

# Portfolio

## *Assistante Digitale*

*L'assistante virtuelle qui propulse votre entreprise !*





“**Ton énergie est précieuse, ne la perds pas dans le stress. Je suis là pour t'aider à retrouver la sérénité.**”

Vous êtes un professionnel dans le milieu du bien-être . Que tu sois thérapeute, coach de vie, ou énergéticien dans le développement personnel. Tu aides tes clients à atteindre l'apaisement. Mais comment tu prends soin de ton équilibre intérieur ?

Si vous ressentez une charge mentale importante et souhaitez vous recentrer sur votre activité, je suis là pour alléger vos journées, libérer ton esprit et t'aider à retrouver l'harmonie entre ton activité professionnelle et ton bien-être.



### **MA MISSION**

*Prendre soin de ton projet, pour que de ton côté, tu puisses être attentif aux besoins de tes clients.*

- 
- Allège ta charge de travail en déléguant les tâches chronophages, et investis ton énergie là où elle a le plus d'impact : auprès de tes clients et dans la croissance de ton entreprise.
- 
- Te proposer une gestion fluide et équilibrée, pour avancer avec légèreté et une vision claire, sans te sentir submergé.
- 
- T'accompagner dans ta communication pour toucher ton audience idéale sans y consacrer tout ton temps, en respectant ton style et ton énergie.
- 
- T'aider à gérer tes contenus, qu'il s'agisse de tes réseaux sociaux, de tes supports visuels ou de ton administratif, pour que tu restes concentré sur l'essentiel : ton expertise.



**Ton quotidien c'est le bien-être. Je m'occupe du reste.**

# Présentation

*Bienvenue dans mon univers digital & créatif*

Je suis Laura, Assistante Digitale spécialisée dans le domaine du **développement personnel** auprès des **coachs de vie, thérapeutes, énergéticiennes...** J'accompagne les entrepreneur(e)s qui manquent de temps et d'énergie pour **gérer l'administratif**, les **réseaux sociaux** ou leur **image de marque**.

**Mon objectif** : T'aider à retrouver du temps pour tes clients, alléger ta charge mentale et développer sereinement ton activité. Grâce à un accompagnement structuré et bienveillant, je prends en charge tes tâches secondaires pour que tu puisses te recentrer sur ta mission profonde.

*Explore mon portfolio pour découvrir comment j'accompagne les professionnels du bien-être dans leur communication avec justesse et authenticité.*



# Laura Astruc

*Un parcours inspiré par le digital*

Après 3 années consacrées à ma vie de jeune maman, j'ai choisi de reprendre mon activité professionnelle dans **le digital**. Mon parcours en tant que **secrétaire dans un collège** et mes **missions en intérim** m'ont permis de **développer des compétences solides** en organisation, digital, communication et gestion administrative. Aujourd'hui, j'accompagne les coachs et les thérapeutes dans leur quotidien pour leur **faire gagner du temps** et de la **sérénité**.

## Ces détails qui me caractérisent

*Bien-être - à l'écoute - déterminée -  
élégance - me balader en forêt / au bord  
de la mer - méditer.*





# Mes services

*Un accompagnement à distance sur mesure*

Je vous propose des solutions digitales adaptées à vos besoins, pour accompagner chaque étape de votre activité de thérapeute ou coach de vie

# Votre image de marque



## Direction artistique

Conception et supervision de l'identité visuelle.



## Design graphique

Création de logos, brochures, affiches, et plus encore.



## Stratégie de marque

Définition et mise en place de l'image de marque.



## Gestion de projet créatif

Coordination et suivi de projets complexes, de l'idée à la livraison finale.



## Campagnes publicitaires

Élaboration de campagnes visuelles impactantes.

# Comment je peux t'aider ?

## *Gestion de l'administratif*

### **Ce que tu gagnes :**

Plus de retards et de stress lié aux tâches administratives. Tu peux désormais te concentrer sur l'essentiel, sans perdre de temps avec la paperasse.

### **Ce que je te propose :**

- Gestion des démarches administratives
- Gestion et organisation des e-mails
- Organisation et classement des documents

### **Outils utilisés :**

Google Suite, Notion

### *Durant notre collaboration*

Je vous aide à simplifier et organiser vos tâches administratives, pour que vous puissiez vous concentrer sur l'essentiel : accompagner vos clients et développer votre pratique.

### *Période test possible*

Commencez par une mission test pour vérifier si mes services correspondent à vos besoins.

# Comment je peux t'aider ?.

## *Gestion des réseaux sociaux*

### **Ce que tu gagnes :**

Tu développes ta présence en ligne de manière régulière et professionnelle. Ta communauté te voit actif(ve) et engagé(e), ce qui renforce ta crédibilité et ton professionnalisme.

### **Ce que je propose :**

- Création d'un calendrier éditorial sur mesure
- Création et publication de posts (textes et visuels)
- Planification et gestion des publications
- Modération des commentaires et messages privés

### **Outils utilisés :**

Canva, Meta business Suite, Instagram, Facebook, LinkedIn

### **Durant notre collaboration**

- Tu es en charge de chaque décision. Je travaille selon ton guide de ton et m'assure de ta validation avant toute publication.

### **Période de test possible**

- Nous pouvons commencer par un seul post pour vérifier si mon approche correspond à l'image que vous souhaitez transmettre.

# Comment je peux t'aider ?.

## *Image de marque (graphisme)*

### **Ce que tu gagnes :**

Je peux t'aider à créer une image de marque cohérente et authentique, qui attire ton public cible et qui te permet de te différencier en ligne.

### **Ce que je propose :**

- Création d'une identité forte
- Structurer ta présence en ligne
- Développer des outils adaptés pour atteindre tes objectifs
- Attirer ta clientèle.

### **Outils utilisés :**

Canva, Photofiltre

### **Durant notre collaboration**

- Je te propose une identité visuelle cohérente et adaptée à tes objectifs, pour maximiser l'impact et la visibilité de ton activité.

### **Période de test possible**

Je te suggère de commencer par une mission unique pour tester la qualité du travail que je réaliserai en fonction de tes demandes.

# Comment ça se passe concrètement ?

## 1. APPEL DECOUVERTE & ANALYSE DES BESOINS



*"Un échange pour cerner tes besoins spécifiques et définir tes priorités."*

## 2. PROPOSITION DE PLAN D'ACTION PERSONNALISE



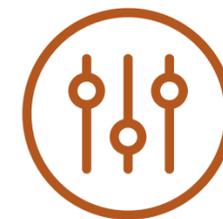
*"Un plan détaillé, adapté à tes besoins, que tu valides avant de le mettre en place."*

## 3. MISE EN OEUVRE & SUIVI REGULIER



*Un suivi hebdomadaire pour m'assurer que tout avance conformément à tes objectifs.*

## 4. AJUSTEMENT & OPTIMISATION



*"Possibilité d'ajuster la stratégie en fonction des besoins."*

# TARIFS & MODALITES

*Réalisés avec amour et bienveillance*

## FORMULE ESSENTIELLE

**10h / 250€**

Parfait pour une aide ponctuelle ou pour tester nos premières collaborations.

Votre administratif est en retard ? Vous n'avez pas pu publier sur Instagram ? Vous avez besoin d'aide pour structurer votre image de marque et attirer davantage de clients ? Cette formule est parfaitement adaptée pour un soutien rapide et professionnel.

- ✓ *10h de travail à répartir selon tes besoins*
- ✓ *Une solution rapide pour te soulager immédiatement et te concentrer sur l'essentiel.*
- ✓ *Une option parfaite pour découvrir mon travail avant de t'engager sur du long terme.*

## FORMULE PREMIUM

**20h / 500€**

**Pour alléger ton quotidien sans stress.**

Tu veux retrouver de la régularité dans ta communication et souffler sur l'administratif ? Cette formule est parfaite pour déléguer plusieurs tâches essentielles chaque mois sans pression.

- ✓ *20 heures de soutien pour gérer ton administratif, tes réseaux sociaux, ou tes graphismes.*
- ✓ *Un accompagnement personnalisé avec suivi et ajustements réguliers.*
- ✓ *Parfait pour débiter la délégation dans ton activité.*



# TARIFS & MODALITES

*Besoin d'une solution sur mesure ?*

## FORMULE VIP

**30h / 750€**

**Lâcher prise, je m'occupe de tout !**

Si tu as besoin de souffler, ce forfait est pour toi. Il te permet de déléguer les tâches chronophages et de libérer du temps pour te recentrer sur ton activité.

- ✓ *30 heures par mois pour une gestion optimale et sans stress.*
- ✓ *Un accompagnement personnalisé, adapté à tes besoins spécifiques.*
- ✓ *Parfait si tu veux créer une routine sereine et sans pression.*

## TARIF FLEXIBLE

**25€/H**

**Idéale si tu ne sais pas combien d'heures sont nécessaires.**

Commence avec une facturation à l'heure, et si tu as besoin de plus d'accompagnement, nous pourrons ajuster vers un forfait adapté à tes besoins et à ton budget.

# Mes valeurs

*Créativité, engagement, empathie*



## Créativité

Chaque projet est une nouvelle opportunité d'innover et de repousser les limites du design.



## Engagement

Je m'investis pleinement dans chaque collaboration, assurant un travail de qualité qui respecte les délais.



## Empathie

J'écoute, je comprends et j'accompagne avec justesse, en m'adaptant à chaque besoin.

# Les raisons de collaborer avec moi



“ Je ne me limite pas à un rôle d'assistante digitale. Mon engagement consiste à alléger votre charge mentale, en prenant en compte vos besoins émotionnels et énergétiques.”

“ Après avoir analysé votre situation, je prends en charge les tâches qui alourdissent votre esprit, pour vous libérer et vous concentrer sur l'essentiel : votre bien-être et votre réussite personnelle et professionnelle.”

# Mes petits plus



## **Expertise en entrepreneuriat digital et optimisation des processus.**

Je possède une solide expérience dans l'entrepreneuriat en ligne ainsi qu'une maîtrise approfondie des outils indispensables à son développement :

- **Gestion & marketing sur les réseaux sociaux :** Facebook, Instagram, YouTube
- **Création visuelle :** Canva
- **Organisation de webinaires :** Zoom
- **Solutions de paiement :** PayPal

## **L'écriture, mon refuge créatif**

J'écris depuis toujours pendant mon temps personnel pour exprimer mes idées, partager mes réflexions et nourrir ma créativité.

## **Les outils de collaborations que je connais et que j'utilise maintenant :**

- Slack,
- Notion,
- Whatsapp,
- Zoom,

# Mes coordonnées

## *Envie de collaborer ?*

Je suis toujours à la recherche de nouveaux projets stimulants et de collaborations enrichissantes. N'hésitez pas à me contacter pour discuter de vos besoins, partager vos idées ou simplement en savoir plus sur mon travail.

 07.69.25.92.37    [laura-astruc@lowrwebpro.com](mailto:laura-astruc@lowrwebpro.com)    [lowrawebpro](https://www.instagram.com/lowrawebpro)

*Réserve ton appel découverte dès maintenant !*

