

2025

PROGRAMME DE FORMATIONS



ARAPL
Normandie Ouest





Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre nouveau programme de formations.

En 2025 notre offre est de nouveau couplée à celle de notre partenaire l'ORIFFPL Caen-Normandie. Vous trouverez ainsi dans ce catalogue l'ensemble des formations proposées par nos deux structures.

Les formations proposées par l'ARAPL sont **gratuites** mais une inscription préalable est nécessaire pour gérer les confirmations, les supports de formation et les salles de réunion. **Tout désistement doit nous être signalé.**

Vous pouvez vous y inscrire :

- en ligne sur notre **site Internet www.araplno.org** (rubrique « mes outils » onglet « formations » dans votre espace personnel).

- par mail : **araplno@araplno.org**

- par téléphone au **02.31.44.27.65**

Les formations de l'ORIFFPL sont ouvertes aux professionnels libéraux adhérents de l'ARAPL dans la limite de 2 jours de formation par an.

Vous pouvez vous y inscrire en ligne sur le site de l'ORIFFPL : **www.oriffpl-cn.fr**

Toutes ces formations, animées par des spécialistes, vous sont proposées en visioconférence ou en présentiel à la **Maison des Professions Libérales, 11 rue du Colonel Rémy à Caen.**

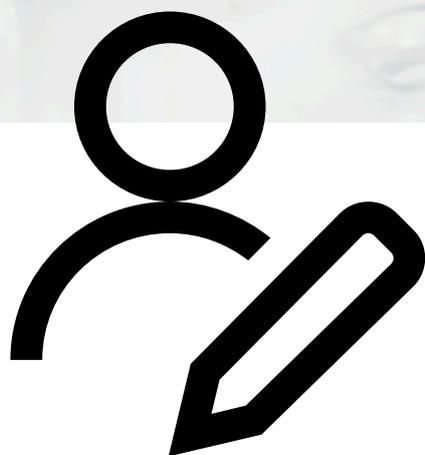
Chaque réunion est confirmée par mail quelques jours avant sa tenue; en cas de nombre d'inscrits insuffisant nous nous réservons le droit d'annuler la séance et de vous en avertir.

Nous sommes bien entendu à votre entière disposition pour tous renseignements complémentaires au **02.31.44.27.65**

Soucieux de vous apporter une offre de formation nombreuse et de qualité nous vous espérons nombreux à nos prochains rendez-vous.

Au plaisir de vous accueillir prochainement.

Le Président, Vincent LESDOS



S'INSCRIRE

FORMATIONS ARAPL



www.araplno.org



02 31 44 27 65



araplno@araplno.org

FORMATIONS ORIFFPL



www.oriffpl-cn.fr



02 31 47 99 05



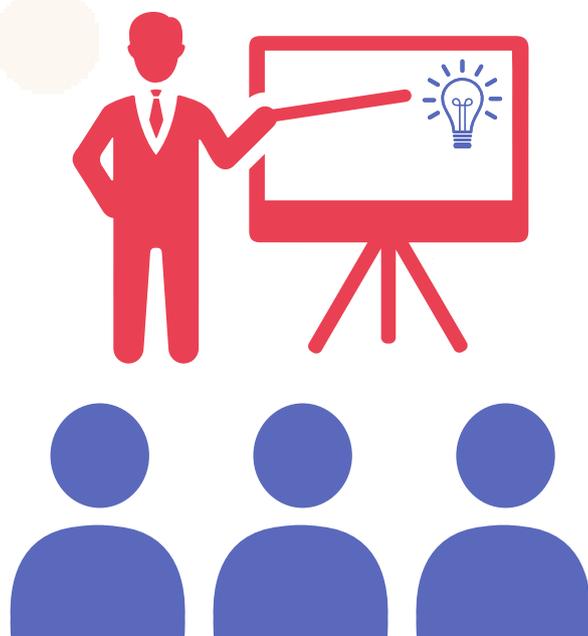
accueil@oriffpl-cn.fr

SOMMAIRE

COMPTABILITÉ / FISCALITÉ _____ p. 4

PATRIMOINE ET JURIDIQUE _____ p. 8

FORMATIONS DE L'ORIFF-PL _____ P.12





COMPTABILITÉ / FISCALITÉ

IMPÔT SUR LE REVENU : DÉCLARATION 2042

La situation familiale du
contribuable

- Son évolution en cours d'année

Les différentes catégories de
revenus et déductions

- Traitement des salaires,
pensions, autres indemnités...
- Les revenus des capitaux
mobiliers, prélèvements sociaux
à la source
- Les plus-values mobilières
- Les revenus fonciers
- Les revenus non-salariés : BA,
BIC, BNC

Les charges déductibles du revenu

Le calcul de l'impôt

- Tranches d'imposition
- Réduction et crédits d'impôts
- Prélèvements sociaux

Comprendre les avis d'imposition

Point de vigilance et
recommandation

Animée par :

M Thierry GOUPIL,
Expert-Comptable

Date :

Lundi 28 Avril 2025
de 14h à 17h
en VISIO



TENUE DE COMPTABILITÉ

- Rappel des principes de base et obligations comptables et fiscales des adhérents.
- Présentation du livre-journal recettes-dépenses et de la Nomenclature Comptable.
- Comptabilité manuelle ou informatisée.
- Présentation des écritures comptables les plus fréquentes.
- Récapitulatif annuel pour préparer la déclaration n° 2035

Animée par : L'équipe de l'ARAPL Normandie-Ouest - VISIO

Dates :

Mardi 1er Avril 2025 de 14h à 17h

Jeudi 12 Juin 2025 de 14h à 17h

Mercredi 15 Octobre 2025 de 14h à 17h

Mardi 09 Décembre 2025 de 14h à 17h



LARA : MON ASSISTANT COMPTABLE EN LIGNE

- Présentation du logiciel
- Mise en pratique
- Création d'un compte
- Comptabilisation des écritures de recettes et dépenses
- Facturation
- Traitement des immobilisations
- Gestion des frais de véhicules
- Assistant de clôture et déclaration 2035.

Animée par : L'équipe de l'ARAPL Normandie-Ouest

Dates :

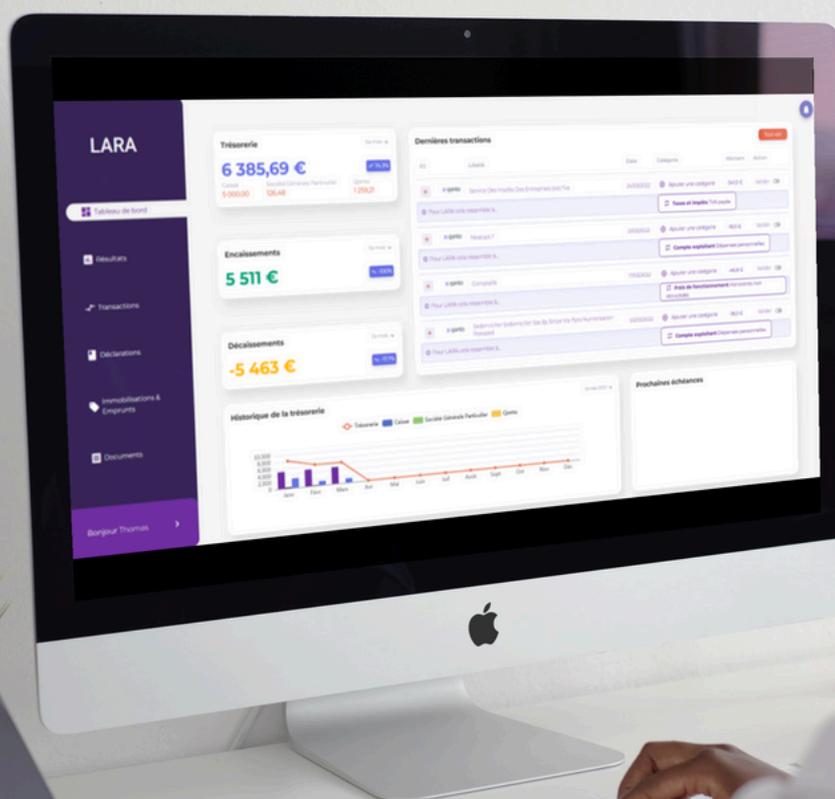
Jeudi 20 Mars 2025 de 14h à 17h

Mercredi 21 Mai 2025 de 14h à 17h

Vendredi 27 Juin 2025 de 14h à 17h

Jeudi 25 Septembre 2025 de 14h à 17h

Mercredi 19 Novembre 2025 de 14h à 17h



LA CESSATION D'ACTIVITÉ : ANTICIPATION, CESSION ET TRANSMISSION

- Les conséquences fiscales d'une cessation d'activité.
- Plus et moins-values et régimes d'exonération.
- Particularités en cas d'exercice en société.
- Les formalités à accomplir.

Animée par :
M. Vincent LESDOS,
Expert-Comptable

Date :
Mercredi 05 Novembre 2025
de 17h30 à 20h





PATRIMOINE ET JURIDIQUE

QUELLE RETRAITE POUR LES PROFESSIONNELS LIBÉRAUX ?

- Vos régimes obligatoires et facultatifs.
- Les impacts de la nouvelle réforme des retraites.
- Comment se constituer sa future retraite personnellement : Plan Épargne Retraite, Assurance Vie, Immobilier...

Animée par :
Mme Laure BELLAMY
et M. Thomas CIRIANI,
CGP & Expertise

Dates :
Mercredi 04 Juin 2025
Jeudi 27 Novembre 2025
de 14h à 17h



ASSURANCE VIE, PER ET PLACEMENTS FINANCIERS : COMMENT BIEN PLACER SON ARGENT ?

- Rappel du contexte actuel.
- Les fondamentaux des marchés financiers.
- Quel placement pour quel marché ?
- Solutions d'investissements pour votre épargne.
- Actualités fiscales.



Animée par :
Mme Laure BELLAMY
et M. Thomas CIRIANI,
CGP & Expertise

Date :
Vendredi 14 Novembre 2025
de 14h à 17h



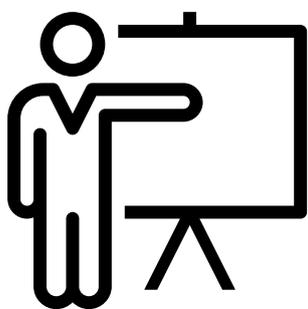
LA LOCATION MEUBLÉE : LE LOUEUR EN MEUBLÉ NON PROFESSIONNEL (LMNP) OU PROFESSIONNEL (LMP)

- Les différentes catégories de location meublée.
- Différence entre location directe et indirecte,
- Activités civiles et commerciales,
- Le régime de la location meublée professionnelle.
- Le régime de la location meublée non professionnelle.
- Le dispositif Censi - Bouvard.
- Les points de vigilance à la vente, en cas de donation et en cas de décès.

Animée par :
Mme Laure BELLAMY
et M. Thomas CIRIANI,
CGP & Expertise

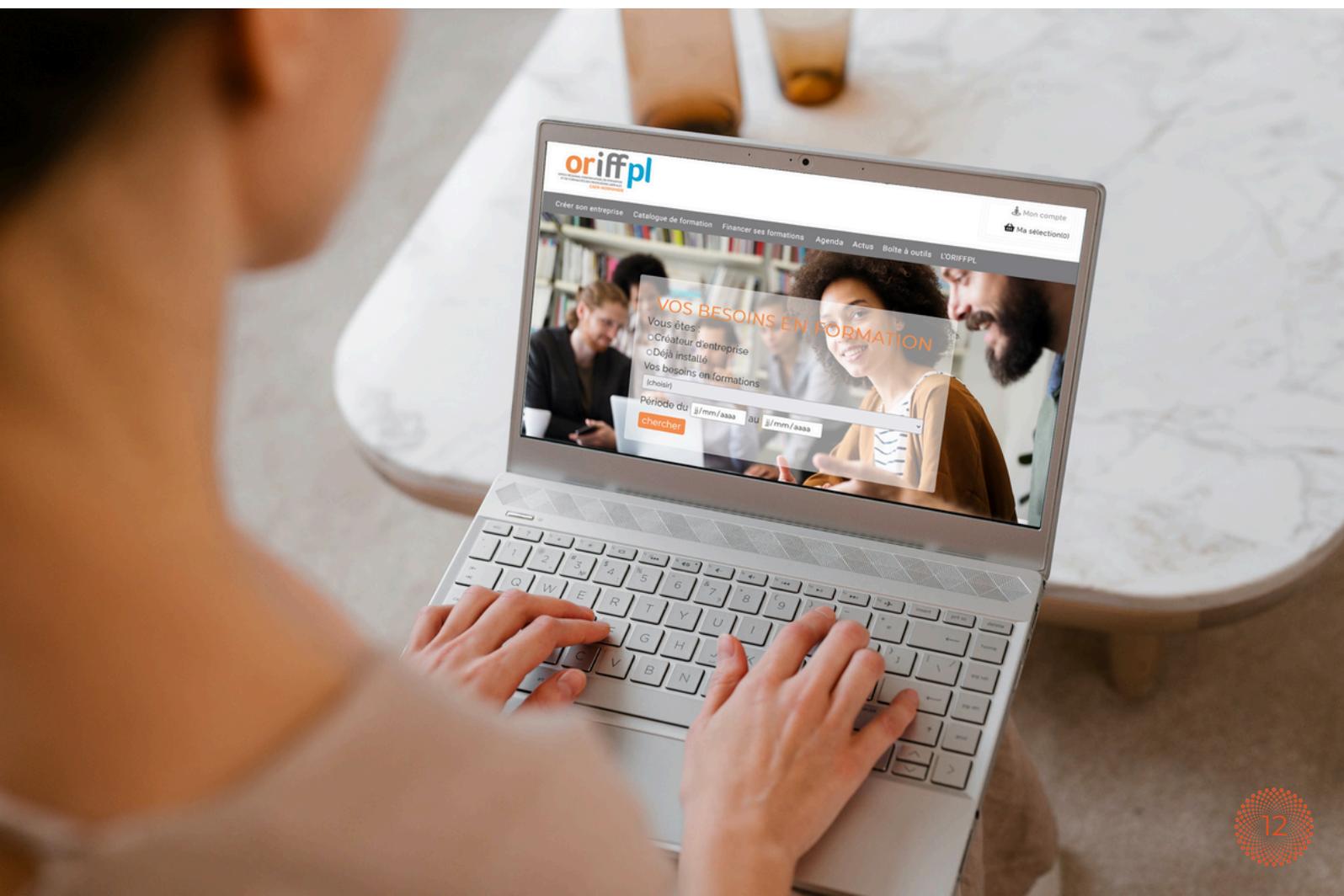
Date :
Vendredi 03 Octobre 2025
de 14h à 17h

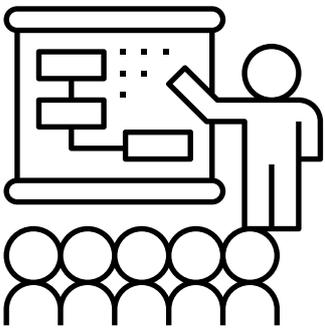




oriffpl
OFFICE RÉGIONAL D'INFORMATION, DE FORMATION
ET DE FORMALITÉS DES PROFESSIONS LIBÉRALES
CAEN-NORMANDIE

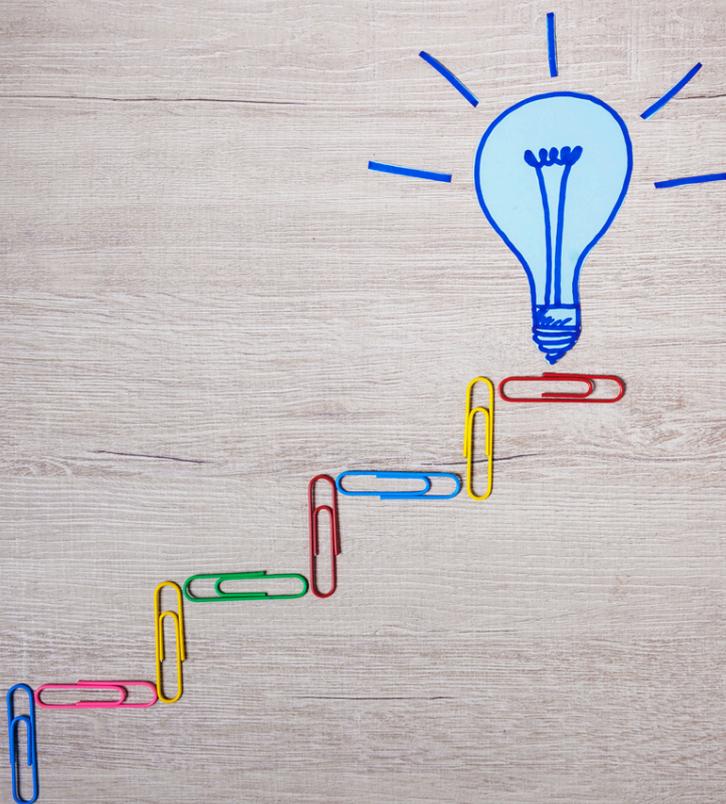
En partenariat avec l'ORIFF PL Caen Normandie
retrouvez l'offre de formations dédiées aux
professionnels libéraux ci-dessous et sur le site
Internet www.oriffpl-cn.fr





GESTION ET DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENTREPRISE LIBÉRALE _____	P. 14
• Communication et Marketing digital_____	p. 15
• Communication orale_____	p. 19
• Compétences métiers _____	p. 21
• Développement commercial_____	p. 23
• Développer l'image professionnelle _____	p. 24
• Efficacité professionnelle _____	p. 25
INFORMATIQUE - BUREAUTIQUE _____	P. 32
RETRAITE-CESSATION-FISCALITÉ _____	P. 33
LES GESTES DE PREMIERS SECOURS_____	P. 34
ATELIERS PRATIQUES _____	P. 36

GESTION ET DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENTREPRISE LIBÉRALE



COMMUNICATION ET MARKETING DIGITAL

✓ ALLER PLUS LOIN AVEC CANVA

Objectif :

Approfondir ses connaissances en création visuelle et en communication grâce à l'utilisation avancée de Canva Pro.

Pré-requis :

Avoir suivi la formation "Je découvre Canva pour ma com' d'entreprise". Avoir une très bonne pratique de l'ordinateur et des outils numériques en général. Venir avec un ordinateur portable, fonctionnel et mis à jour. Avoir un compte Canva actif version Pro (110€/an)

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Jeudi 13 Novembre 2025 de 9h à 17h

✓ CREER SON SITE INTERNET AVEC CANVA

Objectif :

Savoir créer et alimenter son site Internet avec CANVA

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 29 Avril 2025 de 9h à 17h



✓ CRÉER SON PODCAST

Objectif :

Être capable de réaliser son podcast en total autonomie.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 18 Novembre 2025 de 9h à 17h



✓ L'ART D'ANIMER SES RÉSEAUX SOCIAUX

Objectif :

Animer ses réseaux sociaux.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 06 Mai 2025 de 9h à 17h



✓ CRÉER SON SITE WEB PROFESSIONNEL WORDPRESS - NIVEAU 1



Objectif :

Apprendre à créer avec Wordpress un site web ou un blog de manière efficace. Durant cette journée, vous découvrirez les points forts de ce CMS pour bien gérer vos sites.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 24 Juin 2025 de 9h à 17h

✓ CRÉER SON SITE WEB PROFESSIONNEL WORDPRESS - NIVEAU 2

Objectif :

Créer et administrer un site dynamique avec le CMS (système de gestion de contenu web) le plus populaire du moment : WordPress. Pour créer un site vitrine ou un blog.

Pré-requis :

Avoir participé à la formation Créer son site web professionnel WORDPRESS niveau 1.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 14 Octobre 2025 de 9h à 17h



✓ LE PERSONAL BRANDING (LE MARKETING DE SOI)

Objectif :

Cette formation offre aux professionnels indépendants l'opportunité d'explorer le personal branding et de créer leur identité de marque unique. Cette journée alternant théorie et pratique leur permettra de se démarquer dans leur domaine professionnel, attirer de nouvelles opportunités et renforcer leur image de marque personnelle et authentique sur le marché.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Jeudi 15 Mai 2025 de 9h à 17h



COMMUNICATION ORALE

✓ MA VOIX, MON ATOUT PROFESSIONNEL

Objectif :

Savoir placer sa voix pour de meilleurs échanges et une meilleure compréhension.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 27 Mai 2025 de 9h à 17h



✓ MAÎTRISER L'ART DE LA COMMUNICATION GRÂCE À LA COMPRÉHENSION DES INTERACTIONS HUMAINES

Objectif :

Comprendre l'impact des mécanismes biologiques sur la communication à travers la Théorie Polyvagale.

Maîtriser les styles de communication et les types de personnalités à travers le modèle de la Process Communication (PCM).

Développer des stratégies de communication efficaces pour favoriser une collaboration saine et apaiser les conflits.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Lundi 05 Mai 2025 de 9h à 17h



✓ MIEUX SE CONNAÎTRE ET MIEUX COMMUNIQUER GRÂCE AU MODÈLE DISC

Objectif :

Prendre conscience de son fonctionnement comportemental, grâce à l'outil managérial DISC, et de celui de ses collaborateurs pour optimiser la communication, la motivation, la prévention.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Jeudi 24 Avril 2025 de 9h à 17h



✓ PRATIQUER L'ECOUTE ACTIVE : LES BASES

Objectif :

L'objectif est de comprendre les mécanismes de l'écoute dans divers formats, en s'intéressant aux techniques de la communication interpersonnelle.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 30 Septembre 2025 de 9h à 17h

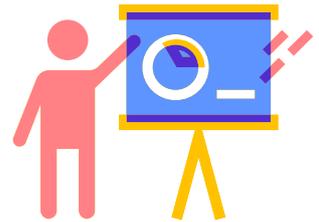


COMPÉTENCES MÉTIERS

✓ ANIMER UNE FORMATION : LES BASES

Objectif :

Etre capable de préparer et animer une formation.



Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 03 Juin 2025 de 9h à 17h

✓ PRISE DE PAROLE EN PUBLIC, OSER - NIVEAU 1

Objectif :

Prendre confiance et gagner en audace afin d'Oser Prendre la Parole en Public (réunion, présentation, audition, conférence...).

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 13 Mai 2025 de 9h à 17h



✓ PRISE DE PAROLE EN PUBLIC, SE PERFECTIONNER - NIVEAU 2

Pré-requis :

Avoir effectué la formation Prise de parole en public, se perfectionner Niveau 1

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 09 Septembre 2025 de 9h à 17h



DÉVELOPPEMENT COMMERCIAL

✓ BOOSTER LA RÉUSSITE DE MON ACTIVITÉ LIBÉRALE

Objectif :

Être capable de mettre en place des mécanismes clefs amenant à structurer une activité rentable et cohérente pour un développement constant de l'activité.

Durée : 1 jour (7 heures)

Dates :

Vendredi 27 Juin 2025 de 9h à 17h

✓ TROUVER DE NOUVEAUX CLIENTS

Objectif :

Le développement d'une entreprise à long terme passe par sa capacité à développer deux axes sur sa clientèle : développer son portefeuille client et recruter de nouveaux prospects qui deviendront client.

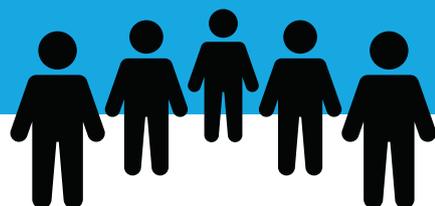
La multiplicité d'intervenant, la pression concurrentielle, la digitalisation de l'acte d'achat et donc l'éloignement relationnel rend le recrutement des prospects plus délicats.

Néanmoins, les opportunités sont nombreuses et variées et offrent un potentiel de développement important si les cibles et les objectifs sont clairement définis.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Lundi 22 Septembre 2025 de 9h à 17h



DÉVELOPPER L'IMAGE PROFESSIONNELLE

✓ JE DÉCOUVRE CANVA POUR MA COM' D'ENTREPRISE



Objectif :

Réaliser un support visuel professionnel (flyer, affiche, présentation...) avec l'éditeur de design en ligne Canva, en respectant les bases de la communication et du graphisme.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Jeudi 26 Juin 2025 de 9h à 17h

✓ RÉALISER UNE VIDÉO PROFESSIONNELLE POUR DÉBUTANT

Objectifs :

Être capable de concevoir un projet vidéo simple de A à Z et de le diffuser sur le web.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Jeudi 18 Septembre 2025 de 9h à 17h



EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

✓ DÉVELOPPER UN ÉTAT DE PERFORMANCE PAR L'AUTOHYPNOSE

Objectif :

Apprendre à mobiliser ses ressources, d'optimiser sa performance tout en maintenant un état relâché grâce à des techniques simples.

Durée : 1 jour (7 heures)

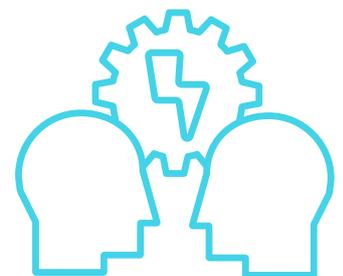
Date :

Mardi 29 Avril 2025 de 9h à 17h

✓ GESTION DES CONFLITS - NIVEAU 1

Objectif :

Comment mieux comprendre et gérer un conflit



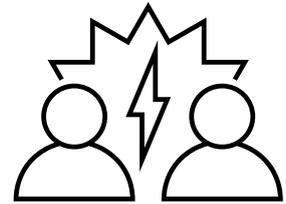
Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Lundi 31 Mars 2025 de 9h à 17h



✓ GESTION DES CONFLITS - NIVEAU 2



Objectif :

Comment mieux comprendre et gérer un conflit

Pré-requis :

Avoir suivi la formation "La gestion des conflits Niveau 1"

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Lundi 19 Mai 2025 de 9h à 17h

✓ DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI POUR PASSER À L'ACTION

Objectif :

Mieux se connaître pour gagner en confiance afin de développer ses capacités de décision et sa force de proposition.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Lundi 05 Mai 2025 de 9h à 17h



✓ MIND MAPPING : LES FONDAMENTAUX

Objectif :

Structurer ses idées et libérer le potentiel de son cerveau grâce au mind mapping (cartes mentales)

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 20 Mai 2025 de 9h à 17h



✓ LES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

Objectif :

Acquérir les bons réflexes grâce à des méthodes et outils efficaces pour gagner en assurance et pouvoir oser

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 22 Avril 2025 de 9h à 17h

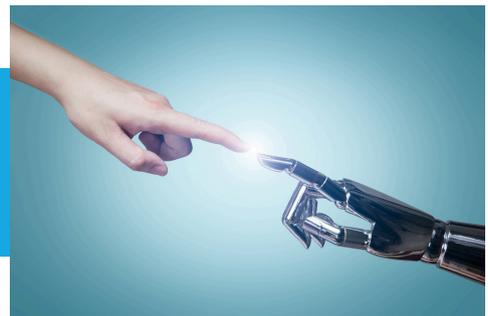


✓ L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE POUR VOTRE ENTREPRISE : LES BASES

Objectif :

Optimiser l'activité des entreprises et alléger leur charge mentale sur une journée complète

Durée : 1 jour (7 heures)
Date :
Jeudi 19 Juin 2025 de 9h à 17h



✓ LA GESTION DES ÉMOTIONS

Objectif :

Aider les participants à développer des compétences et des stratégies pour faire face efficacement aux émotions dans leur vie personnelle et professionnelle.

Durée : 1 jour (7 heures)
Date :
Lundi 12 Mai 2025 de 9h à 17h



✓ DÉTECTER ET PRÉVENIR LE BURN-OUT

Objectif :

Cette formation a pour but de sensibiliser, informer et encourager les professionnels libéraux à prendre des mesures concrètes pour prévenir le burn-out et cultiver leur propre épanouissement.



Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Lundi 13 Octobre 2025 de 9h à 17h

✓ PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE ET CELLE DES AUTRES

Objectif :

L'objectif est de doter les participants des compétences nécessaires pour comprendre, identifier, agir et favoriser la santé mentale, à la fois pour eux mêmes et pour les autres.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Mardi 22 Avril 2025 de 9h à 17h



✓ RÉDUIRE SA CHARGE MENTALE : TROUVER LE BON ÉQUILIBRE

Objectif :

Réduire la charge mentale pour mieux gérer ses responsabilités professionnelles et personnelles, tout en préservant son bien-être mental et émotionnel.

Durée : 1 jour (7 heures)
Date :
Lundi 26 Mai 2025 de 9h à 17h



✓ STIMULER SA CRÉATIVITÉ

Objectif :

Apprendre à mobiliser sa créativité pour développer son activité

Durée : 1 jour (7 heures)
Date :
Mercredi 18 Juin 2025 de 9h à 17h



✓ VALORISER ET JUSTIFIER SES TARIFS

Objectif :

Apprendre à valoriser ses services et à justifier ses tarifs de manière cohérente et convaincante.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Jeudi 02 Octobre 2025 de 9h à 17h



INFORMATIQUE - BUREAUTIQUE

✓ RGPD ET CYBERSÉCURITÉ : PROTÉGER SON SYSTÈME INFORMATIQUE ET SES DONNÉES

Objectif :

Sensibiliser et former les professionnels libéraux aux exigences du RGPD et aux bonnes pratiques de cybersécurité. Fournir les outils nécessaires pour se mettre en conformité et protéger efficacement les données sensibles de leurs clients.

Durée : 1 jour (7 heures)

Date :

Lundi 02 Juin 2025 de 9h à 17h



LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

✓ GESTES DE PREMIERS SECOURS - RECYCLAGE DU PSC FORMATION CERTIFIANTE

Objectif :

Remise à niveau des gestes de premiers secours.

Pré-requis :

Avoir obtenu le PSC dans les 5 ans.



Durée : 1 jour (8 heures)

Date :

Jeudi 09 Octobre 2025 de 9h à 18h

✓ GESTES DE PREMIERS SECOURS - OBTENTION DU PSC FORMATION CERTIFIANTE

Objectif :

Etre capable de prodiguer les 1^{ers} secours à un blessé.

Durée : 1 jour (8 heures)

Dates :

Lundi 28 Avril 2025 de 9h à 18h

Lundi 26 Mai 2025 de 9h à 18h

Lundi 23 Juin 2025 de 9h à 18h

Lundi 08 Septembre 2025 de 9h à 18h

Lundi 13 Octobre 2025 de 9h à 18h

Lundi 10 Novembre 2025 de 9h à 18h



✓ PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Objectif :

Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premier secours qui eux, apportent une aide physique à une personne en difficulté.

Durée : 2 jours (14 heures)

Dates :

Lundi et Mardi 24 et 25 Mars 2025 de 9h à 17h

Lundi et Mardi 16 et 17 Juin 2025 de 9h à 17h

Lundi et Mardi 29 et 30 Septembre 2025 de 9h à 17h



RETRAITE - CESSATION - FISCALITÉ

Attention : cette formation ne peut être prise en charge financièrement
Coût : 60 €

✓ LA RETRAITE DE BASE ET COMPLÉMENTAIRE DES RÉGIMES ALIGNÉS

Objectif :

Comprendre les mécanismes de la retraite de base et complémentaire des régimes alignés, ainsi que les stratégies d'optimisation pour une retraite à taux plein.

Durée : 1 jour (7 heures)

Dates :

Mercredi 09 Avril 2025 de 9h à 17h

Mercredi 08 Octobre 2025 de 9h à 17h



ATELIERS PRATIQUES

Ces formations étant des ateliers pratiques à 100 % elles ne peuvent être prises en charge financièrement - Coût : 125 €

✓ ATELIER PRATIQUE : CONCEVEZ VOTRE SITE WEB PRO AVEC CANVA

Objectif :

Mettre en pratique les connaissances acquises pour concevoir et publier un site internet professionnel à l'aide de CANVA.
Atelier 100% personnalisé

Durée : 0,5 jour (3,5 heures)

Dates :

Jeudi 12 Juin 2025 de 9h à 12h30

Lundi 10 Novembre 2025 de 9h à 12h30

✓ CANVA MASTERCLASS : L'ATELIER 100% PRATIQUE

Objectif :

Permettre aux participants de travailler directement sur un projet concret avec des conseils et retours personnalisés
Offrir un retour personnalisé et partager des astuces pour l'utilisation future de Canva.

Durée : 0,5 jour (3,5 heures)

Dates :

Vendredi 07 Mars 2025 de 9h à 12h30

Mardi 09 Septembre 2025 de 9h à 12h30


Canva

✓ NOTRE RELATION À L'ARGENT

Objectif :

Cet atelier va vous aider à mieux comprendre vos comportements financiers, à identifier vos croyances profondes et à adopter une relation plus saine avec l'argent.



Durée : 0,5 jour (3,5 heures)

Date :

Jedi 26 Juin 2025 de 9h à 12h30

✓ RÉVÉLEZ VOTRE PLEIN POTENTIEL

Objectif :

- *Clarifier ce qui fait votre différence
- *Vous reconnecter à vos forces et vos atouts
- *Oser prendre votre place
- *Attirer des clients alignés

Durée : 0,5 jour (3,5 heures)

Date :

Mercredi 17 Septembre 2025 de 9h à 12h30





ARAPL
Normandie Ouest



www.araplno.org



02 31 44 27 65



araplno@araplno.org

oriffpl

OFFICE RÉGIONAL D'INFORMATION, DE FORMATION
ET DE FORMALITÉS DES PROFESSIONS LIBÉRALES
CAEN-NORMANDIE



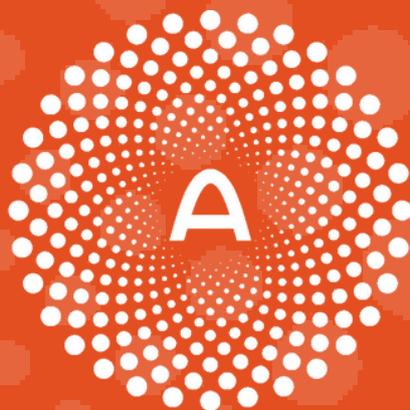
www.oriffpl-cn.fr



02 31 47 99 05



accueil@oriffpl-cn.fr



ARAPL
Normandie Ouest

ARAPL Normandie Ouest
11 rue du Colonel Rémy
14000 CAEN
02.31.44.27.65
araplno@araplno.org
www.araplno.org