



Adresse postale : 10 Allée des Bois de Florence 64600 ANGLET
www.assaprol.com - Tél : 05.59.57.75.95

Madame, Monsieur,

Vous trouverez ci-dessous le programme des webinaires gratuits que nous vous proposons de janvier à juin 2025.

Vous pouvez vous inscrire par retour de mail (cliquer sur le bouton orange) ou de courrier en indiquant votre choix de webinaire et la date retenue. Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée des bulletins.

Quelques jours avant le webinaire, vous recevrez un mail avec un lien pour vous connecter.

D'autre part, l'Assaprol vous envoie des vidéos d'information accompagnées de newsletter, vous pouvez également les consulter en allant sur notre site, onglet documentation, vidéos (durée de 5 à 10 minutes).

Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire.

Cordialement.

La Direction
Patricia MINABERRY

<p>Mardi 28/01/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>Indépendants : le calcul et donc le montant de vos cotisations sociales changent en 2025, quelles conséquences pour vous ?</u></p> <p><i>Maîtriser les textes législatifs entraînant la modification du mode de calcul des cotisations sociales des indépendants à compter du 1er janvier 2025</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rappel des généralités concernant la méthode applicable jusqu'au 31/12/24 - Conséquences pratiques de la réforme <ul style="list-style-type: none"> * sur la base des cotisations * sur les taux * sur les échéanciers - Comment contrôler vos appels de cotisations - Exemples 	<p>S'inscrire pour le mardi 28/01/2025</p>
<p>Mardi 04/02/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>L'assurance-vie : un outil de constitution et de transmission de votre patrimoine</u></p> <p><i>Comprendre le fonctionnement de l'assurance vie, en tant que placement financier et en tant qu'outil de transmission</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce que l'assurance vie ? - A quoi sert-elle et comment fonctionne-t-elle en tant que placement financier ? - Comment sont fiscalisés les revenus ? - Comment cela se passe-t-il lors du décès ? - Quels impôts pour les bénéficiaires ? 	<p>S'inscrire pour le mardi 04/02/2025</p>
<p>Mardi 11/02/2025 13h30 - 14h45</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>Les réseaux sociaux : quel(s) contenu(s) publier rapidement et efficacement pour être vu ?</u></p> <p><i>Connaître les principales fonctionnalités des différents réseaux sociaux. Comprendre quels réseaux sont utiles pour diffuser un format de contenu ou un autre. Comprendre quelle cible utilise quel réseau ? Savoir comment trouver du contenu. Savoir comment publier du contenu. Avoir un premier aperçu des performances</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pourquoi publier ? - Vers qui publier ? - Où publier ? - Quand publier ? - Comment publier ? - Comment mesurer les résultats ? 	<p>S'inscrire pour le mardi 11/02/2025</p>

<p>Vendredi 21 février 2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p>Professionnels libéraux : quels frais ou charges pouvez-vous déduire ou non de votre bénéfice ? <i>Identifier les différentes catégories de charges " sensibles " déductibles de votre bénéfice</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conditions générales de déduction fiscale (comptabilité de trésorerie) - Les frais de déplacements (véhicules, repas, hébergement...) - Les cadeaux, Les commissions - Les frais de congrès - Les vêtements... 	<p>S'inscrire pour le 21/02/2025</p>
<p>Mardi 04/03/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p>Anticipez votre retraite ! <i>Connaître les étapes à envisager avant de définir sa date de retraite</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Racheter des trimestres et/ou des points - Prendre une retraite progressive - Cumuler emploi et retraite - Panorama de l'épargne retraite 	<p>S'inscrire pour le mardi 04/03/2025</p>
<p>Mercredi 12/03/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p>La communication ou pensée positive : la clé du lâcher prise <i>Fournir aux participants des outils et des stratégies pour adopter une pensée positive et apprendre à lâcher prise afin d'améliorer leur bien-être personnel et professionnel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - La pensée positive : qu'est-ce que c'est ? <ul style="list-style-type: none"> * Définition de la pensée positive et de ces bénéfices. * Comment pratiquer dans le cadre professionnel. - La négativité : un cercle vicieux <ul style="list-style-type: none"> * La méthode Coué et l'autosuggestion * L'impact des pensées négatives sur la santé. - Le Lâcher Prise <ul style="list-style-type: none"> * Qu'est-ce que le lâcher prise ? * Techniques pour adopter le lâcher prise naturellement. - 10 conseils pour cultiver sa positivité au quotidien - Ressources et lectures recommandées 	<p>S'inscrire pour le mercredi 12/03/2025</p>
<p>Mercredi 19/03/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p>Protégez-vous des pirates informatiques ! <i>Pour les Dirigeants de TPE et professionnels libéraux, connaître les bases de la protection informatique et savoir réagir de façon efficace face à une attaque</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Les Menaces Actuelles <ul style="list-style-type: none"> * Les types de cybermenaces courantes * Les exemples concrets de cyberattaques touchant les très petites entreprises - Les Bases de la Cybersécurité <ul style="list-style-type: none"> * L'importance des mots de passe forts * L'utilisation de l'authentification à deux facteurs (2FA) * La sécurisation des appareils mobiles et des réseaux Wi-Fi - La protection des Données Sensibles <ul style="list-style-type: none"> * Le stockage sécurisé des données clients et financières * L'utilisation de logiciels de sécurité (antivirus, pare-feu) * La sauvegarde régulière des données - Les bonnes pratiques de sécurité à adopter - Le plan de Réponse aux Incidents <ul style="list-style-type: none"> * L'élaboration d'un plan de réponse aux incidents * Les étapes à suivre en cas de cyberattaque - Les ressources et Outils Disponibles <ul style="list-style-type: none"> * La présentation des outils gratuits et payants adaptés aux Très Petites Entreprises 	<p>S'inscrire pour le mercredi 19/03/2025</p>
<p>Judi 27/03/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p>Indépendants : protégez votre patrimoine ! <i>Identifier comment les Chefs d'entreprise et les Professionnels libéraux peuvent protéger leurs patrimoines, sans modifier leurs formes juridiques</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - L'entreprise individuelle : la nouvelle donne depuis 2022 - La notion de responsabilité financière - Les cautions : rédaction, limitation - L'importance du régime matrimonial - L'insaisissabilité - Conclusion : un statut de société est-il utile dans le cadre de la protection du patrimoine ? 	<p>S'inscrire pour le jeudi 27/03/2025</p>

<p>Mardi 01/04/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>L'IA sans peur : apprivoisez la technologie pour l'avenir de votre très petite entreprise</u></p> <p><i>Démystifier l'intelligence artificielle pour les Très Petites Entreprises, artisans, commerçants et Professionnels libéraux. Montrer des exemples concrets de l'utilisation bénéfique de l'IA dans les TPE.</i></p> <p><i>Fournir des conseils pratiques pour débiter avec l'IA sans crainte</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction : Pourquoi l'IA est moins intimidante qu'il n'y paraît - Avantages de l'IA pour les TPE : efficacité, croissance et innovation - Premiers pas avec l'IA : par où commencer et quelles ressources utiliser - Discussion interactive : répondre aux préoccupations et partager des expériences 	<p>S'inscrire pour le mardi 01/04/2025</p>
<p>Jeudi 10/04/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>Maîtrisez votre stress comme un athlète</u></p> <p><i>Comprendre ce qu'est le stress et ses effets physiologiques pour mieux le maîtriser et optimiser ses ressources</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre le stress positif, le stress d'urgence et le stress prolongé - Le triangle psychocorporel (Pensées / Émotions / Comportement) - Le coping (façon de s'adapter aux situations difficiles) et les stratégies cognitives - Le rôle du SNA : Système Nerveux Autonome - Reprendre le contrôle du SNA - Comment réguler son niveau de stress en fonction des exigences de son environnement 	<p>S'inscrire pour le jeudi 10/04/2025</p>
<p>Mardi 15/04/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>Pourquoi souscrire un contrat de prévoyance ?</u></p> <p><i>Pour les indépendants, être conscient des carences de la protection sociale des régimes généraux, et connaître les solutions apportées par les régimes complémentaires. Anticiper les conséquences d'un arrêt de travail, d'une invalidité ou d'un décès, protéger sa famille et son entreprise</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Définition de la prévoyance - Le statut du chef d'entreprise et sa rémunération - Les différents régimes obligatoires de prévoyance - La couverture des régimes obligatoires - Les carences des régimes obligatoires - Les risques couverts par les régimes complémentaires - Le coût des régimes complémentaires - La déduction " Madelin " des cotisations - Exemples - Les points de vigilance des conditions générales des contrats 	<p>S'inscrire pour le mardi 15/04/2025</p>
<p>Lundi 05/05/2025 13h30 - 14h45</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>Trouvez vos prochains prospects grâce aux réseaux sociaux !</u></p> <p><i>Connaître les principales fonctionnalités des différents réseaux sociaux. Comprendre quels réseaux sont utiles pour trouver vos clients. Comprendre quelle cible utilise quel réseau. Savoir quoi et comment publier pour se rendre visible et attractif</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Etat de lieux de l'utilisation des réseaux sociaux en France en 2025 - Quel(s) réseau(x) pour quelle(s) cible(s) ? - Quel(s) réseau(x) pour quel(s) contenu(s) ? - Comment publier un contenu performant ? - La Publicité sur les réseaux sociaux 	<p>S'inscrire pour le lundi 05/05/2025</p>
<p>Mardi 13/05/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>L'essentiel de ce que vous devez savoir sur les placements financiers et leur fiscalité</u></p> <p><i>Appréhender le fonctionnement et la fiscalité des différents placements financiers</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Définition des différents placements - Comprendre la fiscalité de chaque placement - Les critères de sélection 	<p>S'inscrire pour le mardi 13/05/2025</p>

<p>Mardi 20/05/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>Quelles sont les meilleures options à choisir pour mon véhicule professionnel :</u> <u>l'achat comptant ou à crédit, le crédit-bail ou la location ?</u> <i>Pouvoir calculer l'incidence fiscale des différents modes de détention d'un véhicule</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Immobilisations et amortissements : que peut-on déduire ? - Le crédit-bail : quel est le montant déductible ? - La location : quel est le montant du loyer déductible ? - Les frais accessoires : assurances, carburant, réparations - Le cas particulier des IK (indemnités kilométriques) pour les professions libérales - Synthèse : tableau comparatif 	<p>S'inscrire pour le mardi 20/05/2025</p>
<p>Mardi 27/05/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>Comment réguler et dépasser ses peurs ?</u> <i>Pour le Dirigeant de Très Petite Entreprise et le Professionnel libéral,</i> <i>apprendre à maîtriser ses peurs face aux aléas de la vie et à prendre du recul</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rappel du processus émotionnel - Décodage de la peur et de son message - Diverses pratiques pour réguler sa peur facilement - Auto-coaching à mettre en place 	<p>S'inscrire pour le mardi 27/05/2025</p>
<p>Mercredi 04/06/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>Les conséquences fiscales de la cession de votre entreprise pour vous indépendants à l'impôt sur le revenu ?</u> <i>Connaître les régimes de taxation applicables lors de la cession de votre activité (indépendants à l'IR)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Le régime des plus-values professionnelles - La différence entre exonération et report - Le régime de droit commun - Revue des principaux cas d'exonération <ul style="list-style-type: none"> * Les petites entreprises (article 151 septies) * La valeur des éléments transmis (article 238 quinquies) * Le départ à la retraite * Les apports à une société 	<p>S'inscrire pour le mercredi 04/06/2025</p>
<p>Mercredi 11/06/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>PER individuel, PEE, PERCO : un arsenal légal de défiscalisation et de préparation de la retraite qu'il faut savoir optimiser</u> <i>Décrypter les différentes formes de plan d'épargne retraite. En comprendre le fonctionnement et les avantages fiscaux attachés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Les différents plans d'épargne retraite à votre disposition - Leurs particularités et principaux avantages (défiscalisation, sécurité, ...) - Comment sortir d'un plan d'épargne retraite ? - La fiscalité - La transférabilité 	<p>S'inscrire pour le mercredi 11/06/2025</p>
<p>Mardi 17/06/2025 14h - 15h</p> <p>Gratuit</p>	<p><u>Soyez prêts pour la facturation électronique !</u> <i>Pour les indépendants, maîtriser la mise en place de la facturation électronique. Adapter ses process, son organisation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce qu'une facture électronique ? - Qui est concerné et quand ? - Quelles procédures et outils pour émettre une facture - Quelles procédures et outils pour recevoir une facture - Avantages clés de la facturation électronique - Présentation de solutions : quels sont les formats ? - Comment s'y préparer ? 	<p>S'inscrire pour le mardi 17/06/2025</p>

Si vous vous inscrivez par courrier, veuillez indiquer votre choix de webinaire et nous indiquer votre adresse mail.

[Veuillez me retirer de votre liste de diffusion](#)