

# Vision Her

TON ESPACE PRO

LE PROGRAMME EN DÉTAIL

## Les 4 parcours *et leurs 51 leçons*

Tout ce que tu trouves à l'intérieur, leçon par leçon, pour savoir exactement où tu mets les pieds avant de nous rejoindre.

4

parcours selon  
ton point de départ

51

leçons de  
5 à 15 minutes

43

fiches PDF  
prêtes à remplir

*À ton rythme · Sans pression · Une action à la fois*

# Comment ça marche

Tu commences par trois leçons courtes pour te repérer. Puis tu choisis **un seul parcours**, selon l'endroit où tu en es. Quand tu as fini, tu passes au suivant si tu en as besoin : les 4 parcours sont inclus.

1

## Tu fais le point

Commence ici · 30 minutes

2

## Tu choisis ton parcours

Selon ton point de départ

3

## Tu avances à ton rythme

2 ou 3 leçons par semaine

## Chaque leçon suit le même chemin

### En bref

L'essentiel en quelques lignes, sans jargon.

### Je te montre

Un visuel qui résume tout, ou un tutoriel vidéo pour les outils (à venir).

### Ton action

Une seule chose à faire, en 5 à 10 minutes.

### Ta fiche

Une page à télécharger, remplir et garder.

### Version 5 minutes

Pour continuer d'avancer les jours sans énergie.

### Si tu bloques

Les réponses aux blocages les plus fréquents.

0

## Commence ici

4 leçons · 30 minutes

0.1

### Bienvenue chez Vision Her 5 min

Tu poses tes valises : comment on avance ici, une petite action à la fois, sans pression.

0.2

### Comment ça marche ici 8 min

Le chemin de chaque leçon, le bon rythme pour toi, et quoi faire quand tu bloques.

0.3

### Choisis ton parcours 10 min

Un mini-bilan de 4 questions pour savoir par quel parcours commencer.

● Fiche : Mini-bilan en 4 questions

0.4

### Tu as décroché ? Reprends ici 5 min

Pour revenir en douceur après une pause, sans rien avoir à rattraper.



## PARCOURS 1

# Trouver ta voie

9 leçons · 3 semaines environ

### Pour toi si...

Tu ne sais plus où tu vas, et c'est OK. On part de ta vraie vie pour voir ce qui te correspond.

### Tu repars avec

- Tes 3 priorités au travail et tes 3 « non »
- Tes compétences écrites noir sur blanc, même celles que tu crois « normales »
- 3 pistes triées, puis une piste testée en vrai avant de t'engager
- Ton premier pas, et la date de ton bilan

1.1

#### Où j'en suis vraiment 8 min

Ta situation, ton énergie, ce qui entoure ta vie : ton vrai point de départ.

● Fiche : Baromètre « Où j'en suis »

1.2

#### Tes 3 priorités 12 min

Ce qu'un travail doit t'apporter pour être tenable, pour toi et personne d'autre.

● Fiche : Carte des 20 valeurs

1.3

#### Ce que tu ne veux plus 8 min

Tes 3 « non » et ta journée idéale : un filtre clair pour trier tes pistes.

● Fiche : Mes 3 non et ma journée idéale

1.4

#### Tes fiertés sont des compétences 12 min

Ce que tu as appris dans la vraie vie, traduit en compétences concrètes.

● Fiche : Traducteur de compétences

1.5

#### Ce que les autres voient en toi 5 min

Un simple message à tes proches pour découvrir les forces que tu ne vois pas.

1.6

#### Fais sortir tes pistes 12 min

5 à 8 idées sans te juger, puis 3 questions pour garder les 3 meilleures.

● Fiche : Grille de tri des pistes

1.7

#### Vérifie une piste en vrai 8 min

Une conversation de 15 minutes avec une personne qui fait déjà ce métier.

● Fiche : Guide d'entretien exploratoire

1.8

#### Ton mini-test 12 min

Tester une piste 2 à 4 semaines, petit, peu coûteux et réversible.

● Fiche : Kit de mini-tests

1.9

#### Tes signes et ton premier pas 8 min

Comment tu sauras que la piste te convient, et ce que tu fais dès cette semaine.

● Fiche : Mes signes et mon premier pas

# Construire ton projet pro

13 leçons · 5 semaines environ

## Pour toi si...

Tu as une direction : une activité en ligne, une activité à ton compte, un emploi, ou un peu des deux.

## Tu repars avec

- Ta façon de travailler et ta phrase d'objectif
- Ton projet vérifié sur le terrain, auprès de vraies personnes
- Ton plan en 5 étapes et ton budget de transition
- Ton pitch, ton profil, 20 cibles et tes messages d'approche
- Ton planning des 90 prochains jours

- |             |                                                                                                                                         |                                                |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>2.1</b>  | <b>Même métier, plusieurs vies</b> 10 min<br>Salariée, à ton compte, en ligne ou un mélange : la forme compte autant que le métier.     | ● Fiche : Comparateur des façons de travailler |
| <b>2.2</b>  | <b>Ta forme de départ</b> 10 min<br>Par où commencer selon ta vie actuelle, sans choisir pour toujours.                                 | ● Fiche : Ma forme de départ                   |
| <b>2.3</b>  | <b>Ta phrase d'objectif</b> 12 min<br>Quoi, pour qui, sous quelle forme, à quel rythme et pour quand.                                   | ● Fiche : Ma phrase d'objectif                 |
| <b>2.4</b>  | <b>Regarde ce qui existe</b> 12 min<br>10 offres d'emploi ou 10 personnes qui proposent déjà ton service, pour voir la réalité.         | ● Fiche : Grille d'enquête                     |
| <b>2.5</b>  | <b>Parle à de vraies personnes</b> 10 min<br>Quelques conversations pour écouter les vrais besoins, sans rien vendre.                   | ● Fiche : Messages et questions                |
| <b>2.6</b>  | <b>Ton plan en 5 étapes</b> 12 min<br>Ton chemin découpé en étapes faisables, chacune avec sa date.                                     | ● Fiche : Plan type en 5 étapes                |
| <b>2.7</b>  | <b>Ton budget de transition</b> 12 min<br>Faire tes comptes pour décider sereinement, sans te faire peur.                               | ● Fiche : Budget de transition                 |
| <b>2.8</b>  | <b>Parle-en à ton entourage</b> 8 min<br>Embarquer ton foyer et demander clairement ce dont tu as besoin.                               | ● Fiche : Trame pour en parler                 |
| <b>2.9</b>  | <b>Ton pitch en 4 phrases</b> 10 min<br>Qui tu es, ce que tu as appris, ce que tu vises, ce que tu cherches.                            | ● Fiche : Formule du pitch                     |
| <b>2.10</b> | <b>Fais savoir ce que tu vises</b> 10 min<br>Ton profil à jour et ton entourage prévenu, même sans montrer ton visage.                  | ● Fiche : Profil et messages                   |
| <b>2.11</b> | <b>Tes entreprises cibles</b> 12 min<br>20 entreprises où travailler ou à aider en freelance, et les signes qu'elles ont besoin de toi. | ● Fiche : Mes 20 cibles                        |
| <b>2.12</b> | <b>L'approche directe</b> 12 min<br>Un message court à la bonne personne, et une seule relance.                                         | ● Fiche : Mes messages d'approche              |
| <b>2.13</b> | <b>Tes 90 prochains jours</b> 12 min<br>Une priorité par mois, trois actions par semaine au maximum.                                    | ● Fiche : Planning 90 jours                    |

# Lancer ton activité

10 leçons · 4 semaines environ

## Pour toi si...

Ton projet d'activité est clair, ou tu doutes de ce que tu as déjà lancé. On vérifie que ce chemin est le tien avant de le construire.

## Tu repars avec

- Un regard honnête sur « est-ce que je suis prête ? »
- Tes réflexes de cheffe et ton carnet de confiance sur 14 jours
- Ta niche en une phrase et ton offre test en une page
- Tes 10 premières conversations avec des clientes possibles

### 3.1 Lancer un business, c'est quoi vraiment ? 8 min

Un problème, des personnes, un prix : la réalité, sans le décor des réseaux.

### 3.2 Est-ce que je suis prête ? 8 min

Un test pour voir ce qu'il vaut mieux préparer avant de te lancer.

● Fiche : Test « Est-ce que je suis prête ? »

### 3.3 Deviens ta propre cheffe 8 min

Décider, prioriser, tenir tes promesses : 2 réflexes à pratiquer 2 semaines.

● Fiche : Les 8 réflexes de la cheffe d'entreprise

### 3.4 Tes pièges et ta petite voix 8 min

Perfectionnisme, comparaison, isolement : reconnaître le tien pour le désamorcer.

### 3.5 Ton carnet de confiance 5 min

14 jours, 5 minutes par jour : 14 preuves écrites de ta main.

● Fiche : Carnet de confiance 14 jours

### 3.6 Ta niche en une phrase 12 min

Ton domaine, pour une personne précise, avec un problème précis.

● Fiche : Fiche de niche en 6 questions

### 3.7 Ton offre test 12 min

Une offre sur une page, proposée à 2 ou 3 personnes à un tarif de lancement.

● Fiche : Mon offre test

### 3.8 Où sont tes premières clientes ? 8 min

7 façons de les trouver ; deux suffisent pour commencer.

● Fiche : 7 façons de trouver des clientes

### 3.9 Tes 10 conversations 10 min

Parler à 10 personnes de ta niche et noter leurs mots.

● Fiche : Ma liste de 10 personnes

### 3.10 Apprendre ou déléguer ? 12 min

Ce que tu maîtrises, ce que tu apprends, ce que tu délègues.

● Fiche : Carte des 12 compétences

# Digitaliser ton business

15 leçons · 5 à 6 semaines

## Pour toi si...

Pour ton activité de services, d'accompagnement ou de créations. Les outils sont expliqués pas à pas.

## Tu repars avec

- Ton plan de digitalisation, étape par étape, et des exemples concrets pour t'inspirer
- Ta charte visuelle, ta page d'offre et ta page de paiement
- Ton profil clair sur un seul réseau
- Ta stratégie marketing en une page et ton calendrier éditorial
- Ta liste de contacts et ton premier mini-lancement en 7 jours

- |             |                                                                                                                                             |                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>4.1</b>  | <b>Digitaliser ton business : le plan</b> 12 min<br>Les 5 étapes pour passer ton activité en ligne, et les outils simples pour chacune.     | ● Fiche : Mon plan de digitalisation          |
| <b>4.2</b>  | <b>Elles ont digitalisé leur business</b> 10 min<br>Des exemples concrets de femmes qui ont mis leur activité en ligne, pour t'inspirer.    | ● Fiche : Grille d'observation                |
| <b>4.3</b>  | <b>Ton identité visuelle en 15 minutes</b> 12 min<br>2 ou 3 couleurs, 2 polices et un nom lisible, utilisés partout.                        | ● Fiche : Ma charte en une page               |
| <b>4.4</b>  | <b>Ta page d'offre</b> 15 min<br>6 blocs dans le bon ordre, avec les mots de tes clientes.                                                  | ● Fiche : Ma page d'offre en 6 blocs          |
| <b>4.5</b>  | <b>Crée ton site avec Claude</b> 15 min<br>Une page ou un petit site sans coder, mis en ligne gratuitement.                                 |                                               |
| <b>4.6</b>  | <b>Ta page de paiement</b> 15 min<br>Encaisser en ligne simplement, avec un achat test avant de partager.                                   | ● Fiche : Vérification de la page de paiement |
| <b>4.7</b>  | <b>Tes pages obligatoires</b> 8 min<br>Mentions légales, conditions de vente et confidentialité, à partir de modèles.                       | ● Fiche : Mes 3 pages obligatoires            |
| <b>4.8</b>  | <b>Comment une cliente t'achète</b> 12 min<br>Les 5 étapes du parcours d'achat, et celle qui bloque peut-être tes ventes.                   | ● Fiche : Mon parcours d'achat                |
| <b>4.9</b>  | <b>Ta stratégie marketing en une page</b> 15 min<br>5 choix écrits sur une page, et 2 chiffres à suivre chaque mois.                        | ● Fiche : Ma stratégie en une page            |
| <b>4.10</b> | <b>Un seul réseau et un profil clair</b> 12 min<br>Le bon réseau pour tes clientes, et un profil qui dit tout en une seconde.               | ● Fiche : Mon profil                          |
| <b>4.11</b> | <b>Ton calendrier éditorial simple</b> 12 min<br>2 ou 3 publications par semaine, en tournant entre 4 types de contenus.                    | ● Fiche : Mon calendrier du mois              |
| <b>4.12</b> | <b>Tes contenus du mois en une séance</b> 15 min<br>Une heure par mois, un modèle Canva, et tout est programmé.                             | ● Fiche : Ma séance du mois                   |
| <b>4.13</b> | <b>Ta liste de contacts</b> 15 min<br>Une ressource gratuite pour commencer ta liste d'e-mails, qui t'appartient.                           | ● Fiche : Ma ressource gratuite               |
| <b>4.14</b> | <b>Ton mini-lancement en 7 jours</b> 15 min<br>Annoncer, expliquer, rassurer, rappeler : ton offre présentée simplement.                    | ● Fiche : Mon mini-lancement                  |
| <b>4.15</b> | <b>Gagner du temps avec les outils et l'IA</b> 8 min<br>Modèles, e-mails automatiques et IA pour alléger ton quotidien, en gardant ta voix. |                                               |

# Tu n'avances pas seule

## La communauté

Des femmes comme toi, qui hésitent, construisent ou se lancent. On partage ses victoires et ses doutes, sans compétition.

## La bibliothèque

Des ressources qui s'ajoutent chaque mois, selon ce dont vous avez besoin.

## Les outils et liens utiles

Dans chaque leçon : sites officiels, modèles, outils gratuits pour démarrer.

## Des défis

De temps en temps, pour garder le rythme quand l'élan manque.

**Bonus fondatrices** Réservé aux 10 premières inscrites : pendant ton premier mois, je t'accompagne personnellement par messages, sur WhatsApp ou Telegram. Valable avec les deux formules.

### FORMULE 1 · PAIEMENT UNIQUE

# 290 €

En une seule fois. L'espace reste à toi : les 4 parcours, la bibliothèque, la communauté, tout ce qui arrive ensuite. Aucun prélèvement après.

### FORMULE 2 · ABONNEMENT

# 29 € / mois

Sans engagement. Le même contenu, idéal pour avancer petit à petit ou suivre un seul parcours. Tu arrêtes quand tu veux.

## Ton projet t'attend. Commence cette semaine.

**Je rejoins les femmes visionnaires**

[visionher.pro/payer](https://visionher.pro/payer)

Tu as 14 jours pour changer d'avis et être remboursée, sans te justifier.

Tu ne sais pas par quel parcours commencer ? [Fais le mini-bilan gratuit](#)

Une question avant de te lancer ? [Écris-moi sur WhatsApp](#)