Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 15 novembre 2026

Atelier Pôle Femmes CPME 84 : l'alimentation et la performance au travail



La Confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse (CPME 84) organise un atelier pour les cheffes d'entreprises sur le thème 'Mieux manger pour être efficace au travail' le mardi 14 novembre dans les locaux du Crédit Agricole Alpes Provence à Avignon.

Cet atelier sera animé par Solène Populus, diététicienne et nutritionniste libérale, qui abordera les principes fondamentaux d'une alimentation équilibrée, les astuces pour réussir à conserver des habitudes saines au travail, et la puissance du storytelling visuel pour se mettre en lumière et devenir incontournable.

Les inscriptions se font par mail à l'adresse contact@cpme84.org
Mardi 14 novembre. De 11h30 à 14h. Crédit Agricole Alpes Provence. 168 avenue Pierre

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 15 novembre 2026

Sémard. Avignon.

V.A.

CPME 84 : comment être serein face à un contrôle ?



Ce mardi 12 septembre, de 11h30 à 14h, le Pôle Femmes de la confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse (CPME 84) organise un atelier sur le thème « comment être

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 15 novembre 2026

sereine face à un contrôle ? ».

Le Pôle Femmes de la CPME 84 a vocation à faciliter l'échange d'expériences entre cheffes d'entreprises, dirigeantes et encadrantes, créer du lien, favoriser le développement et traiter des sujets dédiés à l'entrepreneuriat au féminin. Un atelier est organisé tous les deuxièmes mardis du mois.

L'atelier de ce mardi, animé par Carine Bertacchini, dirigeante de Chlea Consulting, abordera : les différents types de contrôles ; les infractions fréquemment relevées ; comment identifier les obligations règlementaires dans son entreprise (cas pratique) ; les sanctions.

Mardi 12 septembre de 11h30 à 14h au Sporting Olympique Avignon XIII, 185 avenue Pierre Semard, Avignon. Inscription ferme et définitive au 04 90 14 90 90 ou sur contact@cpme84.org

---

Pôle femmes CPME 84, Quels Réseaux sociaux pour trouver ses clients ?



Le pôle femmes de la CPME84 (Confédération des petites et moyennes entreprises) constitué de dirigeantes propose un atelier sur le thème : 'Réseaux sociaux, Lesquels choisir pour trouver

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 15 novembre 2026

des clients ?’

Si tout le monde s’accorde sur la nécessité de communiquer sur LinkedIn quand on est une professionnelle vendant des produits ou des services aux entreprises, la question de l’intérêt des autres médias se pose pour bien d’autres métiers.

Quel réseau pour quelle demande ?
LinkedIn est-il incontournable ? Facebook est-il mort ? Instagram est-il vraiment utile ? Et Tik Tok réservé aux jeunes ? Tout dépend de son secteur d’activité. C’est à cette question que répondra cet atelier.

L’atelier
Il sera animé par Nathalie Richard, fondatrice et dirigeante d’Open biz Digital humain depuis 2010, organisme de formation aux réseaux sociaux. Elle est formatrice et prof de stratégie digitale chez Kedge business school à Marseille et membre active de nombreuses associations de femmes.

En savoir plus sur le Pôle femmes
Le Pôle Femmes de la CPME 84 a vocation à faciliter l’échange d’expérience entre cheffes d’entreprises, dirigeantes et encadrantes, créer du lien, favoriser le développement et traiter des sujets dédiés à l’entrepreneuriat au féminin. Les ateliers sont organisés tous les premiers mardis du mois entre 11h30 et 14h.

Les infos pratiques
Atelier Pôle femmes CPME 84. Mardi 11 octobre de 11h30 à 14h. Au Crédit agricole Alpes-Provence Avignon Amandier. 168, avenue Pierre Sémard à Avignon. Un parking gratuit est à disposition sur le site. Inscription ferme et définitive sur j.mous@cpme84.org 04 90 14 90 90 ; contact@cpme84.org & www.cpme84.com
MH



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 15 novembre 2026

CPME 84 La retraite des femmes aujourd'hui en France



Le prochain atelier du pôle femmes de la CPME 84 (Confédération des petites et moyennes entreprises du Vaucluse) traitera de la retraite des femmes aujourd'hui en France. Car la retraite n'est pas qu'une étape à franchir, mais une nouvelle vie qui se prépare dès l'entrée dans la vie active et qui se construit tout au long de celle-ci.

On y découvrira comment est calculée la retraite ; Est-elle égale que l'on soit femme ou homme ? ; Comment optimiser sa retraite obligatoire avec le rachat de trimestre, Le statut du conjoint collaborateur, Les carrières à l'étranger ; ainsi que les régimes facultatifs.

La réunion
sera animée par Tassadit Larabi, conseillère en protection sociale et patrimoniale AG2R La Mondiale, qui

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 15 novembre 2026

proposera également un audit personnel et confidentiel à l'issue de la séance d'information.

Les infos pratiques
Atelier pôle femmes CPME 84. Mardi 6 septembre de 11h30 à 14h à la Concession Audi by my car, 400 chemin de la Croix de Noves à Avignon. Parking sur le site. Inscription obligatoire au 04 90 14 90 90. contact@cpme84.org et www.cpme84.com

En savoir plus sur le pôle femmes
Le Pôle Femmes de la CPME 84 a vocation à faciliter l'échange d'expérience entre cheffes d'entreprises, dirigeantes et encadrantes, créer du lien, favoriser le développement et traiter des sujets dédiés à l'entrepreneuriat au féminin. Un atelier est organisé tous les premiers mardis du mois entre 11h30 et 14h.
MH


DR