

LE BILAN DE VIE

**Un bilan de compétences ?
Oui ! Mais pas seulement !**



Méthode Cohérence®

www.methode-coherence.com

**Trouver sa voie,
redonner du sens, oser
se lancer**

Beaucoup de personnes viennent nous voir avec ce sentiment diffus mais pesant :

Ce que je ressens

- *Désalignement*
- *Stress*
- *Ennui*
- *Fatigue*
- *Perte de motivation*



Ce qui me retient

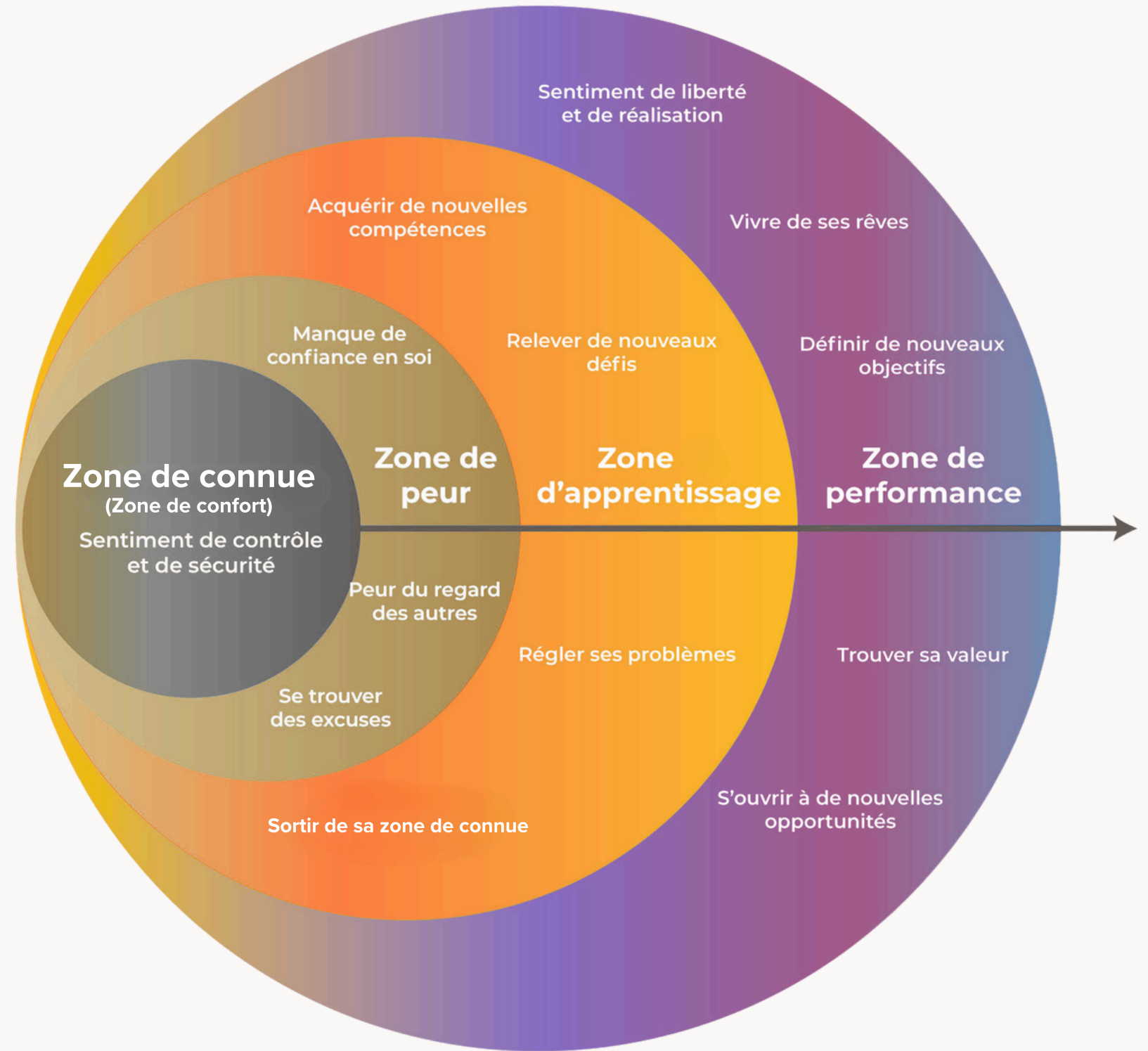
- *Peur de me tromper*
- *Manque de clarté*
- *Contexte économique*
- *Regard des autres*
- *Manque de confiance en moi*

Et maintenant... je fais quoi ?

| Le schéma des zones de développement



On n'avance pas en sautant dans l'inconnu, mais en faisant un pas après l'autre, accompagné.



Ce que permet le bilan de compétences

1. Comprendre

- *Ce qui ne me convient plus*
- *Ce qui me freine aujourd'hui*

2. Clarifier

- *Mes compétences*
- *Mes motivations*
- *Mes valeurs*

3. Avancer

- *Explorer des pistes réalistes*
- *Construire un plan d'action*
- *Retrouver confiance et sens*

Un cadre structuré pour avancer pas à pas, en étant accompagné.

Un accompagnement structuré, étape par étape



1. Faire le point

- Situation actuelle
- Besoins, attentes, freins
- Confiance en soi



2. Explorer

- Compétences & talents
- Motivations & valeurs
- Pistes possibles



3. Construire

- Projet professionnel
- Plan d'action concret
- Prochaines étapes réalistes



Le bilan de compétences



Les points forts de la Méthode Cohérence



Des techniques innovantes pour identifier votre raison d'être professionnelle (ce pour quoi vous êtes réellement fait(e))

Un parcours sur mesure avec un accompagnement individuel par un coach certifié Méthode

6 ateliers collectifs animés par Élodie Bardot pour échanger, prendre du recul et découvrir des notions clés qui éclairent les domaines professionnels et personnels

Un profil psychométrique (Profil NOVA Global) pour mieux se connaître et mieux se comprendre

Un espace de formation en ligne accessible à votre rythme, pour approfondir et avancer entre les séances

Un travail en profondeur sur vos peurs, vos croyances limitantes et l'amélioration de votre confiance en soi, tout au long du bilan

Des rendez-vous en présentiel et/ou à distance selon vos besoins et contraintes

Mieux se connaître pour faire des choix professionnels alignés.

Les objectifs de ce profil :

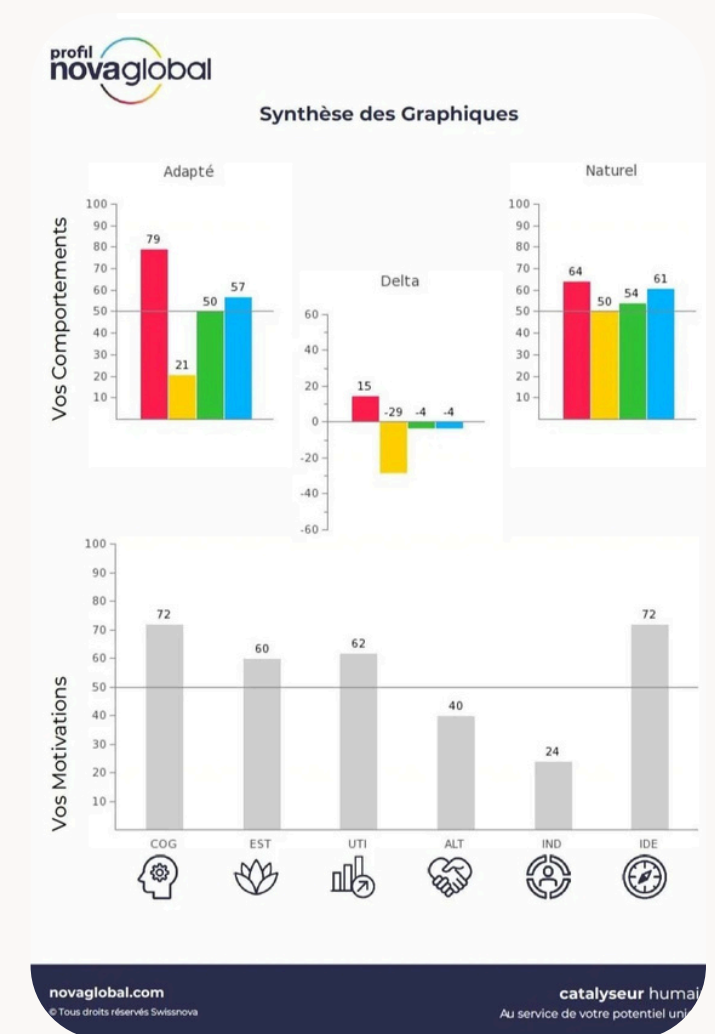
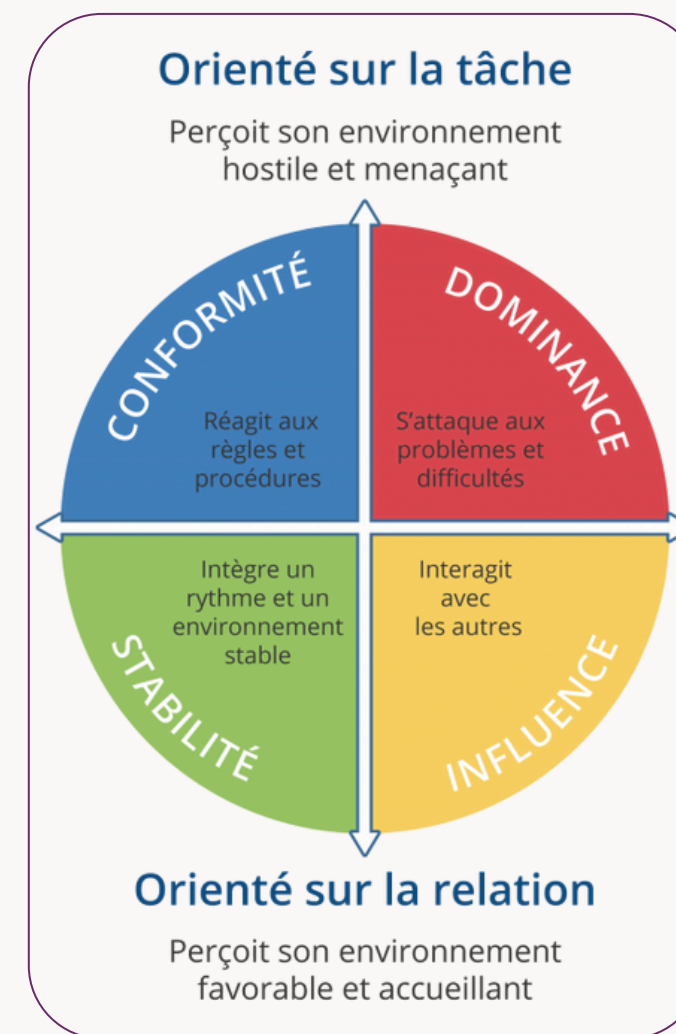
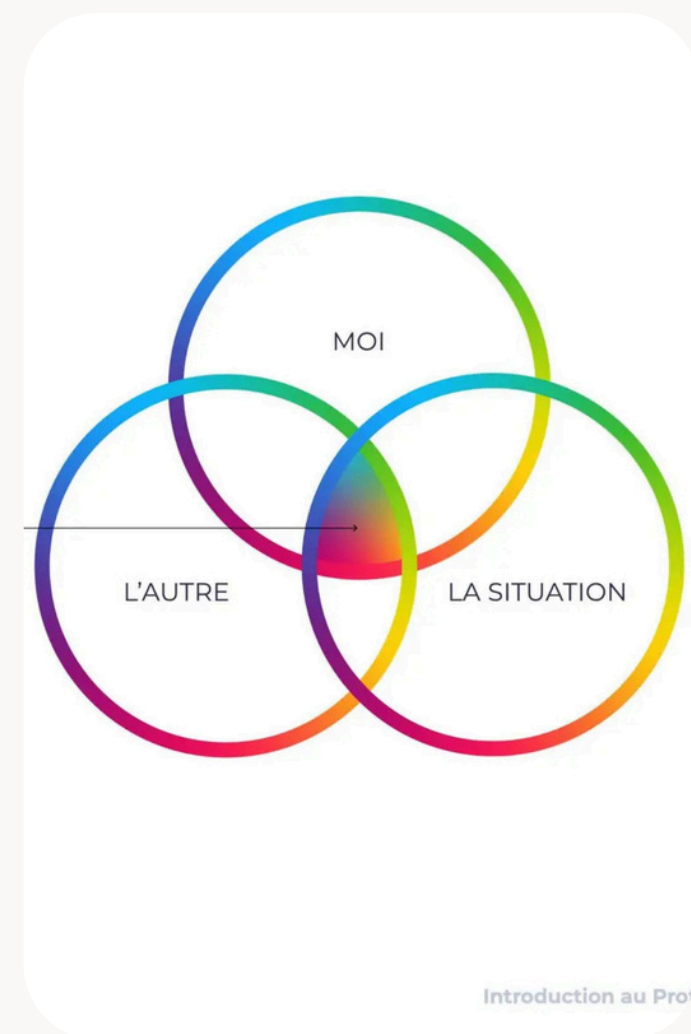
- Mieux comprendre son fonctionnement naturel
- identifier ses besoins profonds et ses leviers de motivation
- Mettre en lumière ses zones de confort et de vigilance
- S'appuyer sur ses forces pour construire un projet cohérent

Un outil puissant pour déployer son plein potentiel.

Nouveauté 2026 : création d'un outil innovant : l'échelle de talents

Le Profil NOVA s'appuie sur des modèles de référence

(Le DISC, Carl Jung, E. Spranger, W. Marston) pour offrir une lecture globale et nuancée de la personnalité.



**Un espace pensé pour
vous accompagner
entre les rendez-vous.**

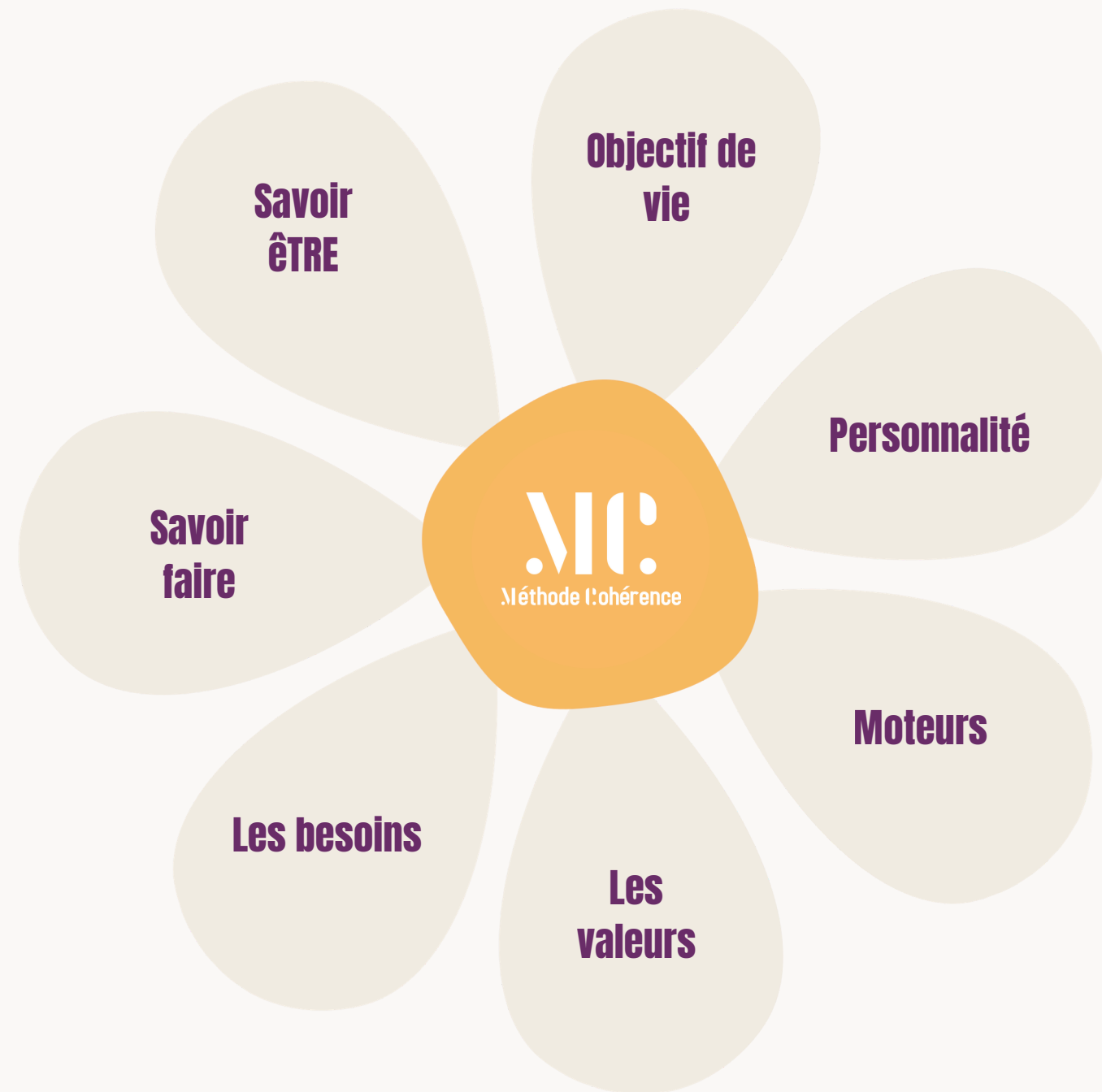
Un espace de formation en ligne créé sur mesure!

pour approfondir les réflexions engagées lors du bilan.

- Des thématiques ciblées pour vous aider à vous dépasser
- Des formats variés : vidéos, podcasts, articles, questionnaires
- Une diversité de supports pour un apprentissage accessible et ludique
- Un accès libre pour avancer chez vous, à votre rythme



Un Bilan de compétences | 3.0 novateur



Marguerite de la Cohérence ©
Déposé à l'INPI en avril 2019

“

La Méthode Cohérence est bien plus qu'un bilan de compétences classique; il s'agit d'un bilan de vie à 360° sur les plans professionnels et personnels.

- *Donner du sens à sa vie*
- *Libérer son plein potentiel*
- *Être aligné avec qui l'on est dans son travail*
- *Trouver l'équilibre vie pro/vie perso pour enfin vivre l'épanouissement global.*

Trouver l'équilibre professionnel car une fleur épanouie ne l'est que si tous ses pétales sont déployés à l'unisson.

Des coachs certifiés à vos côtés

Notre équipe de coachs certifiés Méthode Cohérence

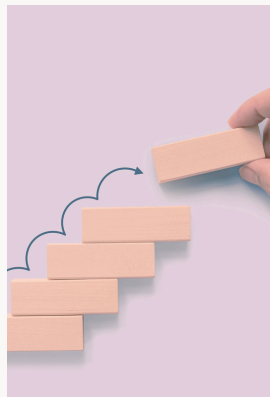
vous accompagne tout au long de votre bilan, en présentiel ou à distance.

Avant de démarrer, **vous échangez avec votre coach** afin de poser les bases d'une relation de confiance, essentielle à votre parcours.

Nous avons à **cœur d'accompagner chaque personne de façon engagée et personnalisée**, pendant les rendez-vous, et entre les séances.



Des formules adaptées à votre situation



Parce que chaque **parcours est unique**, nous proposons trois formules de bilan de compétences, adaptées à vos **besoins**, à votre **rythme** et à vos **objectifs**.

Conversion

Phase 1 à 5 - 18h sur 2 mois

9H de RDV individuels en 5 rdv
9H de RDV collectifs MC

21 étapes / espace formation



- **Clarifier**
- **Explorer**
- **Aligner**

Éclosion

Phase 1 à 8 - 24h sur 3 mois

14H de RDV individuels en 8 rdv
10H de RDV collectifs MC

31 étapes / espace formation



- **Lever les blocages**
- **Transformer**
- **Concrétiser**

Des solutions de financement accessibles

Le bilan de compétences peut être financé, **partiellement** ou **totalemment**, selon votre situation.



Les tarifs

Conversion
1 750€

Éclosion
2 450€

Tarifs nets de TVA (article 261-4-4° du CGI).

*Comprendre le tarif de la **formule Conversion pour les personnes qui utilisent leur CPF**

- ✓ 1 600 € financés par vos droits CPF
- ✓ 150 € de participation obligatoire CPF (ticket modérateur)

Selon votre situation actuelle, salarié, indépendant, demandeur d'emploi, vous pouvez faire financer ou co-financer votre bilan.

Retrouvez toutes les informations sur : [Travail-emploi.gouv.fr](https://www.travail-emploi.gouv.fr)

Financement possible via le CPF - Prise en charge par l'entreprise/OPCO - Financement personnel - France Travail - AGEFICE (Indépendants)

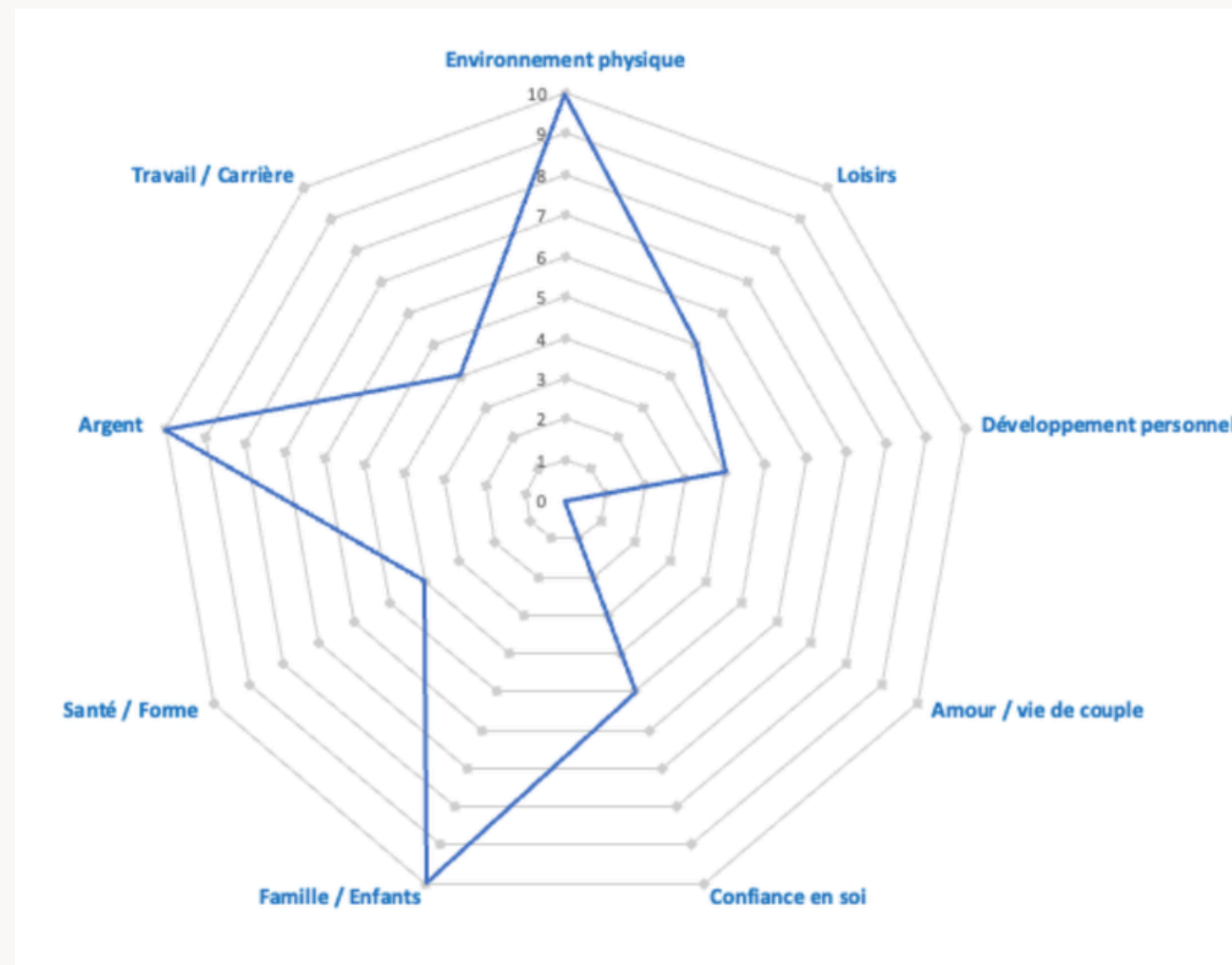


Avant / Après le bilan : des changements concrets

Un rééquilibrage progressif des **différents domaines de vie**, grâce à un travail de fond sur la clarté, la confiance et l'alignement.

Exemple de Pascale - 61 ans (Aix-les-Bains) - Bilan formule Éclosion réalisé en période de transition professionnelle

Avant



Après



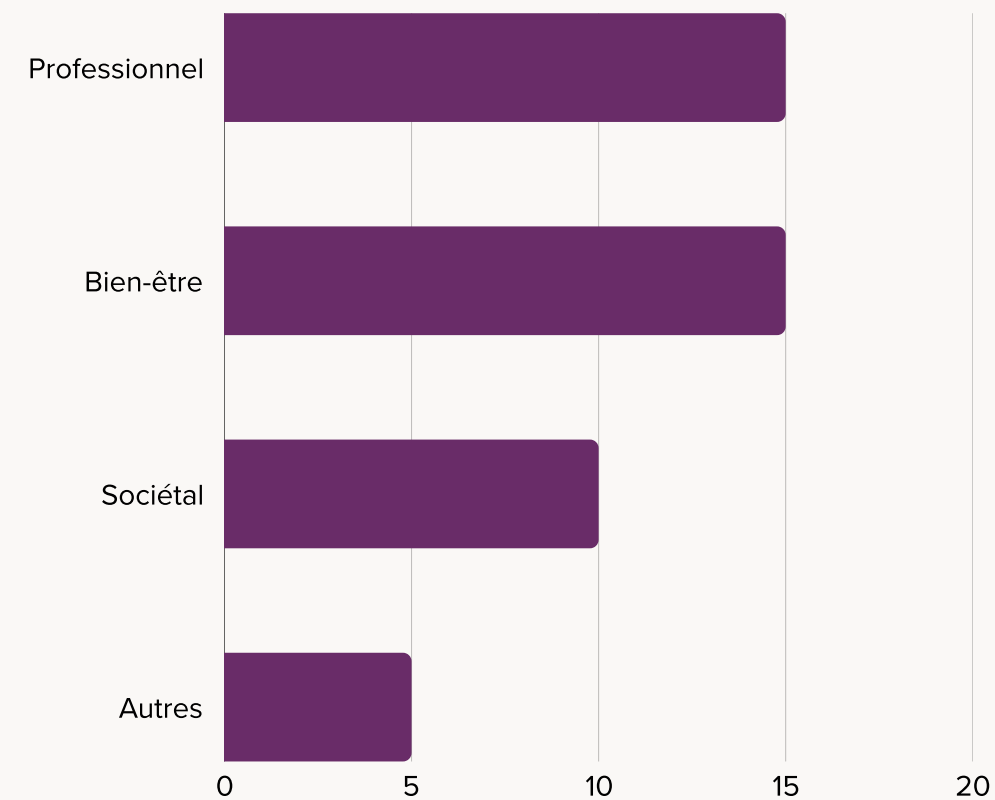
L'impact du bilan dans la durée (+6 mois)

Nous vous partageons nos statistiques provenant de nos questionnaires de satisfaction à la fin du bilan et 6 mois après le bilan: Les effets sont toujours **présents**, notamment sur la **confiance en soi**, le **bien-être** et la **vie professionnelle**.

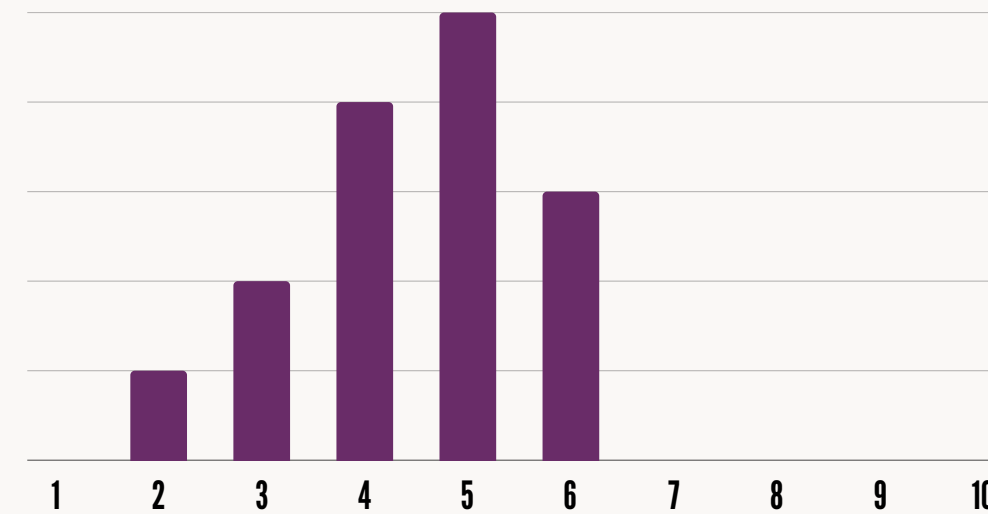
Est ce que la Méthode Cohérence a eu un **impact positif** dans votre vie ?

Oui à 100%

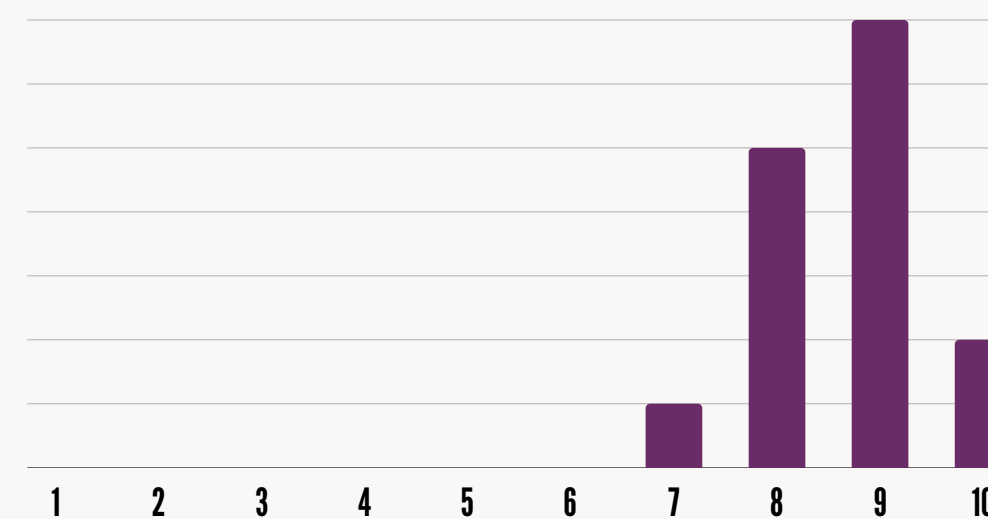
Si oui, dans quels domaines ?



Quel était votre niveau de confiance en vous **AVANT** la Méthode Cohérence ?



Quel était votre niveau de confiance en vous **APRÈS** la Méthode Cohérence ?





*“Quelques mois à peine après la fin de mon bilan, **j'étais embauchée dans mon nouveau domaine de prédilection**”. Aurélie*

*“Une expérience **unique et nécessaire**, à faire **au moins une fois dans sa vie**. Ce bilan est un couteau suisse pour sa vie”
Emmanuel*

*“La méthode cohérence est là pour nous **accompagner pour poursuivre notre chemin**.” Claire*

*“Une découverte de soi pour être plus **alignée avec nos valeurs et nos envies**, aussi bien dans la sphère **professionnelle** que **personnelle** !” Justine*

Retrouvez tous les avis google: [ICI](#)

Les médias en parlent...



Lire l'article : [Cliquez-ici](#)



Regarder la vidéo : [cliquez ici](#)



Lire l'article : [cliquez ici](#)



Voir l'article et la vidéo : [cliquez-ici](#)

Chaque parcours commence par une **rencontre**.
Un premier échange permet de **faire le point** sur votre situation
et de voir si notre bilan de compétences est fait pour vous.

**Et maintenant, si on
en parlait ?**

Prendre contact :
methode-coherence.com
contact@methode-coherence.com
Tel : 06 52 20 72 71



Elodie Bardot - Fondatrice

Pour en savoir plus sur la Méthode Cohérence,
vous pouvez consulter notre **communiqué de
presse**, [en cliquant-ici](#).

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux !

Et découvrez notre podcast **Antinomik** qui
donne la parole à des personnes qui vivent
**alignées avec elles-mêmes et leurs
valeurs, dans tous les domaines de leur
vie** sur toutes les plateformes d'écoutes.

