



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 ?

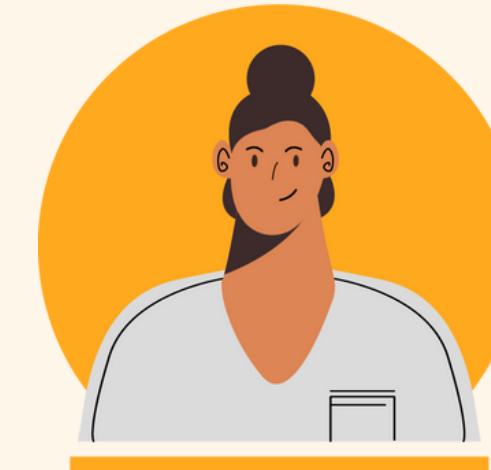
Voici nos cobayes ! Ils vont nous permettre de mieux **comprendre** l'utilité de ces ateliers, leurs apports et mise en pratique.



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'aimerai 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.

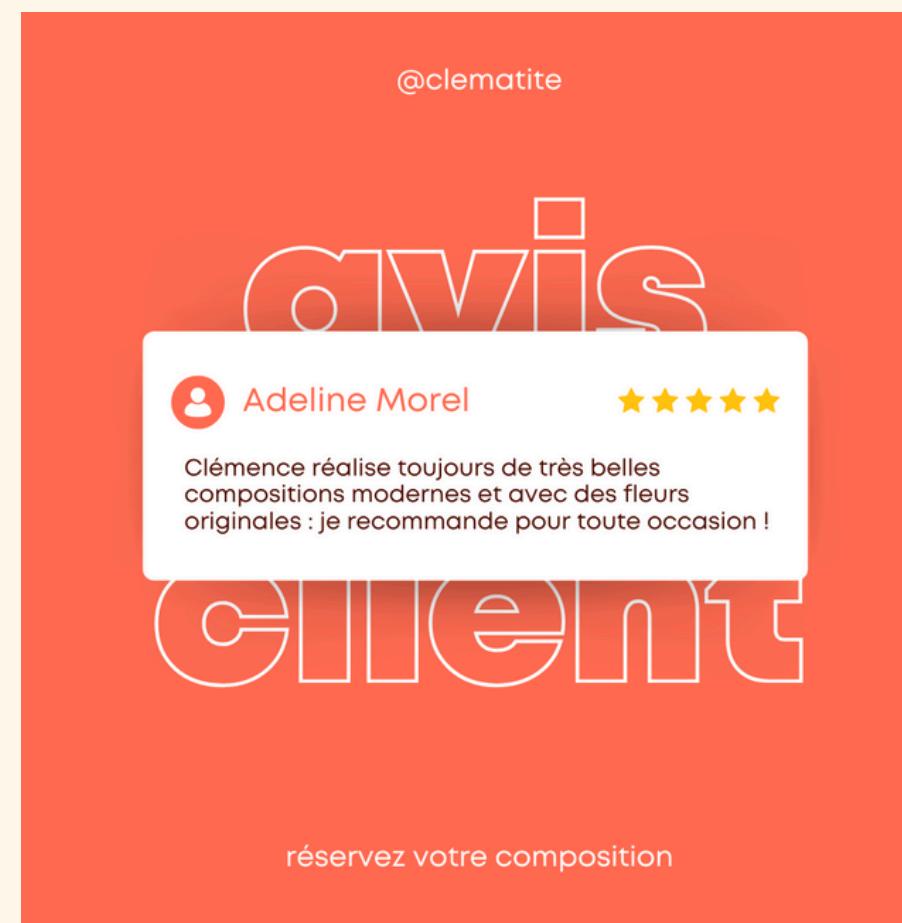
Atelier 6

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



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