



## ***S'exprimer par (et pour) soi-même***

---

**Ateliers pratiques et accessibles pour rendre les indépendants autonomes dans leur communication digitale**



# Mon objectif

**Accompagner** les artisans, indépendants et petites entreprises locales à mieux communiquer grâce à des **outils simples, concrets et accessibles**, afin de gagner en visibilité tout en **restant indépendant et créatif** dans leur communication.



# Pourquoi participer à ces ateliers ?

Beaucoup d'artisans et indépendants souhaitent développer leur activité sur Internet, mais :

- n'ont pas le temps de tout apprendre seuls,
- ne veulent plus dépendre d'un prestataire pour chaque visuel ou publication,
- aimeraient simplement comprendre et maîtriser les bases de la communication digitale.

**Ces ateliers proposent une approche concrète, ludique et immédiatement applicable.**

# Pour qui ?

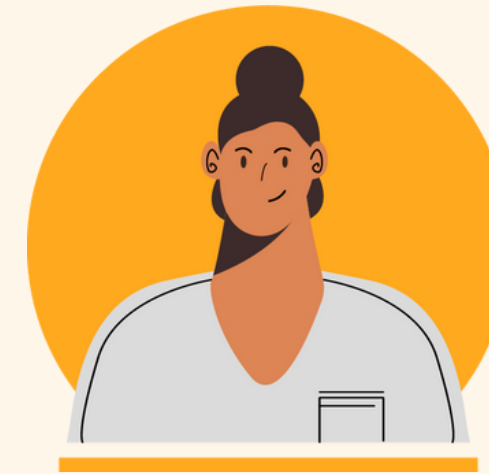
Voici nos cobayes ! Ils vont nous permettre de mieux **comprendre**  
**l'utilité de ces ateliers, leurs apports et mise en pratique.**



Clémence  
**est fleuriste**  
et représente les  
**gérants**  
**de magasins**



Mathieu  
**est électricien**  
et représente les  
**artisans**



Julia  
**est diététicienne**  
et représente  
les  
**indépendants**



Pour vous guider :  
**Caroline Labenne**

•

“Je suis là pour vous accompagner dans ce processus d'autonomie totale de votre communication et vous aider à disposer de tous les outils nécessaires à la mise en lumière de votre entreprise ”

LICENCE STYLISME

**2017**

CRÉATION AUTO ENTREPRISE  
COMMUNICATION & DESIGN

**2018**

CHARGÉE DE  
COMMUNICATION AU  
BIARRITZ OLYMPIQUE  
PAYS BASQUE (RUGBY PRO)

**2020/24**

MASTER 2 MANAGEMENT  
DE LA MARQUE

**2021**

ENSEIGNEMENT STRATÉGIES DE  
COMMUNICATION  
& DESIGN GRAPHIQUE  
DES 1ÈRES ANNÉES AUX MASTERS

**2023 à aujourd'hui**



**Session  
complète  
d'autonomie**

**en 8 ateliers (à  
la carte selon  
les besoins)**



# Atelier 1

## Définir les bases de ma stratégie de communication

En une demie journée • 200 €

- Introduction à la stratégie : c'est quoi et pourquoi c'est indispensable.
- Définir ses publics cibles, ses valeurs et ses priorités.
- S'auto-examiner afin d'identifier quelles sont les forces et faiblesses de ma communication actuelle.
- Définir 3 objectifs concrets à 3, 6 et 12 mois.

# Atelier 2

## Utiliser efficacement les réseaux sociaux

En une demie journée • 200 €

- Tour d'horizon des principaux réseaux (Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok).
- Les bases de l'algorithme : constance, engagement, authenticité.
- Identifier son réseau prioritaire et définir un objectif accessible sur celui-ci.

# Nos cobayes après les ateliers 1 et 2

---



Clémence  
fleuriste

“Je souhaite **toucher un maximum de personnes jeunes** et les **sensibiliser à l’art floral** à travers des réseaux sociaux adaptés. ”



Mathieu  
électricien

“Je suis parvenu à mieux comprendre les réseaux sociaux dans l’objectif de **gagner en visibilité et d’agrandir ma clientèle.** ”



## Atelier 3

### Définir mes atouts à mettre en avant sur les réseaux

En 2h • 125 €

- Exercice de storytelling : raconter son métier, sa personnalité, sa vision.
- Choisir ses piliers de communication en rapport avec son entreprise et ses valeurs.
- Créer une phrase signature ou un slogan avec l'IA.

## Atelier 4

### Trouver sa propre façon de s'exprimer sur les réseaux

En une journée complète • 400 €

- Trouver sa façon d'exprimer ses piliers de communication à travers des contenus digitaux adaptés et actuels (nous réaliserons ensemble un travail de veille afin de faciliter cette mission).
- Apprendre à créer des “formats signature” (ex : le conseil du lundi, la photo avant/après, etc).

# Nos cobayes après les ateliers 3 et 4

---



Clémence  
fleuriste

“ Une de mes **valeurs** est la qualité de mes créations. Mes idées de contenus sur ce sujet sont : les retours des clients, les focus sur mes fournisseurs et mes inspirations de compositions. ”



Mathieu  
électricien

“ Mon **atout** : suivre une transition écologique à travers mon métier. Pour en parler, j'aimerais faire des publications engageantes et des tutos électricité verte pour les amateurs. ”

# Atelier 5

## Initiation/approfondissement du logiciel Canva

En 2h • 125 €

- Installation de Canva Pro (pris en charge par vos soins) si besoin et selon l'utilité.
- Réaliser ses premiers pas, ou se perfectionner sur Canva.
- Apprentissage des techniques de mise en page : marges, polices...
- Intégration de votre identité graphique sur Canva pour en faciliter l'utilisation.

# Atelier 6

## Créer ses visuels pour les réseaux sur Canva

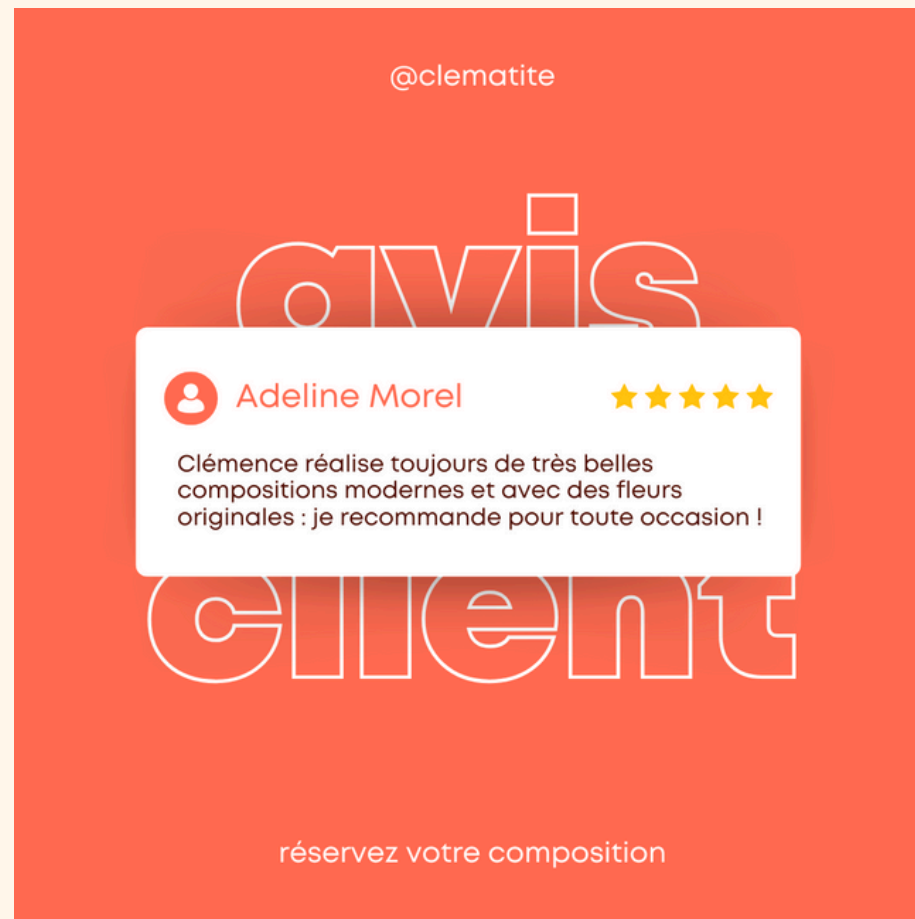
En une demie journée + 1h30 • 285 €

- Création de vos modèles de publications à destination des réseaux sociaux (l'idée ici est de créer l'ensemble de vos publications pour que vous n'ayez plus qu'à modifier le contenu à l'avenir).
- Utiliser l'IA pour la rédaction de ses posts.

# Nos cobayes après les ateliers 5 et 6



Clémence  
fleuriste



Mathieu  
électricien

# Atelier 7

## Astuces pour filmer et monter des vidéos sur smartphone

En une journée complète • 400 €

- Apprendre à réaliser de belles prises de vue sans avoir un matériel de pro, grâce à son smartphone (lumière, son, cadrage).
- Storyboard express avec IA : comment structurer une courte vidéo.
- Initiation à CapCut : découpe, transitions, musique, voix off.
- Créer une vidéo “portrait”.

# Atelier 8

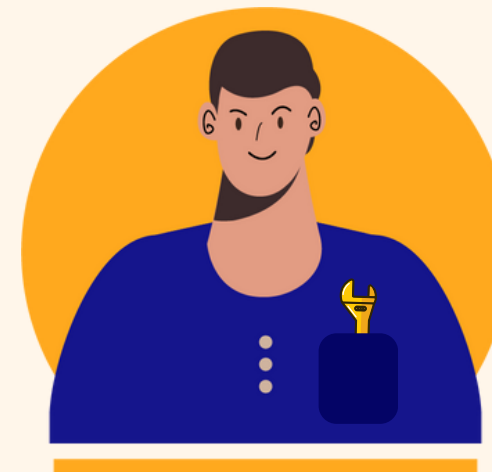
## Publier sans prise de tête : calendrier & programmation


En une demie journée • 200 €

- Créer un calendrier éditorial simple.
- Comprendre la fréquence et les horaires de publication.
- Découvrir les outils de planification.
- Gérer ses visuels et textes de manière organisée.

# Nos cobayes après les ateliers 7 et 8

*Nous repartons avec tous  
les éléments nécessaires  
pour être autonomes dans  
notre communication.  
**À nous de jouer !***






---

**“L’autonomie, ce n’est pas faire seul,  
c’est savoir qu’on peut le faire.”**

---







**Merci !**  
**Et à bientôt**

Caroline Labenne

06.49.78.46.83

labennecaroline@gmail.com

[www.lecercledescommunicantsautonomes.com](http://www.lecercledescommunicantsautonomes.com)