'évoluer tout au long de sa vie professionnelle afin de l'inscrire dans la durée et dans l'avenir. Et, si la fiscalité est une facette de votre activité, elle est très loin d'être la seule et, surtout, elle n'a de sens et d'intérêt que si elle repose sur des bases solides et saines en matière de gestion, de compétences techniques, de compétences relationnelles et de communication.

### Pour cela, il faut mixer efficacement savoir-faire et savoir-être.

En ce domaine, la formation chez kapneo est une opportunité unique. Sachez et osez en profiter ! D'autant que la formation est comprise dans le montant de votre cotisation, est-il nécessaire de le rappeler ?

Elle est également une opportunité facilement accessible pour sortir de l'isolement et activer l'effet « réseau ». N'hésitez pas à le faire savoir autour de vous...

Une fois encore, kapneo vous propose un **programme de qualité, diversifié et actualisé**, mariant théorie et pratique dans des formats adaptés à l'organisation des petites entreprises et des professions libérales. Merci à l'équipe kapneo d'avoir gardé le « kap » du professionnalisme et du service adhérents dans le contexte qui est le nôtre aujourd'hui !

Découvrez sans plus attendre ce nouveau programme avec des formations qui vous concernent tous et des thèmes spécifiquement conçus pour les professionnels libéraux et les loueurs en meublés.

Sachez-le, kapneo continue de vous accompagner dans la gestion de vos activités professionnelles sous toutes leurs facettes, demeurant pour vous un vivier de **« services en + et de soucis en - »**.

Vous pouvez compter sur nous... Nous comptons sur vous.

**Benoît TOSTIVINT,**  
Président.



## La formation chez kapneo, c'est :

**L'opportunité de développer ses compétences, de partager ses connaissances et de s'enrichir de celles des autres.**

### C'est rentabiliser sa cotisation en profitant d'une offre...

- › Adaptée en matière de thèmes et d'organisation aux besoins des petites entreprises et des professions libérales, en présentiel et en distanciel.
- › De qualité avec des intervenants professionnels et experts en leur domaine.
- › Au rapport « qualité / prix » inégalable : chez **kapneo**, la formation est comprise dans la cotisation annuelle. Seuls, des frais d'intendance (préparation du programme et des supports, gestion des salles...) et de repas (prévu par nos soins) sont demandés lors des formations en présentiel – 30 € par journée, 10 € par ½ journée : voir « modalités d'inscription » en page 26.
- › Qui concerne tous les adhérents : artisans, commerçants, professionnels libéraux et loueurs en meublés, quels que soient le statut juridique, le régime fiscal ou la catégorie d'imposition sous lesquels ils exercent leur activité.
- › Ouverte au dirigeant, à son conjoint et à ses salariés ou à tout représentant désigné.

## Votre contact formation

Vous informer, composer votre programme personnalisé et vous inscrire.

**Françoise LERBET : 02 40 44 92 96 - [francoise.lerbet@kapneo.fr](mailto:francoise.lerbet@kapneo.fr)**

# SOMMAIRE FORMATIONS

<b>SPÉCIAL LOCATION MEUBLÉE .....</b>	<b>5</b>
Primo-accédants : ce qu'il faut savoir avant d'investir.....	6
Déjà loueur en meublé : les essentiels pour piloter et anticiper.....	7
Lire et comprendre vos comptes pour mieux échanger avec vos conseils .....	8
Optimisez la gestion administrative de votre location meublée.....	9
Soignez vos annonces et gagner en visibilité avec l'IA.....	10
<b>SPÉCIAL PROFESSIONS LIBÉRALES .....</b>	<b>11</b>
Déléguer vos tâches quotidiennes avec l'IA .....	12
Générer des contacts qualifiés avec LinkedIn.....	13
Logiciel Kizy BNC .....	14
Tout savoir sur les couvertures prévoyance CARPIMKO et CARMF .....	15
<b>SPÉCIAL RETRAITE .....</b>	<b>16</b>
Apprendre à lire et corriger son relevé de carrière .....	17
Surcote ou cumul emploi retraite .....	17
La stratégie de retraite progressive.....	18
<b>POUR TOUS.....</b>	<b>19</b>
Se rendre visible et crédible sur les réseaux sociaux .....	20
Maîtriser ChatGPT pour sa pratique professionnelle.....	21
La communication non violente : un art de vivre avec soi et les autres .....	22
Tout change, tout bouge : comment s'adapter ?.....	22
Pourquoi créer une Société Civile ? Quels avantages ?.....	23
<b>E-LEARNING.....</b>	<b>24</b>
Les modules e-learning .....	25



kapneo - 2<sup>ème</sup> semestre 2025

---

Spécial  
**LOCATION  
MEUBLÉE**

# PRIMO-ACCÉDANTS : CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT D'INVESTIR

LMNP...Mode d'emploi et plus

### Objectifs :

- › La location meublée est-elle plus intéressante que la location nue ?
- › Connaître le statut d'entreprise de la location meublée, ses conséquences et l'impact des différents cas de situation familiale.
- › Les points de vigilance et les bonnes questions à se poser pour la création de sa structure.
- › Connaître les conditions du statut LMNP et les différents modes de gestion de cette activité.
- › Appréhender les principes de base de la location meublée sur un plan juridique.
- › Maîtriser les principales généralités en matière d'obligations comptables et fiscales du LMNP.
- › Comprendre, avec un cas pratique simple, la mécanique fiscale qui rend le dispositif attractif.

### Programme :

- › **Création du statut de loueur en meublé non professionnel :**
  - Conditions et modes de gestion.
  - Les démarches obligatoires associées à la création du statut.
  - Particularités juridiques et principes comptables, approche fiscale avec un cas pratique illustré, les nouveautés de la loi de finances 2025.
- › **Les points de vigilance et les astuces :**
  - Encadrement des loyers, autorisation administrative, règlement de copropriété, sous-location, les spécificités de la location longue durée.
  - La Loi Elan, bail mobilité et outil Visale.
  - Les particularités de la location saisonnière et les nouveautés de la loi Le Meur.
  - Le cas des résidences gérées avec bail commercial, les points de vigilance.
  - Les différentes taxes afférentes à la location meublée non professionnelle.

### Intervenante :

Cécile MATHIEU - CM CONSEILS

#### PRÉSENTIEL

**ST HERBLAIN : 16/10/2025**

de 9h30 à 17h

Frais de participation : 30 €  
par personne (repas compris)

#### DISTANCIEL

**13 ET 18/11/2025**

de 14h à 17h30

Frais de participation :  
offerts



## CHAQUE SITUATION EST PARTICULIÈRE

Ces sessions n'ont en aucun cas vocation à se substituer au travail réalisé par le cabinet d'expertise comptable ni à répondre à des problématiques individuelles en matière patrimoniale, comptable ou fiscale.

# DÉJÀ LOUEUR EN MEUBLÉ : LES ESSENTIELS POUR PILOTER ET ANTICIPER

## Objectifs :

- › Connaître les différents modes de gestion de cette activité.
- › Appréhender les principes de base de la location meublée sur un plan juridique.
- › Maîtriser les principales généralités en matière d'obligations comptables et fiscales du LMNP.
- › Comprendre, avec un cas pratique simple, la mécanique fiscale qui rend le dispositif attractif.
- › Connaître les conditions d'évolution vers le statut de loueur en meublé professionnel, comprendre les conséquences de ce changement de statut.

## Programme :

- › **Le statut de loueur en meublé non professionnel :**
  - Conditions et modes de gestion.
  - Particularités juridiques – principes comptables et approche fiscale, avec un cas pratique illustré, les nouveautés de la loi de finances 2025.
- › **Les points de vigilance et les astuces :**
  - Encadrement des loyers, autorisation administrative, règlement de copropriété, sous-location.
  - Les spécificités de la location longue durée.
  - La loi ELAN, bail mobilité et outil Visale.
  - Les sanctions financières en cas de non-respect des obligations selon les modes de gestion.
  - Les différentes taxes afférentes à la location meublée non professionnelle.
  - Les particularités de la location saisonnière et les nouveautés de la loi Le Meur.
  - Le cas des résidences gérées avec bail commercial, points de vigilance.
- › **Les éléments déclenchant le passage en statut de loueur en meublé professionnel :**
  - Seuil et conditions de recettes.
  - Conséquences et points d'attention. Les bases pour poser les bonnes questions à ses conseils.

## Intervenante :

Cécile MATHIEU - CM CONSEILS

### PRÉSENTIEL

**ST HERBLAIN : 17/10/2025**

de 9h à 17h

Frais de participation : 30 €  
par personne (repas compris)

### DISTANCIEL

**07 ET 14/10/2025**

de 9h à 12h30

Frais de participation :  
offerts



## CHAQUE SITUATION EST PARTICULIÈRE

Ces sessions n'ont en aucun cas vocation à se substituer au travail réalisé par le cabinet d'expertise comptable ni à répondre à des problématiques individuelles en matière patrimoniale, comptable ou fiscale.

# LIRE ET COMPRENDRE VOS COMPTES POUR MIEUX ÉCHANGER AVEC VOS CONSEILS

Quand les chiffres parlent de votre activité...

## Objectifs :

- › Comprendre le mécanisme et les éléments du compte de résultat.
- › Savoir lire le bilan pour dégager l'essentiel de la structure financière de l'entreprise.
- › Utiliser le dossier de gestion KAPNEO comme outil d'aide à la décision.
- › Mieux communiquer avec vos partenaires et vos conseils professionnels.

## Programme :

**Des clés de lecture et d'interprétation pour comprendre ses comptes annuels, savoir les interpréter et exercer un contrôle de cohérence entre ses comptes annuels et la réalité de son dossier :**

- › Les grandes rubriques du compte de résultat :
  - Chiffre d'affaires et marges.
  - Les soldes intermédiaires de gestion : définition et analyse.
- › Les grandes rubriques du bilan :
  - Les éléments à moyen et long termes - Fonds de roulement.
  - Les éléments à court terme - Besoin en fonds de roulement – Trésorerie.

## Point fort de la formation :

- › Les participants qui le souhaitent mettent en pratique la lecture de leurs propres comptes avec l'aide de la formatrice.

## Intervenante :

Cécile MATHIEU - CM CONSEILS

### PRÉSENTIEL

**ST HERBLAIN : 17/11/2025**

de 9h30 à 12h30

Frais de participation : 10 €  
par personne

### DISTANCIEL

**06/11/2025**

de 14h à 17h30

Frais de participation :  
offerts



## CHAQUE SITUATION EST PARTICULIÈRE

Ces sessions n'ont en aucun cas vocation à se substituer au travail réalisé par le cabinet d'expertise comptable ni à répondre à des problématiques individuelles en matière patrimoniale, comptable ou fiscale.

# OPTIMISEZ LA GESTION ADMINISTRATIVE DE VOTRE LOCATION MEUBLÉE

**Avec une boîte à outils adaptée.**

## Objectifs :

- › Simplifier la gestion administrative de votre location meublée.
- › Disposer d'outils pratiques pour optimiser cette gestion administrative.
- › Connaître les solutions et les coûts pour déléguer la gestion locative.
- › Faire le lien avec le travail réalisé par le cabinet d'expertise comptable.

## Programme :

- › **Le tableau de trésorerie du loueur en meublé :**
  - Modèle et utilité.
  - Suivi de la transmission des pièces à son cabinet d'expertise comptable.
- › **Les différents outils permettant de déléguer la gestion locative :**
  - Les principaux outils.
  - Comparatif entre les différents outils.
  - Sécuriser au plan juridique avec la signature électronique, conserver les documents digitaux de manière sécurisée.
- › **La délégation de la gestion administrative de votre location meublée :**
  - Les différentes possibilités et les coûts.
  - Les avantages et points à surveiller au plan administratif, fiscal et social.
- › **Les trucs et astuces pour optimiser la gestion locative et les points de vigilance.**

## Intervenante :

Cécile MATHIEU - CM CONSEILS

### PRÉSENTIEL

**ST HERBLAIN : 17/11/2025**

de 14h à 17h

Frais de participation : 10 €  
par personne

### DISTANCIEL

**04/12/2025**

de 14h à 17h

Frais de participation :  
offerts



## CHAQUE SITUATION EST PARTICULIÈRE

Ces sessions n'ont en aucun cas vocation à se substituer au travail réalisé par le cabinet d'expertise comptable ni à répondre à des problématiques individuelles en matière patrimoniale, comptable ou fiscale.

# SOIGNEZ VOS ANNONCES ET GAGNEZ EN VISIBILITÉ AVEC L'IA

Être présent c'est bien... être vu et lu c'est mieux !

## Objectifs :

- › Améliorer l'attractivité de vos annonces.
- › Créer des visuels impactants avec l'IA.
- › Automatiser les échanges clients.
- › Booster votre visibilité sur Airbnb, Leboncoin, Booking...

## Programme :

- › **Optimiser vos annonces.**
  - Identifier les bons arguments de vente.
  - Rédiger des descriptions selon la saison et la cible.
  - S'adapter aux plateformes (Airbnb, Booking, Leboncoin...).
- › **Créer des visuels attractifs avec l'IA**
  - Découverte de DALL-E et Canva IA.
  - Générer des images cohérentes et vendeuses.
  - Harmoniser les visuels avec le positionnement du logement.
- › **Automatiser la communication client**
  - Générer des réponses automatiques personnalisées.
  - Utiliser ChatGPT pour gérer les messages récurrents.
  - Conseils pour un suivi fluide et professionnel.

## Intervenante :

Cassandra KARL - AMBITION MARKETING

### PRÉSENTIEL

**ST HERBLAIN : 08/12/2025**

de 9h à 17h

Frais de participation : 30 €  
par personne (repas compris)

### DISTANCIEL

**25/11/2025**

de 9h à 13h

Frais de participation :  
offerts

+ 4 heures d'e-learning





kapneo - 2<sup>ème</sup> semestre 2025

---

Spécial

# **PROFESSIONS LIBÉRALES**

## **DÉLÉGUER VOS TÂCHES QUOTIDIENNES AVEC L'IA**

Formation spécialement pensée pour les professions médicales et paramédicales.

### **Objectifs :**

- › Réduire la charge administrative avec l'IA.
- › Améliorer la communication avec vos patients.
- › Créer du contenu pédagogique et visuel simplement.
- › Déléguer des tâches répétitives tout en gardant le contrôle.

### **Programme :**

- › **Gagner du temps grâce à l'IA.**
  - Identifier les tâches chronophages à déléguer.
  - Utiliser ChatGPT pour rédiger des mails types (suivi, relance, prise de RDV).
  - Créer des réponses automatiques adaptées à chaque situation.
- › **Informier et rassurer les patients.**
  - Générer du contenu pédagogique personnalisé.
  - Adapter le ton et le vocabulaire selon le public (adulte, enfant, aidant...).
  - Proposer des supports explicatifs clairs et engageants.
- › **Illustrer les soins avec l'intelligence artificielle.**
  - Créer des visuels explicatifs avec DALL-E ou Canva IA.
  - Accompagner un traitement ou une pathologie par l'image.
  - Faciliter la compréhension grâce à des supports visuels adaptés.

### **Intervenante :**

Cassandra KARL - AMBITION MARKETING

#### **PRÉSENTIEL**

**ST HERBLAIN : 29/01/2026**

de 9h à 17h

Frais de participation : 30 €  
par personne (repas compris)

#### **DISTANCIEL**

**15/12/2025**

de 9h à 13h

Frais de participation :  
offerts

+ 4 heures d'e-learning



# GÉNÉRER DES CONTACTS QUALIFIÉS AVEC LINKEDIN

Développer son réseau et affirmer son expertise.

## Objectifs :

---

- › Optimiser son profil LinkedIn.
- › Développer un réseau qualifié.
- › Affirmer son expertise par le contenu.
- › Générer des opportunités grâce à une présence régulière.

## Programme :

---

- › **Structurer un profil professionnel impactant.**
  - Valoriser ses expertises et sa proposition de valeur.
  - Optimiser chaque section (bannière, titre, résumé, visuels...).
  - Rendre son profil attractif et crédible.
- › **Construire et animer son réseau**
  - Identifier et cibler ses interlocuteurs clés.
  - Techniques pour développer des connexions pertinentes.
  - Interagir efficacement pour créer du lien.
- › **Créer du contenu qui attire les bons clients**
  - Trouver des idées de publications adaptées à son métier.
  - Structurer ses posts pour renforcer son positionnement.
  - Utiliser l'IA pour gagner du temps dans la création de contenu.

## Intervenante :

---

Cassandra KARL - AMBITION MARKETING

### PRÉSENTIEL

**ST HERBLAIN : 19/01/2026**

de 9h à 17h

Frais de participation : 30 €  
par personne (repas compris)

### DISTANCIEL

**10/10/2025**

de 9h à 13h

Frais de participation :  
offerts

+ 8 heures d'e-learning



# LOGICIEL KIZY BNC

Un logiciel de comptabilité dédié aux professionnels libéraux, conçu et développé en collaboration avec les analystes du pôle BNC - kapneo.

### Objectifs :

- › Utiliser simplement et efficacement un logiciel spécifique de comptabilité libérale.
- › Effectuer de manière autonome la saisie de vos recettes et de vos dépenses.

### Programme :

- › **La structure de la comptabilité libérale.**
  - Création et paramétrage du dossier.
  - Choix du plan comptable adapté à sa structure - identification de ses postes de recettes et de dépenses.
  - Les journaux : banque, caisse, opérations diverses.
- › **Utilisation de Kizy BNC pour tenir sa comptabilité.**
  - La saisie des recettes et des dépenses.
  - Les écritures assistées et répétitives.
  - Les écritures de fin d'exercice comptable : opérations diverses de fin d'année.
- › **Les gestions annexes.**
  - Le pointage des écritures et le rapprochement bancaire.
  - La gestion des immobilisations (acquisition / cession).
  - L'importation automatique du relevé bancaire.
- › **Les éditions.**
  - Le grand livre des dépenses et des recettes / La balance / Les états de rapprochement.
  - Sauvegarde et restauration du dossier comptable.

### Intervenant :

Christophe DANIEL

Cette formation vous concerne que vous ayez déjà souscrit ou non à Kizy BNC. Si vous n'avez pas encore souscrit, elle vous permettra de tester notre outil.



### PRÉSENTIEL

**ST HERBLAIN :**

**06/10/2025**

OU **23/10/2025**

OU **06/11/2025**

OU **24/11/2025**

OU **12/12/2025**

OU **13/01/2026**

de 9h à 17h

Frais de participation : 30 €  
par personne (repas compris)



## **TOUT SAVOIR SUR LES COUVERTURES PRÉVOYANCE CARPIMKO ET CARMF**

### **Objectifs :**

- › Faire un point sur votre protection sociale prévoyance. Est-elle adaptée à vos besoins actuels ?
- › Comprendre les enjeux de la mise en place d'une couverture prévoyance complémentaire à votre régime obligatoire.

### **Programme :**

- › Le régime obligatoire.
- › La prise en charge des frais de santé par la sécurité sociale.
- › Les indemnités journalières en cas d'incapacité temporaire de travail (durée, carence, mode de calcul).
- › La rente invalidité (conditions d'octroi, durée et mode de calcul).
- › Rente survie, rente éducation et capital décès (montant, conditions d'attribution).
- › La couverture retraite du conjoint collaborateur.
- › Choix des cotisations et droits correspondants.
- › La possibilité d'une couverture prévoyance complémentaire facultative Madelin
- › Le contrat santé complémentaire (isolé, famille, plafond de déduction fiscale).
- › Le contrat de prévoyance complémentaire (arrêt de travail, invalidité, décès) : comment déterminer ses besoins, contrat indemnitaire ou forfaitaire, plafond de déduction fiscale....

### **Intervenant :**

Edouard CHAUVET - CHAUVET PATRIMOINE CONSEIL

- › Vous êtes médecin libéral : **vous relevez du régime obligatoire de la CARMF**
- › Vous êtes infirmier, masseur-kinésithérapeute, pédicure-podologue, orthophoniste et orthoptiste : **vous relevez du régime obligatoire de la CARPIMKO**

### **DISTANCIEL**

#### **CARMF**

**18/12/2025**

de 10h30 à 13h

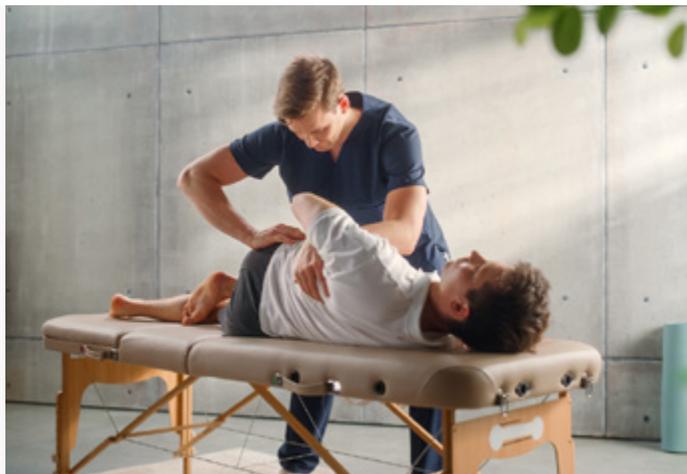
Frais de participation :  
offerts

#### **CARPIMKO**

**16/12/2025**

de 12h45 à 15h15

Frais de participation :  
offerts





kapneo - 2<sup>ème</sup> semestre 2025

---

Spécial

**RETRAITE**

## APPRENDRE À LIRE ET CORRIGER SON RELEVÉ DE CARRIÈRE

- › La diversité des régimes obligatoires de base et complémentaires et les modifications des règles liées à la réforme des retraites ne facilitent pas les choses pour comprendre sa situation au niveau de ses droits retraite et décider quelles stratégies mener : âge optimum de départ (décote / surcote), rachats de trimestres...
- › Le relevé de carrière est le point de départ pour travailler sur sa stratégie retraite.
- › Comment le récupérer, pointer, détecter et régulariser les anomalies et utiliser les services du site [www.lassurance retraite.fr](http://www.lassurance retraite.fr) pour déterminer la date optimum de son départ, chiffrer ses droits retraite, simuler le coût de rachat de trimestres..

 DISTANCIEL

**28/10/2025**

de 13h30 à 17h

Frais de participation :  
offerts

## SURCOTE OU CUMUL EMPLOI RETRAITE

Faute d'avoir encore trouvé un repreneur ou par nécessité financière ou le temps de l'accompagnement du repreneur, beaucoup de chefs d'entreprises souhaitent ou sont dans l'obligation de poursuivre leur activité professionnelle alors qu'ils seraient éligibles à un départ en retraite.

- › **Pour cela plusieurs stratégies possibles :**
  - Poursuite sans liquidation de la retraite avec génération d'une surcote.
  - Cumul emploi retraite plafonné.
  - Cumul emploi libéralisé.
- › **La dernière réforme des retraites en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2023 modifie :**
  - La durée de cotisations requise pour un départ taux plein.
  - L'âge légal de départ à la retraite.
  - Le dispositif carrière longue.
  - Les dispositifs de cumul emploi retraite avec notamment la possibilité de se constituer de nouveaux droits suite à une deuxième liquidation post cumul emploi retraite.

 DISTANCIEL

**17/11/2025**

de 13h30 à 17h

Frais de participation :  
offerts

Il est donc nécessaire d'analyser et comparer les différentes stratégies de poursuite d'activité dans ce nouveau contexte réglementaire.



## LA STRATÉGIE DE RETRAITE PROGRESSIVE

**Vous souhaitez lever le pied en fin de carrière. Connaissez-vous le dispositif de retraite progressive ?**

- Accessible aux salariés mais également aux travailleurs indépendants, y compris les professionnels libéraux depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2023.
- La retraite progressive est un dispositif qui permet, en fin de carrière, de travailler à temps partiel et de toucher, en même temps, une partie des retraites (de base et complémentaires).
- Pendant cette période, l'assuré continue de cotiser à la retraite et à cumuler des droits et des trimestres, qui seront pris en compte au moment de la liquidation définitive de la retraite.
- Lorsque qu'il cesse totalement son activité professionnelle, la retraite définitive est recalculée en tenant compte de cette période pendant laquelle il a continué de travailler à temps partiel.
- Une fois admis à la retraite définitive, si l'on poursuit ou reprend une activité professionnelle, l'exercice de cette activité professionnelle est soumis aux règles du cumul emploi-retraite..

 **DISTANCIEL**

**25/11/2025**

de 18h30 à 21h

Frais de participation :  
offerts

**Intervenant pour les 3 modules spécial retraite :**

Edouard CHAUVET - CHAUVET PATRIMOINE CONSEIL





kapneo - 2<sup>ème</sup> semestre 2025

---

Pour  
**TOUS**

## SE RENDRE VISIBLE ET CRÉDIBLE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Cette formation permet de créer une présence professionnelle attractive sur Facebook, Instagram ou LinkedIn, de publier du contenu engageant et d'optimiser sa portée grâce à des outils simples (hashtags, stories, etc.).

### Objectifs :

---

- › Créer une présence professionnelle cohérente.
- › Publier du contenu régulier et engageant.
- › Utiliser les bons formats et outils pour gagner en visibilité.
- › Développer sa crédibilité sur les réseaux sociaux.

### Programme :

---

- › **Poser les bases d'une présence professionnelle.**
  - Choisir les bons réseaux (Facebook, Instagram, LinkedIn...).
  - Harmoniser identité visuelle et message.
  - Créer un profil clair, attractif et professionnel.
- › **Créer et planifier du contenu engageant.**
  - Trouver des idées adaptées à sa cible.
  - Varier les formats : posts, stories, carrousels, vidéos...
  - Rédiger des textes qui captent l'attention.
- › **Booster sa visibilité grâce aux outils simples.**
  - Bien utiliser hashtags, mentions et géolocalisation.
  - Comprendre les algorithmes et les heures de publication.
  - Mettre en place une routine efficace avec des outils de planification.

### Intervenante :

---

Cassandra KARL - AMBITION MARKETING

#### PRÉSENTIEL

**ST HERBLAIN : 19/11/2025**

de 9h à 17h

Frais de participation : 30 €  
par personne (repas compris)

#### DISTANCIEL

**11/12/2025**

de 9h à 13h

Frais de participation :  
offerts

+ 4 heures d'e-learning



# MAÎTRISER CHATGPT POUR SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Une formation sectorisée pour apprendre à exploiter ChatGPT dans ses usages professionnels : rédaction de documents, idées de contenu, simplification d'informations, réponses types...

## Objectifs :

- › Comprendre les bases de ChatGPT.
- › Gagner du temps dans ses tâches quotidiennes.
- › Produire du contenu pertinent et structuré.
- › Adapter l'usage de l'IA à son métier.

## Programme :

- › **Prendre en main ChatGPT.**
  - Fonctionnement de l'outil et accès.
  - Règles d'or pour bien formuler une requête.
  - Identifier ses propres cas d'usage.
- › **Exploiter ChatGPT au quotidien.**
  - Rédiger des documents professionnels (emails, synthèses, comptes rendus...).
  - Générer des idées de contenu (posts, newsletters, argumentaires...).
  - Simplifier des textes complexes, adapter le ton ou le format.
- › **Adapter l'IA à son secteur d'activité.**
  - Études de cas personnalisées.
  - Création de prompts sur mesure selon son besoin.
  - Précautions, limites, et bonnes pratiques.

## Intervenante :

Cassandra KARL - AMBITION MARKETING

### PRÉSENTIEL

**ST HERBLAIN : 14/01/2026**

de 9h à 17h

Frais de participation : 30 €  
par personne (repas compris)

### DISTANCIEL

**15/10/2025**

de 9h à 13h

Frais de participation :  
offerts

+ 6 heures d'e-learning



## LA COMMUNICATION NON VIOLENTE : UN ART DE VIVRE AVEC SOI ET LES AUTRES

- › En utilisant le processus de la communication non-violente, nous apprenons à être plus conscient de ce qui se passe pour soi et les autres afin d'échanger de manière plus respectueuse, de parler avec bienveillance.
- › Elle nous permet d'améliorer les relations, de gérer les conflits de manière constructive et de développer l'empathie.
- › Nous verrons les quatre étapes du processus de la Communication Non-Violente : observation, sentiment, besoin, demande.
- › Comment s'exprimer de manière authentique et écouter l'autre avec empathie.

 **DISTANCIEL**

**10/12/2025**

de 9h à 11h

**OU**

**22/01/2026**

de 18h30 à 20h30

Frais de participation :  
offerts

## TOUT CHANGE, TOUT BOUGE : COMMENT S'ADAPTER ?

- › L'objectif visé est d'apprendre à maintenir son équilibre dans un environnement social et économique qui entraîne une accélération permanente du rythme des changements tant professionnels que personnels.
- › Nous identifierons les différentes difficultés et comportements que nous pouvons rencontrer face au changement quel qu'il soit.
- › Nous prendrons conscience des émotions que nous ressentons lorsqu'un changement intervient dans notre vie et découvrirons quels besoins sont à combler pour aller vers le changement que nous désirons opérer. Ce constat nous permettra de sortir de l'impasse et de programmer notre changement à l'aide d'un questionnement approfondi.

 **DISTANCIEL**

**09/10/2025**

de 18h30 à 20h30

**OU**

**13/11/2025**

de 9h à 11h

Frais de participation :  
offerts

### Intervenante :

Françoise VIDAL



# POURQUOI CRÉER UNE SOCIÉTÉ CIVILE ? QUELS AVANTAGES ?

Constituer et transmettre son patrimoine.

## Objectifs :

- › Comprendre le fonctionnement et les atouts d'une Société Civile.
- › Se poser les bonnes questions afin de décider sereinement.

## Programme :

- › Pour quelles raisons créer une société civile ?
- › Aspects juridiques : L'objet social, les associés, les apports, le capital social, le résultat, l'importance des statuts.
- › Comment choisir sa fiscalité ? Impôt sur le Revenu ou Impôt sur les Sociétés : quelles différences ? Quels avantages ?
- › En pratique, comment fonctionne la société civile ? Quels atouts dans une optique de transmission ?
- › Zoom sur la détention des murs professionnels.

## Intervenante :

Christine FORTUN - PARTENARIAT PATRIMOINE

### PRÉSENTIEL

**ST HERBLAIN : 27/11/2025**

de 14h à 17h30

Frais de participation : 10 €  
par personne

### DISTANCIEL

**16/12/2025**

de 18h à 21h

Frais de participation :  
offerts





kapneo - 2<sup>ème</sup> semestre 2025

---

# E-LEARNING

Formez-vous  
à distance

## **LES MODULES E-LEARNING**

### **FRAIS DE PARTICIPATION OFFERTS**

#### **CULTIVEZ VOTRE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL (≈ 2h)**

---

- › Comprendre les émotions et leur rôle sur notre bien-être et dans notre quotidien
- › Identifier nos réponses émotionnelles et leur impact sur nos relations interpersonnelles.
- › Développer son intelligence émotionnelle en apportant la réponse adaptée à chaque situation.

**Auteur :** Laure-Emmanuelle FOREAU (coach professionnelle de santé) - AMLOR

#### **CANVA (≈ 6h)**

---

- › Maîtriser l'outil Canva afin de créer des contenus pour les réseaux sociaux, mais aussi pour créer d'autres supports tels que des affiches, des flyers, un logo...
- › Gagner en autonomie dans votre communication visuelle.

**Auteur :** AMBITION MARKETING

#### **CONTACTEZ FRANÇOISE LERBET :**

**02 40 44 92 96 - [francoise.lerbet@kapneo.fr](mailto:francoise.lerbet@kapneo.fr)**

Elle vous transmettra les liens et les codes personnalisés pour accéder aux différents modules.  
Puis, à vous de gérer votre planning...



# MODALITÉS D'INSCRIPTION

Vous pouvez vous inscrire à partir de votre espace privé sur notre site : [www.kapneo.fr](http://www.kapneo.fr)  
Ou en complétant le bulletin d'inscription qui vous a été envoyé avec ce catalogue.  
Enregistrez-le et renvoyez-le :

› par mail à : [francoise.lerbet@kapneo.fr](mailto:francoise.lerbet@kapneo.fr)

**Astuce :** en cliquant sur le bouton ENVOYEZ LES INSCRIPTIONS, vous n'avez plus qu'à joindre votre bulletin précédemment enregistré !

› par courrier, accompagné de vos chèques de règlements le cas échéant, à : **KAPNEO - 5A Chemin de la Chatterie - BP 80018 - 44801 SAINT-HERBLAIN**

**Pour les sessions en présentiel, les frais de participation sont à régler lors de votre inscription. Ils sont déductibles de vos charges professionnelles et, pour votre comptabilité, kapneo vous fournit la facture acquittée de ces frais.**

**Conseils pratiques :** vous êtes acteur de votre formation. Ainsi, vous devez veiller au maximum à adapter vos inscriptions à votre propre planning, qu'il soit professionnel ou personnel.

Si vous ne pouvez pas participer à une formation à laquelle vous êtes inscrit(e), **en présentiel** ou **en distanciel**, prévenez-nous dès que vous le pouvez. Nous pourrions ainsi :

› Proposer la place devenue vacante à un adhérent en liste d'attente.

› Informer rapidement le formateur pour qu'il adapte son intervention.

*Pour vous faciliter la tâche, nous vous envoyons un mail quelques jours avant la formation. Il vous suffit donc d'y répondre en nous indiquant si vous confirmez votre participation ou l'annulez. L'ensemble de ces gestes simples et rapides contribue également à une rationalisation des coûts de kapneo et, donc, à une gestion optimisée du montant de votre cotisation.*

Les mots clés : **Anticipation, ponctualité, participation constructive**



## Où sommes-nous ?

**5A Chemin de la Chatterie**  
**44800 ST-HERBLAIN**

Un parking **P** gratuit (parking de la Guilbaudière) est à votre disposition à l'angle de la rue du Zambèze et du Bd Marcel Paul. L'accès piétons se fait par un **portillon** sur le boulevard Marcel Paul.

**kapneo**  
VOTRE CENTRE DE GESTION

5A Chemin de la Chatterie à Saint-Herblain  
02 40 44 92 92 - [contact@kapneo.fr](mailto:contact@kapneo.fr) - [www.kapneo.fr](http://www.kapneo.fr)