



**SOUTIEN OPÉRATIONNEL  
& HYGIÈNE DE VIE**

# **PRESTATIONS**

**Libérez-vous du temps et  
gagnez en qualité de vie!**

  
**Plus d'informations sur  
[www.virginieblaisonneau.com](http://www.virginieblaisonneau.com)**





## **POURQUOI FAIRE APPEL À MOI?**

**Assistante administrative dans des associations pendant plus de 10 ans, j'ai appris à collaborer sur des projets à impact positif avec des interlocuteur.rice.s exigeant.e.s.**

**Également naturopathe et parce-que la qualité de vie, en particulier celles des entrepreneurs.euses, me tient à coeur, je propose des conseils en vue d'une hygiène de vie optimale et d'une gestion du stress efficace.**

**RETROUVEZ-MOI SUR  
[WWW.VIRGINIEBLAISONNEAU.COM](http://WWW.VIRGINIEBLAISONNEAU.COM)**





## **GESTION ADMINISTRATIVE**

- Saisie et mise en forme de documents
  - Relecture et mise en forme de documents existants
  - Classement
  - Gestion de courriels
  - Recherches Internet
- 

## **ORGANISATION & LOGISTIQUE**

- Déplacements : réservations de transports
  - Logistique évènements : rencontres, ateliers, formations (commandes, relations interlocuteurs.trices)
  - Formalités de voyage
- 

## **GESTION COMMERCIALE**

- Relation client.e.s, fournisseurs
- Saisie de factures, notes de frais
- Saisie et envoi de devis
- Rapprochement budgétaire, suivi de budget
- Suivi des règlements, relances des impayés
- Lien avec le cabinet comptable
- Suivi des contrats, des abonnements, des échéances



## **GESTION D' ACTIONS DE FORMATION**

- Suivi des apprenant.e.s : conventions, questionnaires, réponses aux questions
  - Mise en forme de documents support
  - Gestion de la plateforme de formation : mise en ligne de documents
  - Aide à l'élaboration du BPF
  - Accompagnement à la certification Qualiopi
- 

## **AUTRES PRESTATIONS**

- Retouche et recadrage photos
  - Aide à la création d'un site WIX
  - Aide à la constitution de dossiers d'appel d'offres, suivi, échéancier
- 

## **BIEN-ETRE & GESTION DU STRESS**

- Conseils personnalisés en hygiène alimentaire, physique et psycho-émotionnelle.
- Gestion du stress
- Rééquilibrage alimentaire



# TARIFS

Prestations classiques  
(gestion administrative, organisation  
et logistique).

34 € / heure  
Ou 240 € / forfait jour

Autres prestations

À partir de 42 € de l'heure  
Ou forfait jour à partir de 290 €

*Majoration: missions urgentes,  
week-end et jours fériés*

---

Bien-être et gestion du stress

Séance à l'unité : 80 € / heure  
Capsule 2 séances et suivi : 150 €

---

Plus d'informations sur  
[www.virginieblaisonneau.com](http://www.virginieblaisonneau.com)

