



Formations

1^{ER} SEMESTRE 2026

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



Préambule

Profitez de la formation Kapneo quel que soit votre profil.

Il n'est pas trop tard... Alors commençons d'abord par vous présenter, au nom de toute l'équipe Kapneo, nos vœux de bonne année 2026, puis ouvrons ensemble ce nouveau catalogue de formations...

Une fois encore, Kapneo vous propose un programme varié, tant sur le fond que sur la forme, entièrement tourné vers vos besoins spécifiques. L'axe directeur en demeure le service aux Adhérents, quel que soit leur profil.

Un menu à la carte avec des produits ciblés...

Ainsi, à travers une 1^{ère} lecture rapide de ce « menu », vous pourrez faire votre choix à travers 4 grandes rubriques : Spécial Location meublée, Spécial Professions libérales, Spécial Situation patrimoniale et Pour tous, sans oublier l'e-learning consacré cette année aux réseaux sociaux.

Chaque rubrique comprend des thèmes de gestion, d'actualité et de réglementation ainsi que des thèmes de communication et d'utilisation des outils et techniques nécessaires au pilotage de vos activités professionnelles ou non professionnelles. Les thèmes vous sont proposés soit en présentiel, soit en distanciel ou bien sous forme mixte présentiel et distanciel.

Un travail d'équipe...

Cela est possible grâce au travail de l'équipe formation Kapneo et aussi grâce aux intervenants fidèles à Kapneo depuis de nombreuses années, tous et toutes « experts » en leur domaine, que ce soit sur le plan technique ou sur le plan pédagogique.

Chaque session est donc une vraie source d'enrichissement, de gain de compétences pratiques et concrètes pour chaque participant(e).

C'est également une opportunité de partage d'expériences et d'échanges de problématiques, si essentiels aujourd'hui pour sortir de l'isolement professionnel, principal écueil du travailleur indépendant.

Un coût que vous ne trouverez nulle part ailleurs.

La formation chez Kapneo demeure gratuite puisque comprise dans le montant de votre cotisation annuelle, quel que soit le nombre de formations que vous suivez. Une seule formation suivie dans l'année et votre cotisation est déjà rentabilisée !

Alors, à vous de savoir en profiter en 2026.

Vous pouvez toujours 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 être « kap » de profiter 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 28.
- 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

SOMMAIRE FORMATIONS

Les formations disponibles en **présentiel** et/ou en **distanciel**.

SPÉCIAL LOCATION MEUBLÉE	5
Les essentiels à connaitre pour piloter votre activité.....	6
Lire et comprendre vos comptes pour mieux échanger avec vos conseils	7
Comparer location meublée et location nue	8
Booster la visibilité de votre logement en location meublée grâce à Instagram	9
SPÉCIAL PROFESSIONS LIBÉRALES	10
Le plan d'épargne retraite (PER).....	11
Logiciel Kizy BNC	12
Déléguer vos tâches chronophages avec l'IA.....	13
Développer votre clientèle grâce à Instagram.....	14
SPÉCIAL SITUATION PATRIMONIALE	15
L'impact du régime matrimonial : mariage, pacs, concubinage.....	16
Donations et successions.....	17
La protection du conjoint survivant et des enfants.....	18
POUR TOUS.....	19
La facturation électronique	20
Vos factures sont-elles conformes ?	21
Créer des visuels impactants avec CANVA.....	22
Lancer votre communication sur Instagram	23
Panorama des principaux outils de l'IA.....	24
Mon ego : ami ou ennemi ?	25
Gagner du temps pour éviter d'en perdre	25
E-LEARNING.....	26
Comprendre et maîtriser les réseaux sociaux.....	27
MODALITÉS D'INSCRIPTION	28



Spécial

LOCATION MEUBLÉE

LES ESSENTIELS À CONNAITRE POUR PILOTER VOTRE ACTIVITÉ

Que vous ayez déjà investi ou pas...

Objectifs :

- Connaître le statut de l'activité de location meublée, ses conséquences et l'impact des différents cas de situation familiale.
- 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 :

➤ 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 points de vigilance et les astuces :

- Encadrement des loyers, autorisation administrative, règlement de copropriété, sous-location... Les spécificités de la location longue durée et les bonnes pratiques et astuces.
- 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, points de vigilance.
- 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.

Intervenante :

Cécile MATHIEU – CM Conseils

DISTANCIEL

17/03 ET 24/03/2026

de 9h à 12h30

OU

28/04 ET 05/05/2026

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.

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'activité.
- 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 les mettre en cohérence avec 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 et de leur dossier de gestion avec l'aide de la formatrice.

Intervenante :

Cécile MATHIEU - CM CONSEILS

DISTANCIEL

19/03/2026

de 14h à 17h30

OU

09/06/2026

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.

COMPARER LOCATION MEUBLÉE ET LOCATION NUE

Quels changements pourraient vous impacter avec les dernières dispositions législatives ?

Face à la crise de l'immobilier, un nouveau statut fiscal du bailleur privé aurait dû voir le jour... Nous vous proposons cette formation par anticipation afin de comparer les avantages et inconvénients de ces 2 modes de détention et d'être prêt.

Objectifs :

- › Connaître les conséquences qu'aurait un nouveau statut du bailleur privé pour les investisseurs.
- › Anticiper les questions à se poser.
- › Comprendre les incidences de ces mesures sur l'acquisition d'un nouvel investissement en nu ou en meublé.

Programme :

- › Les modifications concernant la location nue.
- › Les modifications concernant la location meublée.
- › Comparatif : avantages/inconvénients des deux dispositifs.
- › Illustration à travers un cas pratique des incidences sur le calcul du résultat fiscalement imposable de votre location.

Intervenante :

Cécile MATHIEU - CM CONSEILS

DISTANCIEL

14/04/2026

de 14h à 17h30

OU

21/05/2026

de 9h à 12h30

Frais de participation : offerts



ATTENTION : LE NOUVEAU STATUT FISCAL DU BAILLEUR PRIVÉ N'A PAS ÉTÉ ADOPTÉ AU MOMENT OÙ NOUS PUBLIONS CE CATALOGUE

Le contenu de cette formation est susceptible d'évoluer en fonction de l'actualité. 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.

BOOSTER LA VISIBILITÉ DE VOTRE LOGEMENT EN LOCATION MEUBLÉE GRÂCE À INSTAGRAM

Et faire la différence...

Objectifs :

- › Utiliser Instagram pour attirer plus de réservations.
- › Se différencier sur le marché local.
- › Rassurer les futurs locataires.

Programme :

- › Définir le positionnement de son logement (tourisme, business, moyen/long séjour...).
- › Valoriser son logement en images (avant/après, détails, quartier).
- › Mettre en avant les atouts spécifiques du bien.
- › Créer de la preuve sociale (avis, témoignages, coulisses).
- › Connecter Instagram à ses outils de réservation (site, plateformes, formulaires).

Intervenante :

Cassandre KARL - AMBITION MARKETING

PRÉSENTIEL

ST HERBLAIN : 01/04/2026

de 9h à 17h

Frais de participation : 30 € par personne

+ 4H D'E-LEARNING

DISTANCIEL

09/04/2026

de 14h à 18h

Frais de participation : offerts

+ 4H D'E-LEARNING





Spécial

PROFESSIONS LIBÉRALES

LE PLAN D'ÉPARGNE RETRAITE (PER)

Quelle gestion fiscale ? Comment remplir sa déclaration de revenus et optimiser son impôt sur le revenu ?

Objectifs :

- › Faire un point sur le fonctionnement du PER.
- › Comprendre la gestion des disponibles fiscaux de tous les dispositifs d'épargne retraite.
- › Savoir quelles sont les interactions entre ces différents dispositifs.

Programme :

› Caractéristiques du PER :

- Mécanisme de l'allocation d'actif du placement.
- Transférabilité du contrat PER et transférabilité des anciens contrats vers le PER.
- Mécanisme d'alimentation du contrat.
- Possibilités de déduction fiscale à l'entrée.
- La sortie du contrat : capital et/ou rente viagère.
- La fiscalité à la sortie du contrat (rente et capital).
- Sort du contrat en cas de décès du titulaire du PER.
- Fiscalité en cas de décès du titulaire du PER.

› La gestion fiscale du PER et des anciens produits Madelin, PERP...

- Au travers de cas pratiques, détermination des disponibles fiscaux par produit d'épargne retraite et conséquences déclaratives sur la 2042.

Intervenant :

Edouard CHAUDET – CHAUDET PATRIMOINE CONSEIL

 **DISTANCIEL**

06/05/2026

de 9h à 12h30

Frais de participation : offerts



LOGICIEL KIZY BNC

Un logiciel 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.
- La clôture annuelle et l'ouverture du nouvel exercice.

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 :

17/03/2026

OU 23/04/2026

OU 21/05/2026

OU 09/06/2026

OU 03/07/2026

de 9h à 17h

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



DÉLÉGUER VOS TÂCHES CHRONOPHAGES AVEC L'IA

Formation spécialement pensée pour les professionnels de santé.

Objectifs :

- › Réduire la charge administrative grâce à des outils d'IA.
- › Mieux organiser votre quotidien pour vous consacrer au jugement clinique.
- › Améliorer la communication avec vos patients.

Programme :

- › Identifier les tâches répétitives pouvant être partiellement déléguées à l'IA.
- › Générer des modèles de documents (courriers types, réponses standardisées).
- › Structurer des supports d'information patients plus clairs.
- › Mettre en place une organisation quotidienne plus fluide.
- › Comprendre les **enjeux de confidentialité** des données de santé.

Intervenante :

Cassandre KARL - AMBITION MARKETING

PRÉSENTIEL

ST HERBLAIN : 10/06/2026

de 9h à 17h

Frais de participation : 30 € par personne

+ 4H D'E-LEARNING

DISTANCIEL

24/06/2026

de 14h à 18h

Frais de participation : offerts

+ 4H D'E-LEARNING



DÉVELOPPER VOTRE CLIENTÈLE GRÂCE À INSTAGRAM

Formation spécialement pensée pour les libéraux (avocats, thérapeutes, coachs, consultants...).

Objectifs :

- › Utiliser Instagram pour faire connaître son expertise.
- › Développer sa clientèle dans **le strict respect de son cadre déontologique**.

Programme :

- › Adapter sa communication à son cadre légal et éthique.
- › Construire une image de marque professionnelle et rassurante.
- › Vulgariser son expertise sans donner de conseils personnalisés.
- › Mettre en place des appels à l'action pertinents.
- › Mesurer ses résultats (statistiques, demandes entrantes, prises de rendez-vous).

Intervenante :

Cassandre KARL - AMBITION MARKETING

PRÉSENTIEL

ST HERBLAIN : 19/03/2026

de 9h à 17h

Frais de participation : 30 € par personne

+ 4H D'E-LEARNING

DISTANCIEL

28/04/2026

de 9h à 13h

Frais de participation : offerts

+ 4H D'E-LEARNING





Spécial **SITUATION PATRIMONIALE**

L'IMPACT DU RÉGIME MATRIMONIAL : MARIAGE, PACS, CONCUBINAGE

Pour connaître et mesurer les conséquences de ses choix.

Objectif :

➤ Établir un comparatif des conséquences des différents régimes au niveau du fonctionnement durant la vie commune (notamment en cas de dettes de l'entreprise), en cas de séparation ou de décès.

Programme :

➤ **Le concubinage** : Les effets entre les concubins et à l'égard des tiers. Focus sur l'acquisition immobilière entre concubins. La rupture du concubinage. La situation du concubin survivant.

➤ **Le PACS** : Les obligations personnelles des partenaires entre eux, le régime des biens des partenaires. Les conséquences de la rupture du PACS. La situation du partenaire survivant.

➤ **Le mariage** : Le régime primaire (commun à tous régimes matrimoniaux). Le régime légal (absence de contrat). Les régimes conventionnels communautaires et séparatistes. Effets entre les époux et à l'égard des tiers. Les conséquences du divorce. La situation du conjoint survivant.

Intervenant :

Edouard CHAVET – CHAVET PATRIMOINE CONSEIL

 **DISTANCIEL**

11/03/2026

de 18h30 à 21h

Frais de participation : offerts



DONATIONS ET SUCCESSIONS

PRÉ-REQUIS : avoir suivi la session sur les différents régimes matrimoniaux.

Objectifs :

- › Rappeler les règles civiles successoriales.
- › Identifier les conséquences civiles de l'indivision successorale, du démembrement, de la quotité disponible et de la réserve héréditaire, de la (non) protection du partenaire survivant.
- › Appréhender les conséquences dans le cadre des familles recomposées.

Programme :

- › **Les donations** : Définition, conditions de forme et effets de la donation, les différents types de donations et leur traitement successoral, avec réserve (notamment usufruit), charges et conditions. La fiscalité des donations.
- › **La dévolution successorale** : La dévolution légale (absence de testament) en l'absence de conjoint et en présence de conjoint. La dévolution volontaire par testament et donation entre époux. Les limites au pouvoir de la volonté (réserves successorales des descendants et du conjoint, quotité disponible). Les conséquences de certaines donations lors de la succession. La fiscalité des successions.

Intervenant :

Edouard CHAUVENT – CHAUVENT PATRIMOINE CONSEIL

DISTANCIEL

25/03/2026

de 18h30 à 21h

Frais de participation : offerts



LA PROTECTION DU CONJOINT SURVIVANT ET DES ENFANTS

PRÉ-REQUIS : avoir suivi les sessions sur les différents régimes matrimoniaux et les donations et successions.

Objectif :

› Identifier les outils pour protéger, en cas de décès, le partenaire de vie (concubin, partenaire de pacs ou conjoint) et/ou les enfants.

Programme :

› **Les outils spécifiques au conjoint survivant :** La donation entre époux (donation au dernier vivant). Le changement de régime matrimonial. Les avantages matrimoniaux (clause de préciput, clause d'attribution intégrale de la communauté...).

› **Les outils communs au conjoint, partenaire, concubin survivant et aux enfants :** La donation (réserve d'usufruit, usufruit successif). Le testament (limite de la quotité disponible et fiscalité pour les concubins et enfants). La renonciation anticipée à l'action en réduction. La société civile (outil de dissociation de l'avoir et du pouvoir. Le contrat d'assurance vie (clause bénéficiaire, fiscalité...)).

Intervenant :

Edouard CHAVET – CHAVET PATRIMOINE CONSEIL

 **DISTANCIEL**

01/04/2026

de 18h30 à 21h

Frais de participation : offerts





Pour
TOUS

LA FACTURATION ÉLECTRONIQUE

Comprendre le fonctionnement pour anticiper.

1 WEBINAIRE D'1H30 POUR S'INFORMER

- › Qui est concerné par la facture électronique ? Quand ? Pourquoi cette réforme ?
- › Qu'est-ce qu'une plateforme agréée et un opérateur de dématérialisation ?
- › Comment va fonctionner l'émission et la réception des factures au format électronique et à quoi sert la facture électronique ?
- › Comment s'y préparer ?

Intervenante :

Cécile MATHIEU – CM Conseils

DISTANCIEL

09/03/2026

de 18h à 19h30

OU

13/04/2026

de 18h à 19h30

Frais de participation : offerts



1/2 JOURNÉE DE FORMATION POUR ALLER PLUS LOIN

Objectifs :

- › Connaître les conséquences du passage à la facture électronique pour pouvoir anticiper.
- › Comprendre le nouveau mode de fonctionnement dématérialisé.
- › Comment choisir les bons outils pour éviter les écueils ?

Programme :

- › En quoi consiste la réforme ? Quel impact pour vous et à quelle échéance ?
- › Le fonctionnement des plateformes et vos choix en 2026.
- › La facture dématérialisée et le format factur-X.
- › Comment traiter les factures qui ne seront pas électroniques ?
- › Points de vigilance à avoir par rapport à vos outils et méthodes de facturation.
- › Petit Benchmark des outils de facturation sur le marché et leur positionnement par rapport à la facture électronique.

Intervenante :

Cécile MATHIEU – CM Conseils

DISTANCIEL

30/04/2026

de 14h à 17h30

Frais de participation : offerts



VOS FACTURES SONT-ELLES CONFORMES ?

Objectifs :

- › Être irréprochable sur la conformité de ses factures.
- › Anticiper l'arrivée de la facturation électronique.

Programme :

- › Quelles sont les mentions obligatoires et pourquoi ?
- › Sécuriser la transmission au plan fiscal.
- › Archivage et conservation des factures.
- › Connaitre les risques de non-conformité, comment l'éviter ?

LE BONUS

Application pratique : au cours de cette formation chacun pourra rendre ses factures conformes. Une fois les mentions obligatoires connues, vous rectifierez en formation vos factures grâce aux consignes de la formatrice.

Intervenante :

Cécile MATHIEU – CM Conseils

DISTANCIEL

23/03/2026

de 14h à 17h30

Frais de participation : offerts



CRÉER DES VISUELS IMPACTANTS AVEC CANVA

Et mettre votre métier en image...

Objectifs :

- › Devenir autonome dans la création de visuels professionnels, adaptés aux réseaux sociaux et aux supports d'impression.
- › Découvrir l'interface, la gestion des modèles, les bonnes pratiques graphiques et les formats adaptés.

Programme :

- › Prendre en main l'interface Canva.
- › Utiliser et personnaliser des modèles.
- › Créer des gabarits pour les réseaux sociaux.
- › Concevoir des supports de communication divers.
- › Exporter aux bons formats (web et impression).

Intervenante :

Cassandra KARL - AMBITION MARKETING

PRÉSENTIEL

ST HERBLAIN : 11/03/2026

de 9h à 13h

Frais de participation : 10 € par personne

+ 4H D'E-LEARNING

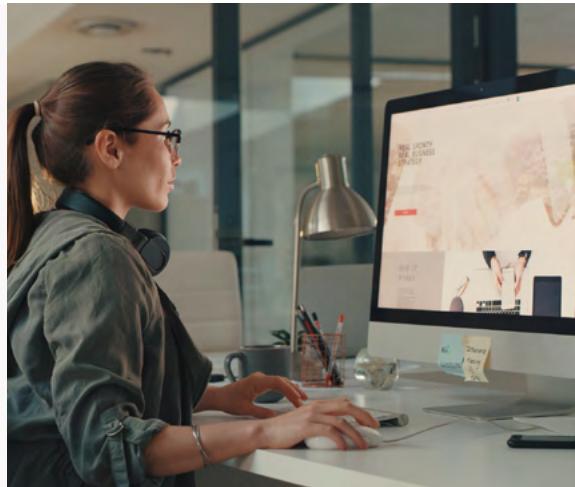
DISTANCIEL

03/03/2026

de 9h à 13h

Frais de participation : offerts

+ 4H D'E-LEARNING



LANCER VOTRE COMMUNICATION SUR INSTAGRAM

Pour les débutants...

Objectifs :

- › Comprendre le fonctionnement de ce réseau.
- › Structurer son contenu et gagner en visibilité.
- › Créer un profil professionnel attractif et publier efficacement.

Programme :

- › Comprendre l'algorithme d'Instagram.
- › Paramétriser un compte professionnel.
- › Identifier sa cible et ses objectifs.
- › Construire un calendrier éditorial simple.
- › Maîtriser les formats clés (publications, stories, reels – niveau débutant).

Intervenante :

Cassandre KARL - AMBITION MARKETING

PRÉSENTIEL

ST HERBLAIN : 05/03/2026

de 9h à 17h

Frais de participation : 30 € par personne

+ 3H D'E-LEARNING

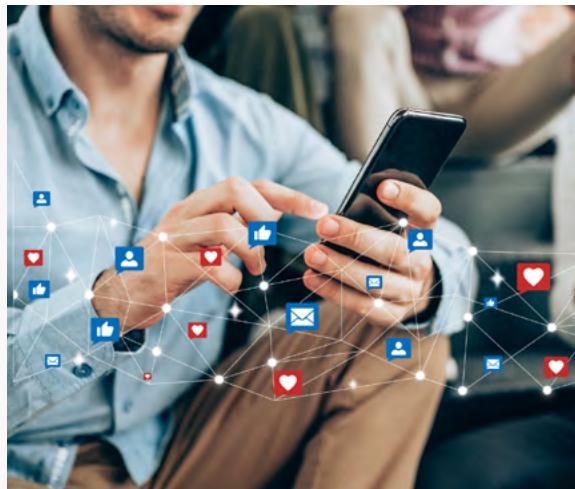
DISTANCIEL

25/03/2026

de 9h à 13h

Frais de participation : offerts

+ 3H D'E-LEARNING



PANORAMA DES PRINCIPAUX OUTILS DE L'IA

ChatGPT et les autres...

Objectifs :

- › Avoir une vision d'ensemble des principaux outils d'intelligence artificielle disponibles aujourd'hui.
- › Identifier les outils réellement utiles en fonction de ses besoins.

Programme :

- › Comprendre les grandes familles d'outils d'IA.
- › Identifier les outils adaptés à son activité.
- › Repérer les gains de temps possibles au quotidien.
- › Savoir par où commencer pour intégrer l'IA progressivement.

Intervenante :

Cassandre KARL - AMBITION MARKETING

 **DISTANCIEL**

06/05/2026

de 10h à 12h

Frais de participation : offerts



MON EGO : AMI OU ENNEMI ?

L'ego est à la source des conflits interpersonnels, des peurs et de la résistance à la vie. Le souci vient de notre rapport à lui et non de sa présence.

Programme :

- Découvrir comment se construit l'ego, quel comportement il induit chez nous afin de mieux le repérer et de savoir à quel moment c'est lui qui est aux commandes.
- Apprendre à l'apprivoiser afin de le mettre à notre service et nous donner la possibilité d'être vraiment nous-même.

Intervenante :

Françoise VIDAL

DISTANCIEL

02/03/2026

de 18h30 à 20h30

OU

23/04/2026

de 9h à 11h

Frais de participation : offerts



GAGNER DU TEMPS POUR ÉVITER D'EN PERDRE

Pourquoi est-il important de mieux gérer son temps ?

Programme :

- Apprendre à bien commencer la journée, se fixer des objectifs, se fixer des limites de temps dans la réalisation de ses tâches, définir des priorités et les planifier.
- Découvrir les raisons qui peuvent nous amener à procrastiner.
- Profiter de quelques conseils pour mieux gérer son téléphone et sa boîte mail toujours dans le but de gagner du temps.

Intervenante :

Françoise VIDAL

DISTANCIEL

12/03/2026

de 9h à 11h

OU

20/04/2026

de 18h30 à 20h30

Frais de participation : offerts





E-LEARNING

Formez-vous à distance

MODULE EN 100% E-LEARNING POUR UNE TOTALE AUTONOMIE FRAIS DE PARTICIPATION OFFERTS

COMPRENDRE ET MAÎTRISER LES RÉSEAUX SOCIAUX / ≈ 16H

Ce parcours en ligne complet permet de maîtriser les bases des réseaux sociaux à son rythme. Il couvre les principales plateformes (Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok...) et explique comment choisir les bons canaux, créer du contenu pertinent et analyser ses résultats.

- Comprendre les spécificités des principaux réseaux sociaux.
- Choisir les plateformes adaptées à ses objectifs.
- Concevoir une ligne éditoriale simple et cohérente.
- Créer des contenus adaptés à chaque plateforme.
- Lire et interpréter les statistiques de base (portée, engagement, clics).

Auteur : AMBITION MARKETING

CONTACTEZ FRANÇOISE LERBET :
02 40 44 92 96 - francoise.lerbet@kapneo.fr

Elle vous transmettra le lien pour accéder à cette formation.
Ensuite, 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
Ou en complétant le bulletin d'inscription qui vous a été envoyé avec ce catalogue.
Enregistrez-le et renvoyez-le :

› par mail à : francoise.勒贝特@kapneo.fr

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

› par courrier, accompagné de vos chèques de règlements* 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 pourrons 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 ou non votre participation. 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  gratuit (parking de la Guilde) 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.

Conception Ambition Marketing - Crédits photos iStock

 **kapneo**
VOTRE CENTRE DE GESTION

5A Chemin de la Chatterie à Saint-Herblain
02 40 44 92 92 - contact@kapneo.fr - www.kapneo.fr