



PLAN D'ACTION

30 Jours

**« Je pose les bases de
ma présence en ligne »**

Ce guide de 30 jours vous accompagne pas à pas
pour bâtir une présence en ligne claire,
professionnelle et alignée.

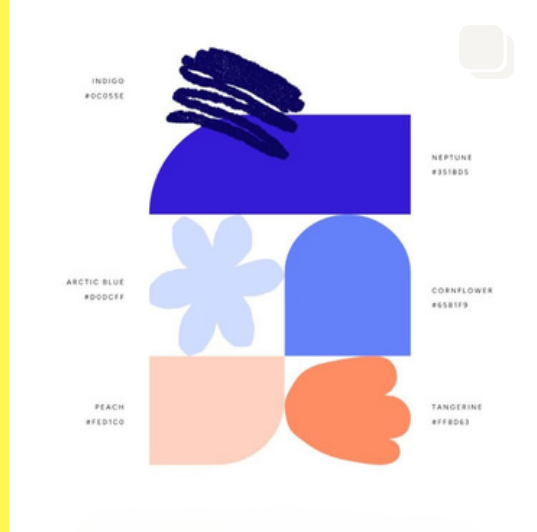
bloom
STUDIO

Ce guide de 30 jours vous aide à poser pas à pas les bases d'une présence en ligne claire et professionnelle.

Chaque jour, une action simple pour clarifier votre identité, préparer votre site et anticiper vos premiers contenus.

Au bout du parcours, vous aurez un socle solide et cohérent pour vous lancer en ligne !





BIENVENUE DANS VOTRE PLAN D'ACTION

Lancer son activité dans le bien-être, c'est un vrai voyage.

On sort de formation avec des compétences, une envie d'aider... mais souvent sans boussole pour se rendre visible et poser des bases solides en ligne.

Ce guide a été conçu pour vous accompagner dans vos 30 premiers jours de présence digitale.

L'objectif ? Vous permettre de clarifier votre identité, structurer vos offres et créer un espace en ligne professionnel qui vous ressemble.

Vous n'avez pas besoin d'être graphiste, marketeur ou expert technique.

Chaque jour, une petite action, accessible, concrète, qui vous rapproche d'une présence alignée et rassurante pour vos futurs clients.



SEMAINE 1 : JE CLARIFIE MON IDENTITÉ

JOUR	ACTION
Jour 1	Je définis ce que je propose exactement (ma spécialité, mon approche, ce qui me différencie)
Jour 2	Je note les valeurs que je veux transmettre et je choisis 3 mots-clés qui définissent mon univers.
Jour 3	J'identifie mon client idéal : qui est-il ? De quoi a-t-il besoin et ses attentes? Qu'est-ce qui l'angoisse ?
Jour 4	Je fais une veille : 3 praticiens ou sites qui m'inspirent et pourquoi, j'analyse ce qui me plaît.
Jour 5	Je crée mon moodboard (avec Pinterest et Canva) pour définir une ambiance qui m'inspire
Jour 6	Je choisis 3 couleurs que je pourrai réutiliser partout
Jour 7	Je choisis 2 polices de caractères que je pourrai réutiliser partout



SEMAINE 2 : JE PRÉPARE LES BASES DE MON SITE

JOUR	ACTION
Jour 8	Je liste grossièrement toutes les infos que je veux faire figurer sur mon futur site
Jour 9	Je définis le plan de mon site: (Accueil, À propos, Services, Contact) Quelles sont mes pages indispensables ?
Jour 10	Je définis mes offres/services (titres, descriptions, tarifs)
Jour 11	Je choisis un ton de communication aligné avec moi : doux, rassurant, professionnel, inspirant, serein, chaleureux, pro etc
Jour 12	Je rédige un premier jet de ma page "À propos"
Jour 13	Je pense et prépare le contenu de ma page d'accueil
Jour 14	Je décide comment je vais créer mon site web (si je construis mon site web seul ou si je fais appel à un pro, avec quelle plateforme etc

SEMAINE 3 : J'INSTALLE MA PRÉSENCE EN LIGNE

JOUR	ACTION
Jour 15	J'ouvre ou j'optimise ma page Google Business Profile (même sans site)
Jour 16	Je sélectionne ma photo de profil (professionnelle, souriante, bien cadrée). Si nécessaire, je prends une nouvelle photo de moi pour refléter au mieux qui je suis.
Jour 17	Je rédige ma description pro Google Business. Un texte clair et engageant (qui je suis + comment j'aide + où je suis), optimisé avec mots-clés locaux. (ex. "hypnothérapeute à Lyon")
Jour 18	J'ajoute des photos de mon cabinet / univers. Mettre en ligne du contenu visuel supplémentaire Ex. photos de matériel, ambiance, images de séances
Jour 19	Je publie mon premier post sur Google Business
Jour 20	Je sollicite un avis google auprès d'un client ou d'un testeur, je prépare un mail type que je personnaliserai pour faciliter mes demandes.
Jour 21	Je vérifie que ma fiche apparaît bien sur Google Maps.



SEMAINE 4 : J'ORGANISE MA VISIBILITÉ

JOUR	ACTION
Jour 22	J'active mes canaux de contact: Adresse mail pro, WhatsApp Business, signature mail → pour être joignable facilement.
Jour 23	Je recueille 2-3 témoignages détaillés de mes premiers clients ou proches testeurs à réutiliser sur mon futur site.
Jour 24	Je finalise mes textes pour mon site : Bio, description des accompagnements, page "contact" → prêts pour passer à l'action et créer mon site !
Jour 25	Je définis mes 4 content Pillars Je choisis 4 thèmes pour guider toutes mes publications (ex. conseils, témoignages, coulisses).
Jour 26	Je brainstorme 30 idées de contenu. Je liste des idées liées à mes content pillars
Jour 27	Je crée 3 templates visuels réutilisables (Canva) Je garde une cohérence graphique et je gagne du temps.
Jour 28	Je prépare des stories de présentation Je montre mon cabinet, les outils que j'utilise, mes valeurs.

Jour 29 : Je pose ma première routine de visibilité

- Je transforme mon lancement en habitude durable.
- Je choisis des actions simples et répétées (ex. publier 2 posts/semaine, demander des avis/mois, mettre à jour ma fiche Google).
- Je crée un rappel récurrent dans mon agenda ou mon calendrier digital pour ne jamais les oublier.
- Je considère ces routines comme des rendez-vous avec mon activité : petits pas réguliers = grande crédibilité sur le long terme.
-

Jour 30 : Je célèbre & je trace la suite

- Je prends un moment pour reconnaître le chemin parcouru: j'ai clarifié mon identité, amorcé ma visibilité et posé mes premiers repères.
- Je note ce qu'il me reste à développer (logo, site web professionnel, communication régulière).
- Je décide de ma prochaine étape concrète : Continuer seul·e pas à pas ou me faire accompagner pour aller plus vite et plus loin.

Le lancement est enclenché, bravo ! Vous avez posé vos bases avec succès, il est temps de bâtir la suite sur des fondations solides !