

Ecrit par le 18 mai 2026

# Cpme 84 : éviter le burn-out et garder le moral face à la crise



La [Confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse](#) et l'[Association interentreprises pour la santé au travail](#) organisent pour leurs adhérents un petit-déjeuner sur le thème : 'Chefs d'entreprise & Covid-19 : comment garder le cap et le moral face à la crise et éviter le burn-out'. Trouver des solutions pour maintenir l'activité, rassurer ses salariés, assurer leur santé et leur sécurité mais aussi celles de ses clients, gérer la situation financièrement pour éviter le pire...Les sources d'inquiétudes et d'angoisses peuvent être nombreuses. Comment prévenir les risques ? Comment guider ses salariés et les rassurer tout en préservant sa santé mentale ? Comment éviter le burn-out ? Jean-Philippe Matz, psychologue du travail, et Benjamin Galloux, médecin du travail, donneront quelques clés pour garder le cap et le moral face à cette période incertaine.

**Jeudi 28 janvier. 8h30 à 10h30. Hôtel Ibis Styles Avignon Sud, 2968 avenue de l'Amandier.**

Ecrit par le 18 mai 2026

Avignon. Inscriptions : [contact@cpme84.org](mailto:contact@cpme84.org). Suite à l'évolution sanitaire, cette rencontre pourra avoir lieu sous forme digitale. Pour plus d'informations : 04 90 14 90 90.

## Cpme 84 : un webinaire sur les aides à l'embauche



La [Confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse](#) organise, en partenariat avec Pôle emploi, un webinaire sur les aides à l'embauche. Malgré la conjoncture économique difficile, il apparaît nécessaire d'anticiper et de préparer la reprise dans les meilleures conditions. Quelles sont les mesures d'aide à l'embauche ? comment les mobiliser et en bénéficier ? quels sont les interlocuteurs privilégiés ? ... autant de questions que peuvent se poser les chefs d'entreprises qui souhaiteraient recruter de nouveaux collaborateurs.

**Jeudi 14 janvier. 8h30 à 9h30. Le lien pour participer au webinaire sera transmis après inscription sur : [contact@cpme84.org](mailto:contact@cpme84.org). 04 90 14 90 90.**

## Cpme 84 : dirigeantes, osez un management innovant



Dans le cadre de ses ateliers du Pôle femmes, la [Confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse](#) organise en visioconférence un moment d'échanges durant la pause déjeuner autour de la question : 'Et si nous osions un management innovant ?'. Dans un environnement incertain et compétitif, l'entreprise peut avoir tendance à réduire les investissements au risque de démotiver les collaborateurs, renforcer les contrôles au risque de déresponsabiliser les équipes, multiplier les projets au risque de fatiguer les équipes. Michelle Thoulouze, consultante et dirigeante du cabinet i4 Formation Conseil, proposera un atelier ludique et inspirant destiné aux cheffes d'entreprises sur l'innovation managériale.

Ecrit par le 18 mai 2026

**Mardi 12 janvier. 12h à 14h30. Inscriptions : [n.elbaroudi@cpme84.org](mailto:n.elbaroudi@cpme84.org) 04 90 14 90 90. Le lien pour la visioconférence sera envoyé après inscription.**

## Un speed dating Business grand format



La [Confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse](#) (CPME 84) organise, en partenariat avec [DYNABUY Cœur de Provence](#), une rencontre réseau version 'grand format' entre les TPE et PME du département. Réunies par groupes de cinq, chaque personne aura trois minutes pour présenter son activité avant un changement de table toutes les 20 minutes.

**Vendredi 11 décembre. De 8h30 à 12h. Novotel Avignon Nord, 135 avenue Louis Pasteur.**

Ecrit par le 18 mai 2026

Sorgues. Inscriptions : [contact@cpme84.org](mailto:contact@cpme84.org). 04 90 14 90 90.

---

## Cpme 84 : un webinaire pour savoir comment bien protéger son smartphone



La Confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse ([CPME 84](#)) et Orange Pro Pme Sud-Est organisent un webinaire ayant pour thème : 'J'ai toute ma vie dans mon smartphone, est-ce dangereux ?' Perte, vol à l'arraché... En tant que chef d'entreprise, votre smartphone est exposé à de nombreux risques. Savoir comment bien séparer ses outils professionnels et ses outils personnels, encadrer l'utilisation des réseaux sociaux, limiter l'intrusion d'objets personnels au bureau... autant de

Ecrit par le 18 mai 2026

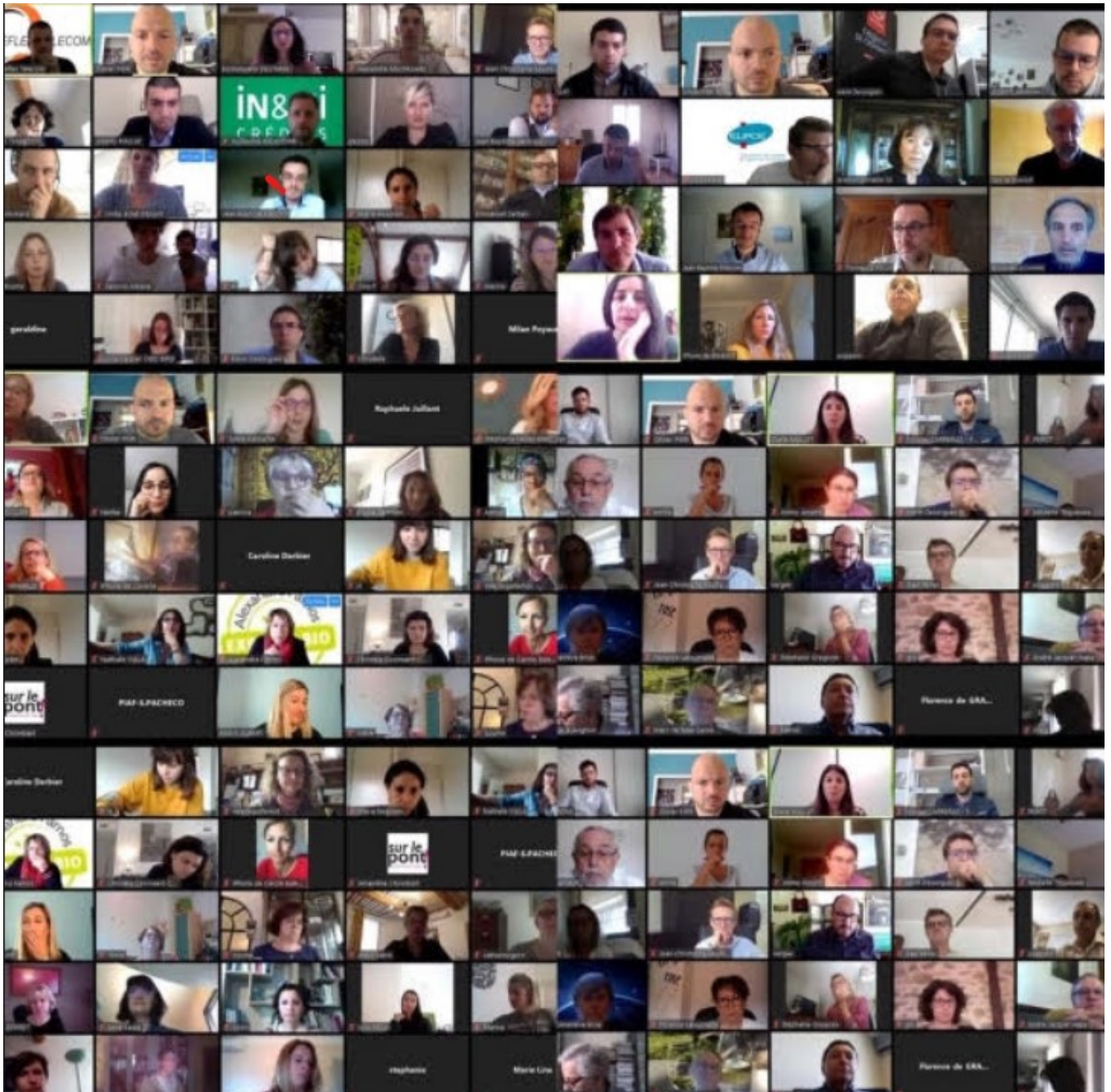
conseils et bonnes pratiques qui seront donnés durant cet atelier.

**Mercredi 2 décembre. 8h30 à 9h30. Inscriptions par mail : [contact@cpme84.org](mailto:contact@cpme84.org). Le lien pour participer à la visioconférence sera transmis après confirmation par retour de mail.**

---

## **Cpme 84 : pitchez votre entreprise en 1 min 30**

Ecrit par le 18 mai 2026



La [Confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse](#) (CPME 84) et le réseau [BNI - Les Hauts de Provence](#) proposent une 'Pitch party' sous forme de visioconférence. Le principe est simple : chaque chef d'entreprise aura 1 min 30 montre en main pour présenter son activité aux autres participants. Attention, le nombre de places est limité aux 50 premiers inscrits.

Ecrit par le 18 mai 2026

**Vendredi 4 décembre. 9h à 10h30. Inscriptions par mail : [contact@cpme84.org](mailto:contact@cpme84.org). Le lien pour participer à la visioconférence sera transmis après confirmation par retour de mail.**

## **Cpme 84 : un webinaire sur la protection sociale dans l'entreprise**



La Confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse ([CPME 84](#)) et [Harmonie Mutuelle](#) organisent un webinaire ayant pour thème la protection sociale. Sophie Lavanchy et Nasser Aït-Zai, chargés d'affaires chez Harmonie Mutuelle, reviendront sur l'importance de la protection sociale pour le dirigeant qui doit pouvoir faire face aux aléas de la vie (maladie, arrêt de travail, invalidité ou décès) et disposer de garanties collectives adaptées pour l'ensemble de ses salariés.

Ecrit par le 18 mai 2026

**Mercredi 18 novembre. 9h. Inscriptions par mail : [contact@cpme84.org](mailto:contact@cpme84.org). Le lien pour participer à la visioconférence sera transmis après confirmation par retour de mail.**

---

## **Pitchez votre entreprise en 1min30**

Ecrit par le 18 mai 2026



La Confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse ([CPME 84](#)) et le réseau [Quartier d'Affaires](#) proposent une visioconférence en mode 'Pitch party'. Le principe est simple : chaque chef d'entreprise aura 1 min 30 montre en main pour présenter son activité aux autres participants. Attention, le nombre de places est limité aux 50 premiers inscrits.

Écrit par le 18 mai 2026

**Jeudi 12 novembre. 9h à 10h30. Inscriptions par mail : [contact@cpme84.org](mailto:contact@cpme84.org). Le lien pour participer à la visioconférence sera transmis après confirmation par retour de mail.**

---

## **Tout savoir sur l'inspection du travail avec la CPME 84**



La [Confédération des petites et moyennes entreprises \(CPME\) de Vaucluse](#), en partenariat avec l'unité départementale de Vaucluse de la [Direccte \(Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi\) Provence-Alpes-Côte d'Azur](#), organise un petit-déjeuner autour du thème : 'Inspection du travail : modalités d'intervention'. Animée par Robert Lacour, directeur du travail à la Direccte, la matinée mettra en lumière les champs d'application de l'inspection du travail, les



Ecrit par le 18 mai 2026

modalités de contrôle, le travail illégal, l'égalité femmes-hommes ainsi que le programme régional d'actions 2020.

**Mardi 27 octobre. 8h30 à 10h30. Hôtel Ibis Styles Avignon sud. 2968, avenue de l'Amandier. Avignon. Inscriptions : [contact@cpme84.org](mailto:contact@cpme84.org) 04 90 14 90 90.**