

Ecrit par le 3 avril 2025

(Vidéo) Atelier Pôle femmes CPME 84, Environnement de l'entreprise et profitabilité



Le Pôle femmes CPME 84 (Confédération des petites et moyennes entreprises du Vaucluse) propose un atelier sur 'Revisiter l'environnement de son entreprise et retrouver de la profitabilité'. Le thème sera animé par Catherine Chiabodo, thérapeute économique, fondatrice de [A2CDE](#) en 2015. Business Angel et enseignante à l'Université d'Avignon.

Les infos pratiques

Mardi 10 janvier de 11h30 à 14h. Crédit Agricole Alpes Provence. Avignon-Amandier. 168, avenue Pierre Sémard à Avignon. Parking gratuit sur place. Inscription ferme et définitive sur j.mous@cpme84.org. contact@cpme84.org et www.cpme84.com 04 90 14 90 90

Écrit par le 3 avril 2025



Catherine Chiabodo

Dans le détail

Dans un environnement économique devenu imprévisible, il s'agit de bien identifier les risques qui vont influencer sur la rentabilité de l'entreprise pour prendre des décisions adaptées. L'analyse Pestel dessine une cartographie des paramètres de l'environnement qui impactent l'entreprise en donnant une vision 'macro'. En dessinant une vision globale, cet outil permet de prendre de la hauteur par rapport à l'activité quotidienne et anticiper les tendances à venir.

En savoir plus

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 deuxièmes mardis du mois entre 11h30 et 14h.

MH

Écrit par le 3 avril 2025

(Vidéo) La CPME 84 Pôle femmes propose : Comment améliorer sa capacité mnésique



Le Pôle femmes de la Confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse propose un atelier sur le thème : Comment améliorer sa capacité mnésique ? Mémoire qui flanche, qui s'engrange, qui rétrécit, qui s'épaissit, qui ment... Découvrez comment fonctionne la mémoire et approchez les [neurosciences](#).

Comprendre pour mieux utiliser la [mémoire](#)

Des 5 sens à l'attention, en passant par les émotions, défaites les neuromythes et apprenez à encore mieux utiliser ce magnifique outil qui vous a été livré sans notice explicative : votre cerveau. L'atelier a été fondé et est conçu par et pour les cheffes d'entreprise, les dirigeantes et les créatrices.

L'animation

L'animation est conduite par Catherine Esquer, praticienne en orientation, formatrice, fan de neurosciences, fondatrice [d'Avenir Factory](#) qui accompagne les jeunes sur le chemin de l'orientation.

Ecrit par le 3 avril 2025



DR

Qui est Catherine Esquer ?

Tout d'abord cadre commerciale, elle travaille avec tous types de clients (particuliers, entreprises, GMS, export). Superviseuse d'un groupe de commerciaux, elle est en charge de leur formation et de la gestion de l'équipe.

Maman de deux enfants, elle se reconvertis dans la formation pour pouvoir travailler à temps partiel et s'occuper de sa famille.

Se donner une direction

Formatrice en marketing, vente, commerce, elle enseigne pendant une dizaine d'année à ses étudiants en BTS la « vraie vie de dehors ». C'est ensuite la formation continue de l'Education Nationale (Greta) qui la contacte pour qu'elle s'occupe des stagiaires et des entreprises. Puis, au hasard de rencontres, elle va être amenée à gérer et animer le bureau de documentation et d'information sur l'orientation d'un très grand lycée d'Avignon. Grâce à son expérience et à des formations dédiées, elle va accompagner durant 6 ans les lycéens et les aider à construire leur projet de vie et à passer les oraux.

Coaching

Certifiée « coach scolaire scooling » par le cabinet de psychologie Cogito'z, elle souhaite mettre son expérience et son savoir-faire au service de tous.

Basée sur Sorgues, elle peut vous recevoir sur rendez-vous, à son cabinet de La Maison des Thérapeutes ou à distance dans le monde entier grâce à l'outil Zoom.

Écrit par le 3 avril 2025

A la radio

Catherine Esquer intervient sur RCF Vaucluse tous les mercredis à 19h15 et samedis à 18h10. Ses émissions en podcast sont [ici](#).



DR

Les infos pratiques

Mardi 8 novembre. De 11h30 à 14h. Entreprise Girard. 390, rue du Grand Gigognan. Zone Industrielle de Courtine à Avignon. Parking sur site. Inscription ferme et définitive [ici](#). Correspondre [ici](#). Site [ici](#).

En savoir plus sur le Pôle femmes

Le Pôle femmes de la CPME 84 a vocation à faciliter l'échange d'expérience entre les cheffes d'entreprise, les dirigeantes et encadrantes, créer du lien, favoriser le développement et traiter des sujets dédiés à l'entrepreneuriat au féminin.

Un atelier par mois

Un atelier est organisé tous les 1ers mardis du mois entre 11h30 et 14h dans un lieu différent comprenant une salle de réunion.

Ecrit par le 3 avril 2025

CPME84 : Mieux appréhender son sommeil, Recrutement et investissements ciblés

Le pôle femmes de la CPME 84 (Confédération des petites et moyennes entreprises) propose aux femmes cheffes d'entreprise et dirigeante 'Mieux dormir pour travailler mieux'. [L'atelier](#) sera animé par [Céline Braun Debourges](#), formatrice, auteure et coach professionnelle spécialisée en gestion du stress et du sommeil.

La formation aura lieu mardi 8 février de 12h à 14h en présentiel et distanciel. Inscription obligatoire auprès de j.mous@cpme84.org

Dans le détail ?

Il sera question d'un quiz sur le sommeil, les troubles du sommeil, le bon et le mauvais sommeil, l'impact d'un meilleur sommeil au travail, comment bien dormir naturellement, initiation à la sieste flash, secret des grands hommes, test du chronotype (horloge interne et gènes) pour déterminer si l'on est plutôt du matin ou du soir.

[La CPME84](#) propose un webinar sur 'Réduire les tensions sur le marché du travail : quelles actions, quelles mesures pour les entreprises ?' Mardi 15 février de 9h à 10h. L'animation sera assurée par [Michel Ciocci](#), directeur territorial Vaucluse pôle emploi, Raphaëlle Fleurot-Marie, chargée de mission direction territoriale Pôle emploi et Cécile Petetin, responsable d'équipe 'entreprises' Pôle emploi.

L'inscription est ferme et définitive par retour de mail sur contact@cpme84.org 04 90 14 90 90 www.cpme84.com

MH

DR