

# LE BILAN DE VIE

---

Un bilan de compétences ?  
Oui ! Mais pas seulement !



Méthode Cohérence®

[www.methode-coherence.com](http://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*



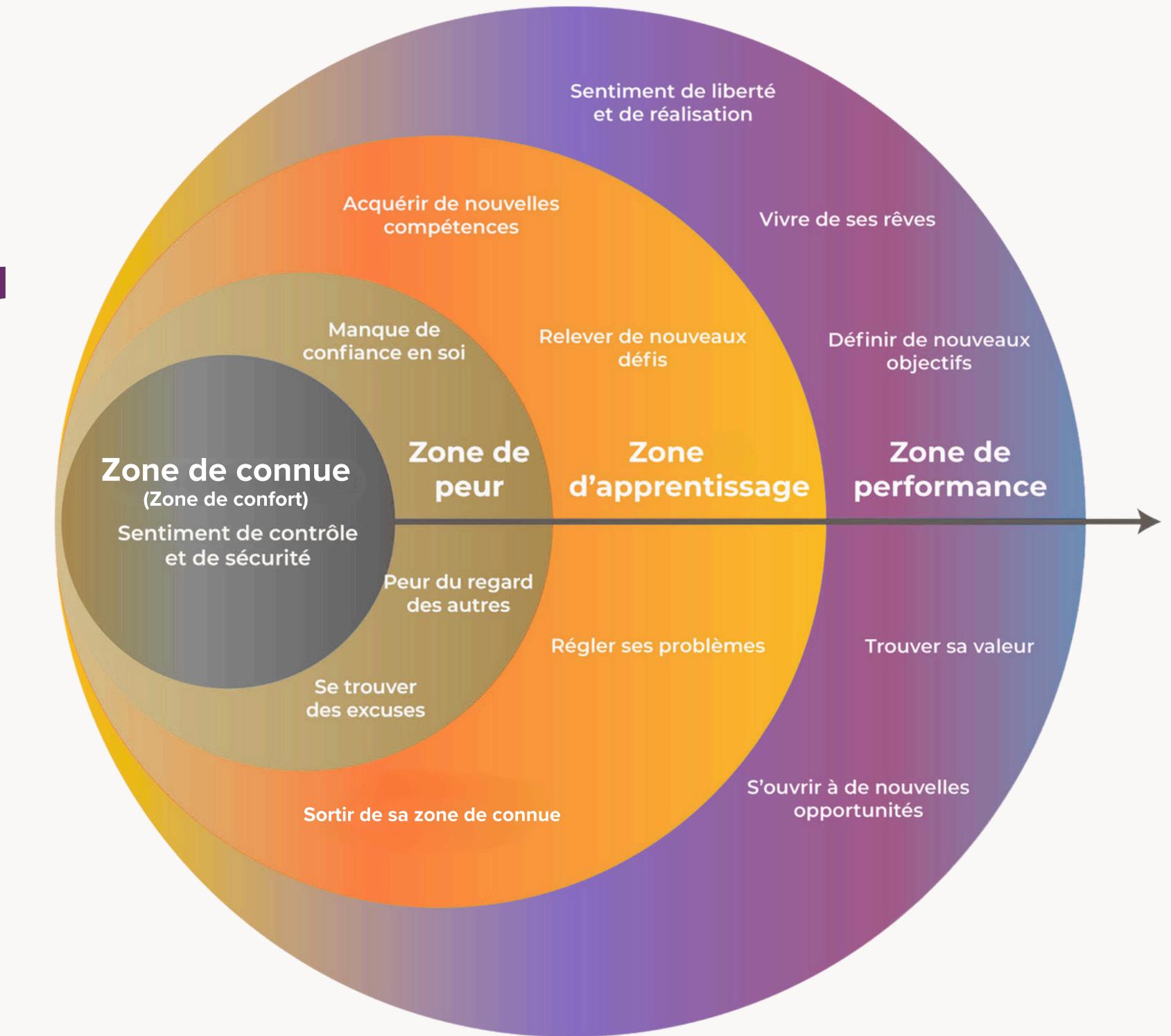
### Ce qui me retient

- *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



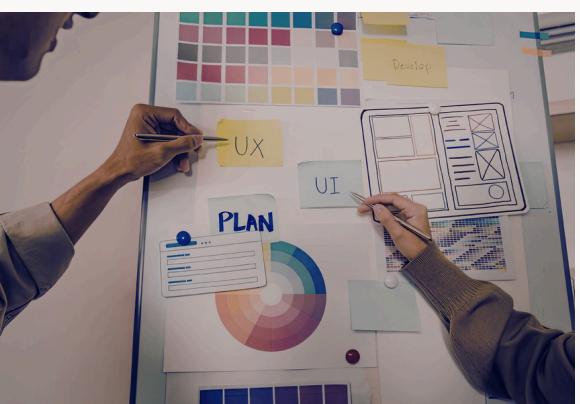
## 1. Faire le point

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



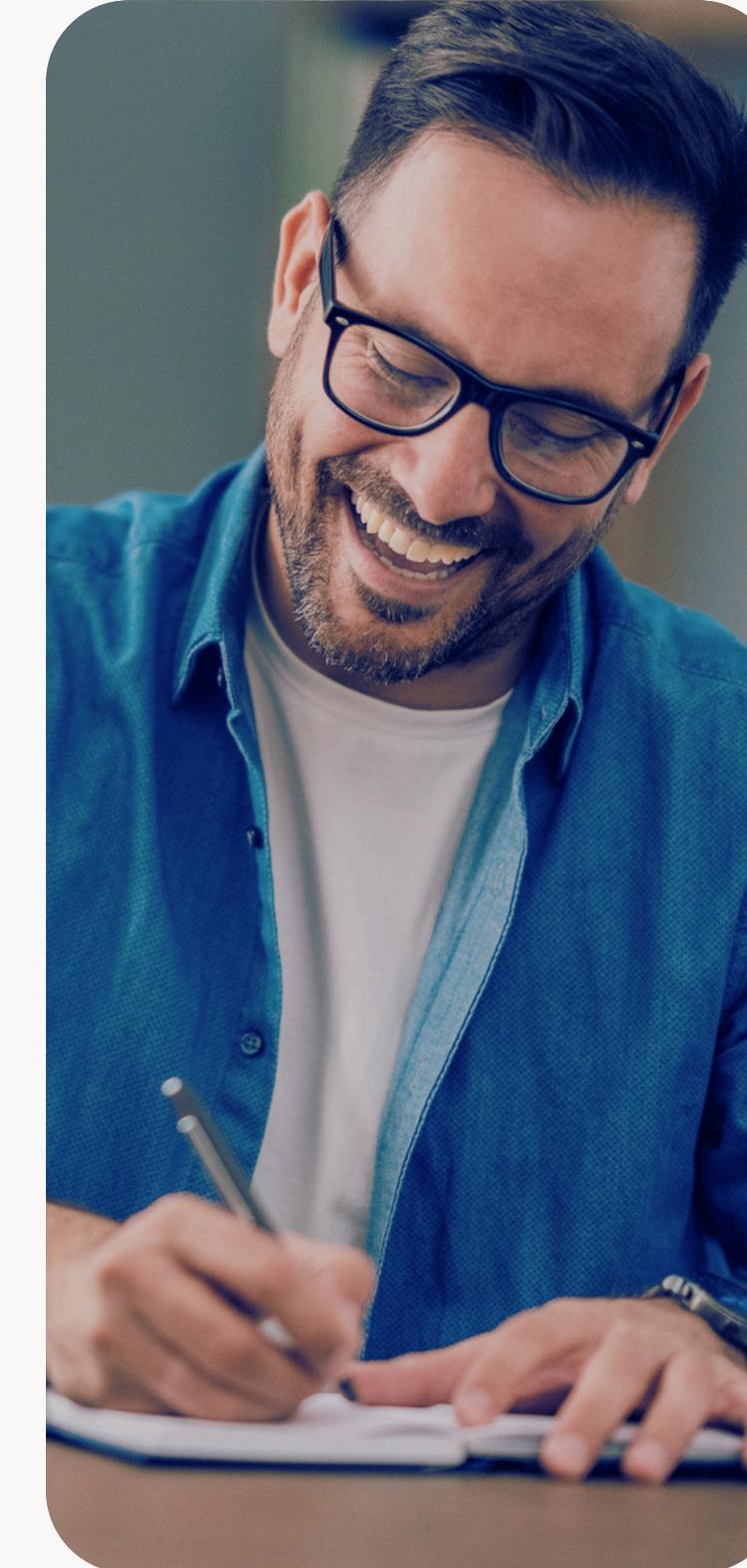
## 2. Explorer

- Compétences & talents
- Motivations & valeurs
- Pistes possibles

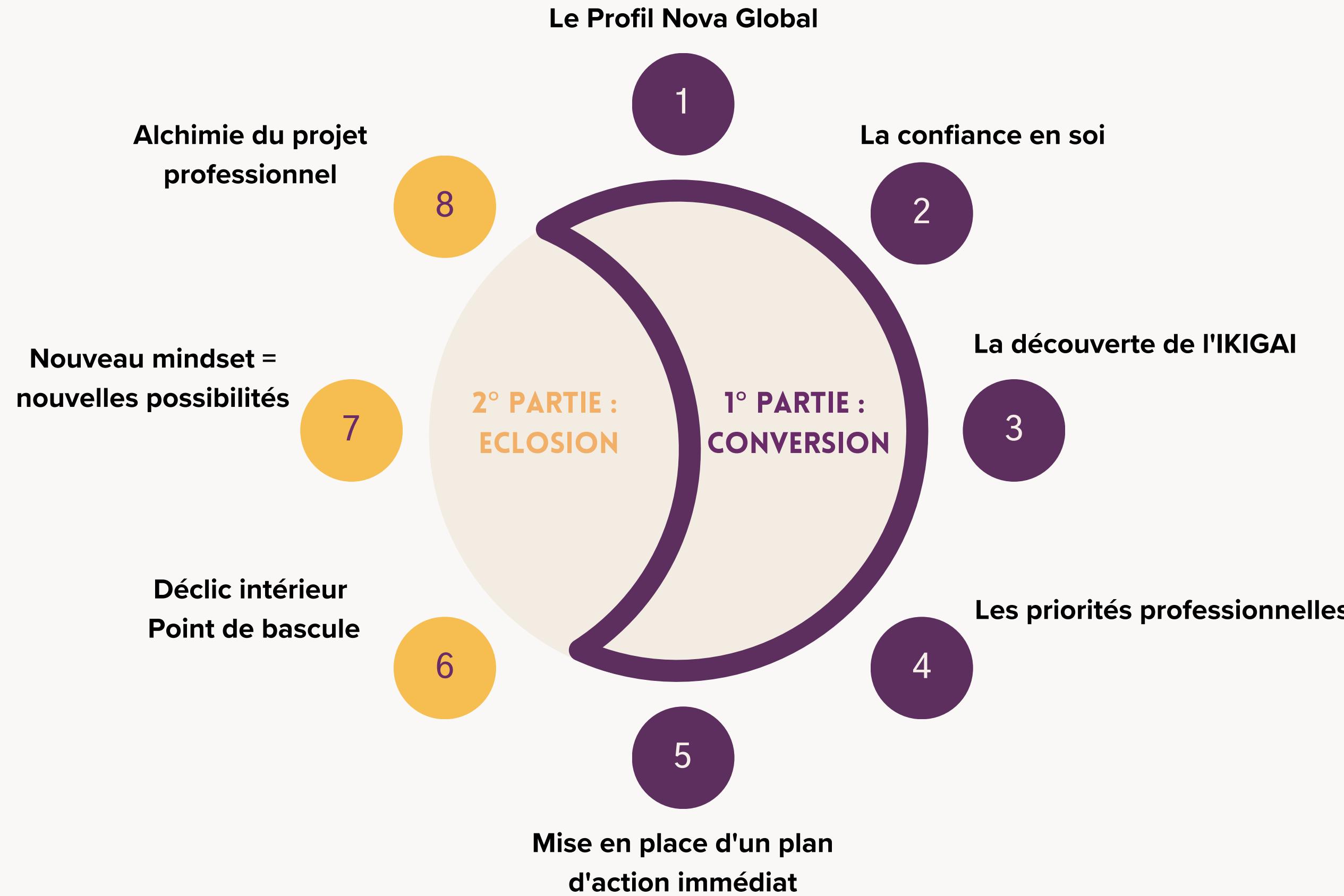


## 3. Construire

- 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

# Le Profil Nova Global

**Mieux se connaître pour faire des choix professionnels alignés.**

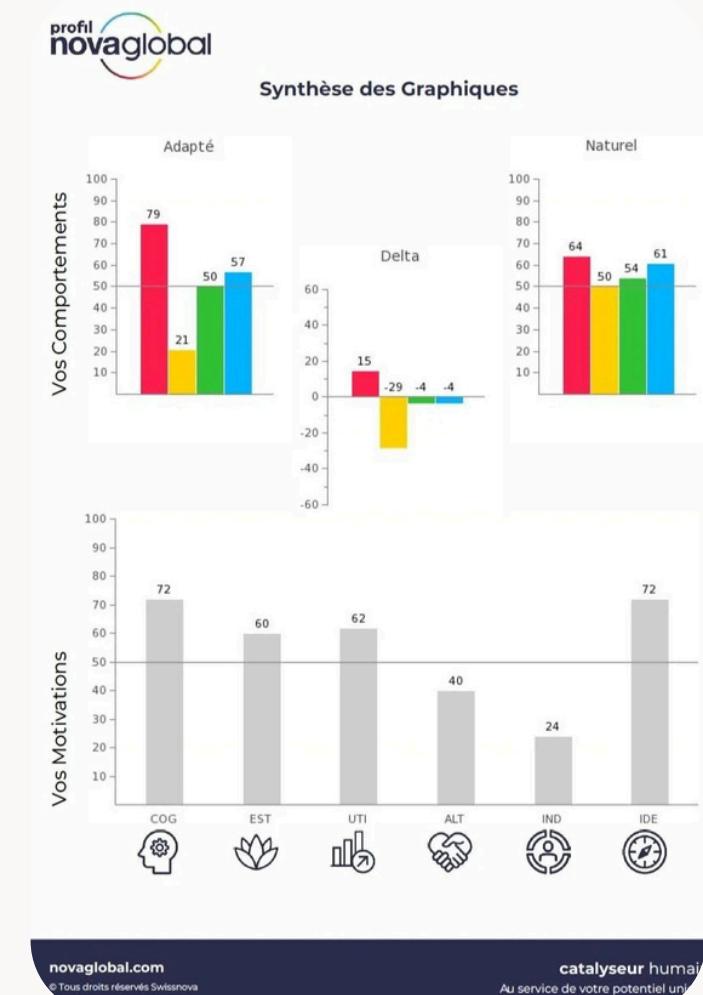
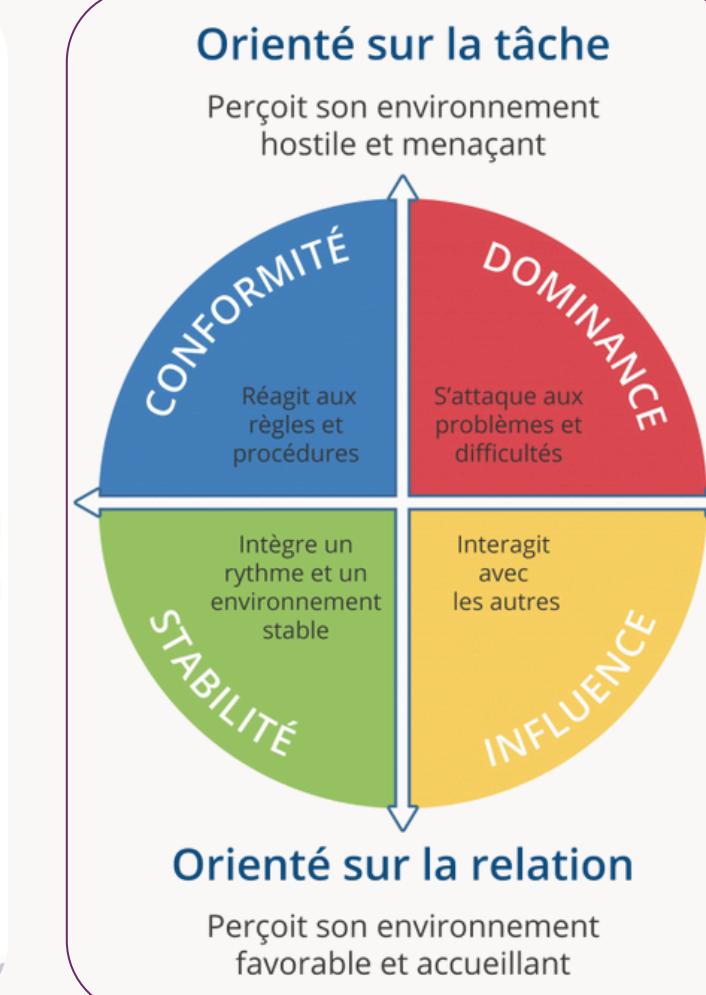
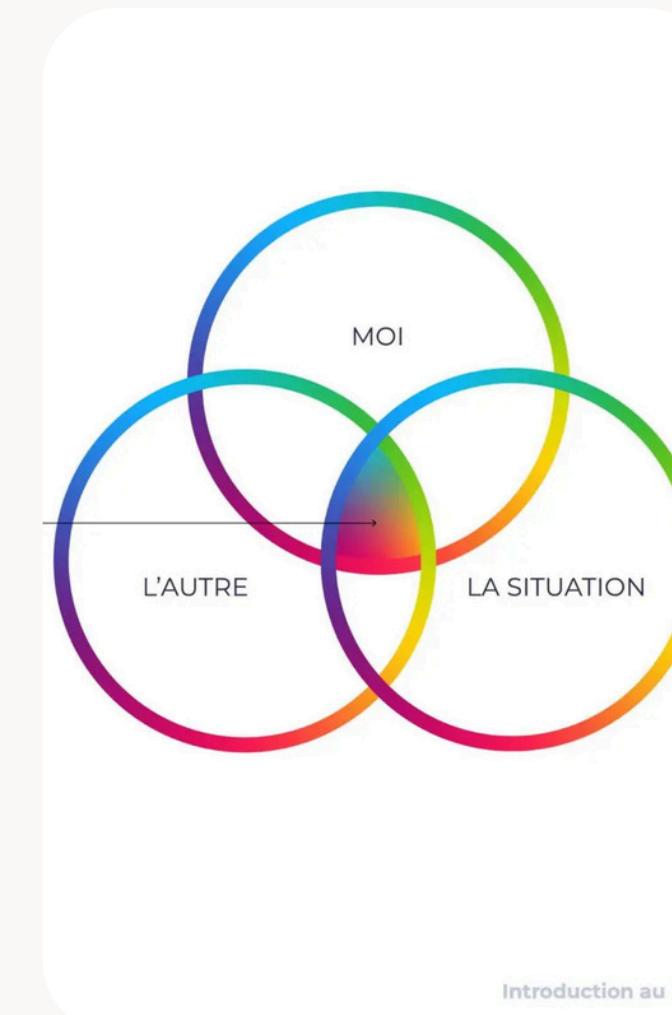
*Les objectifs de ce profil :*

- *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.***

**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.**

**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



## Conversion

### Phase 1 à 5 - 18h sur 2 mois

9H de RDV individuels en 5 rdv

9H de RDV collectifs

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

31 étapes / espace formation



- Lever les blocages
- Transformer
- Concrétiser

# Des solutions de financement accessibles



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

## Les tarifs

Conversion

2 000€

Éclosion

3 000€

*En tant qu'organisme de formation certifié **QUALIOPI**,  
Méthode Cohérence est entièrement financable par le **CPF**.*

**Financement possible via le CPF**

**Prise en charge par l'entreprise/OPCO**

**Financement personnel**

**France Travail**

**AGEFICE (Indépendants)**

*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](http://Travail-emploi.gouv.fr)*



# 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



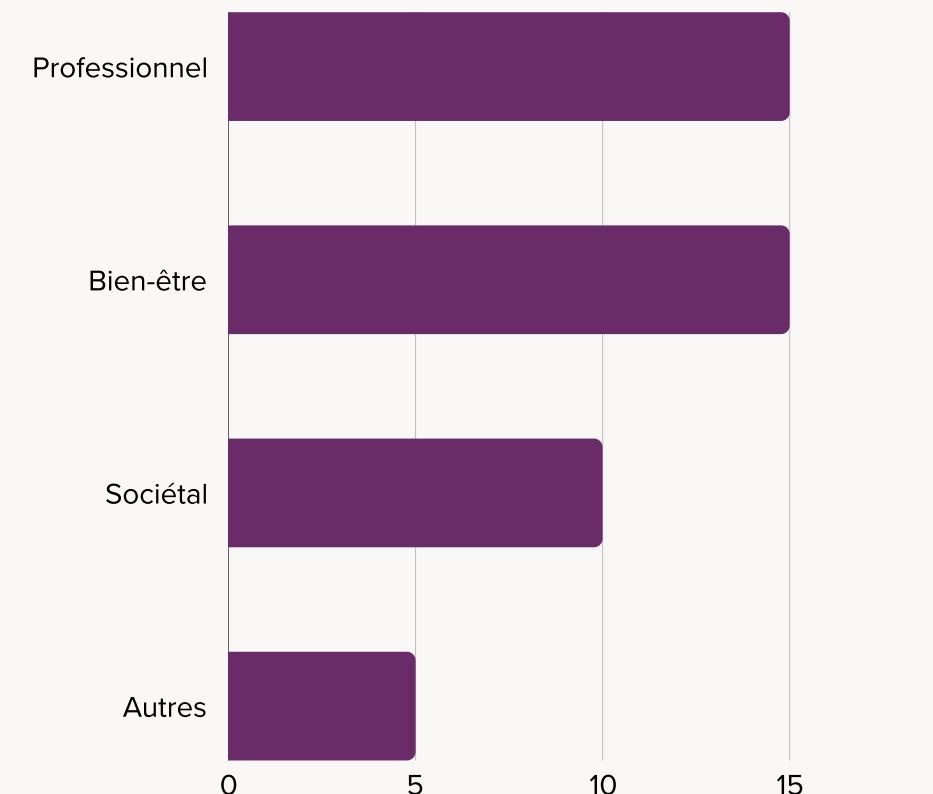
Nous vous partageons nos statistiques provenant de nos questionnaires de satisfaction à la fin du bilan et 6 mois après le bilan: Les effets sont toujours présents, notamment sur la **confiance en soi, le bien-être et la vie professionnelle**.

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

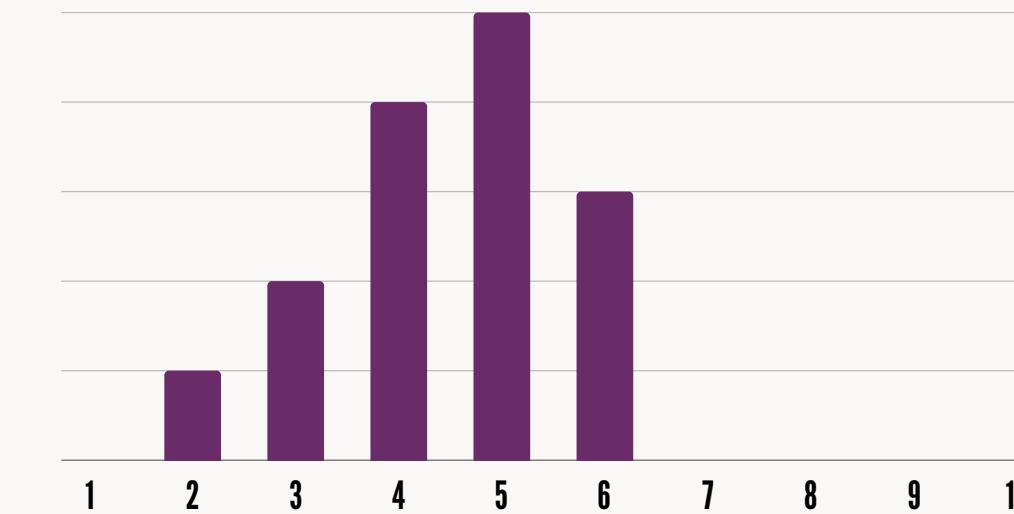
Est ce que la Méthode Cohérence a eu un impact positif dans votre vie ?

Oui à 100%

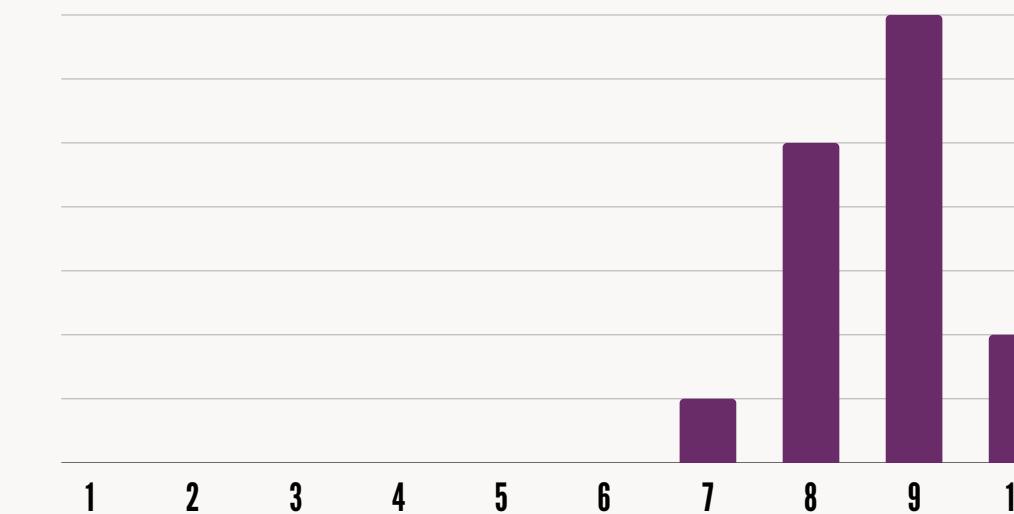
Si oui, dans quels domaines ?



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



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



## Témoignages clients



*“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](#)

## | Et maintenant, si on en parlait ?

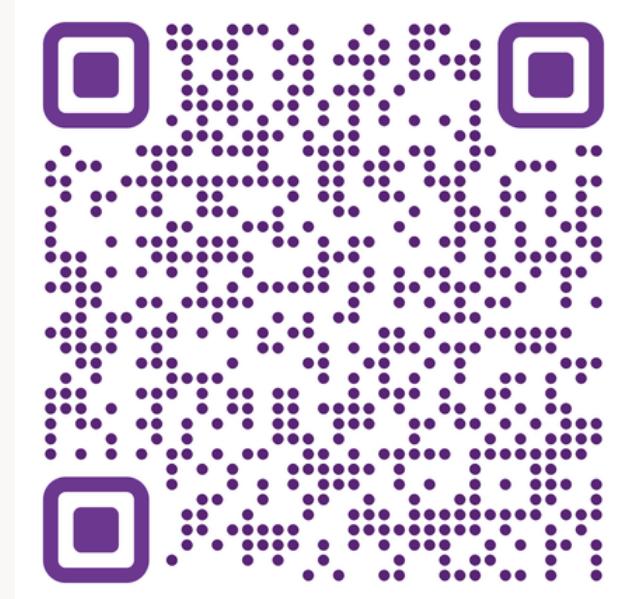
Chaque parcours commence par une **rencontre**.  
Un premier échange permet de **faire le point** sur votre situation et de voir si notre bilan de compétences est fait pour vous.

**Prendre contact :**

[methode-coherence.com](http://methode-coherence.com)

contact@methode-coherence.com

Tel : 06 52 20 72 71



Elodie Bardot - Fondatrice

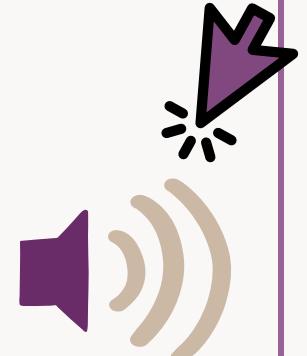
Pour en savoir plus sur la Méthode Cohérence, vous pouvez consulter notre **communiqué de presse**, [en cliquant ici](#).

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.



Christian JUNOD - EXPERT SUR LA RELATION À L'ARGENT



## PROGRAMME DE FORMATION BILAN DE COMPETENCES

### Formule ECLOSION

MAJ : 01/2026

#### PUBLIC

Tous public

#### Conditions et PREREQUIS

Prérequis techniques : pour profiter pleinement des contenus de l'accompagnement, le participant devra disposer :

- D'un ordinateur
- D'une connexion internet stable
- D'un compte de messagerie électronique
- D'une webcam
- De haut-parleurs

#### LIEU - MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Bilan de compétences en présentiel : dans le local du consultant

Bilan de compétences à distance : sous forme de visioconférence

Après votre inscription, l'accès au programme est débloqué une fois les démarches administratives finalisées, avec un délai qui dépend du mode de financement.

##### - Financement via le CPF :

Conformément à la réglementation en vigueur, l'accès à la formation est ouvert à l'issue du délai légal de rétractation de 14 jours suivant la validation de l'inscription sur la plateforme Mon Compte Formation.

##### - Financement hors CPF

L'accès à la formation est ouvert dès réception du paiement.

#### DUREE

Durée totale : 24h pour un période de 3 mois

- Rendez-vous individuel : 14h en 8 rdv
- Rendez-vous collectif : 10h en 6 rdv

#### DATES OU PERIODE

A définir

#### HORAIRES

L'accès à la formation se fait en continu, à tout moment de l'année. De 9h à 13h et de 14h à 18h

#### LIEU

La formation peut avoir lieu en Vidéoconférence, en présentiel dans un espace dédié, et/ou sur un espace de E-learning.

## CONDITIONS D'ACCESSIBILITE

Méthode Cohérence est particulièrement sensible à l'accessibilité de ses formations à tous et à l'intégration des personnes en situation de Handicap. Contactez-nous afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPETENCES VISEES

- Redonner du sens à son travail et être soi
- Faire le point sur sa carrière : « savoir où l'on va et pourquoi »
- Identifier et analyser ce qui a été acquis en termes de compétences professionnelles
- Identifier ses forces et ses zones de développement dans le milieu professionnel en analysant son profil de personnalité.
- Identifier ses goûts et ses motivations
- Définir son projet professionnel, son projet de formation ou de reconversion.

## DEROULEMENT ET PROGRAMME DE LA FORMATION

### Phase préliminaire :

- Analyse de la demande
- Détermination du format le plus adapté au besoin
- Définition conjointe des modalités de déroulement du bilan (Analyse Partagée de la Situation)

### 1. Phase d'investigation : Le Profil Nova Global

- Bilan personnel/tests d'orientation et de personnalité
- Analyse du parcours personnel et professionnel
- Exploration des valeurs, centres d'intérêts, motivation et personnalité

### 2. Phase d'évaluation :

- Développement personnel : [La confiance en soi](#)
- Dénouer les principaux nœuds qui vous empêchent d'être dans votre plein potentiel

### 3. Phase de plan d'action : La découverte de l'IKIGAI

- Exploration des voies d'évolution professionnelle possibles
- Analyse des compétences : savoir-faire et savoir-être
- Identification des « possibles », définition du projet et du plan d'action

Cette phase a pour objectif de permettre au bénéficiaire soit de construire son projet professionnel et d'en vérifier la pertinence, soit d'élaborer une ou plusieurs alternatives.

### 4. Phase d'exploration : Les priorités professionnelles

- à la recherche des priorités professionnelles
- recherche du « pourquoi » ; des impératifs...

### 5. Phase de Synthèse : Transmission d'un document de synthèse au bénéficiaire ([La marguerite de la Cohérence](#))

- Recensement des conditions et moyens favorisant la réalisation du ou des projets
- Définition des modalités et étapes du projet
- Intégration avec la PNL Programmation Neurolinguistique

**5. Phase de mise en action :** Mise en place d'un plan d'action immédiat

- Co-création et réalisation du plan d'action suite à la synthèse

**6. Phase de développement :** Déclic intérieur/Point de bascule

- Séance de développement personnel 360° ou orientation professionnelle

**7. Phase de réalisation :** Nouveau mindset = nouvelles possibilités

- Séance de développement personnel 360° ou orientation professionnelle

**8. Phase de dépassement de soi :** Alchimie du projet professionnel

- Méthode d'Alchimie (USA) : oser réaliser son vrai projet professionnel
- Synthèse professionnelle et personnelle

## MODALITES D'EVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- QCM/Quizz
- Grille d'évaluation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence, téléphone et mail

## MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRECIATION DES RESULTATS

- Suivi de l'exécution
- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

**Appréciation des résultats :**

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

**Modalités pédagogiques :**

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,

**Référent pédagogique et formateur :**

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.