

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*



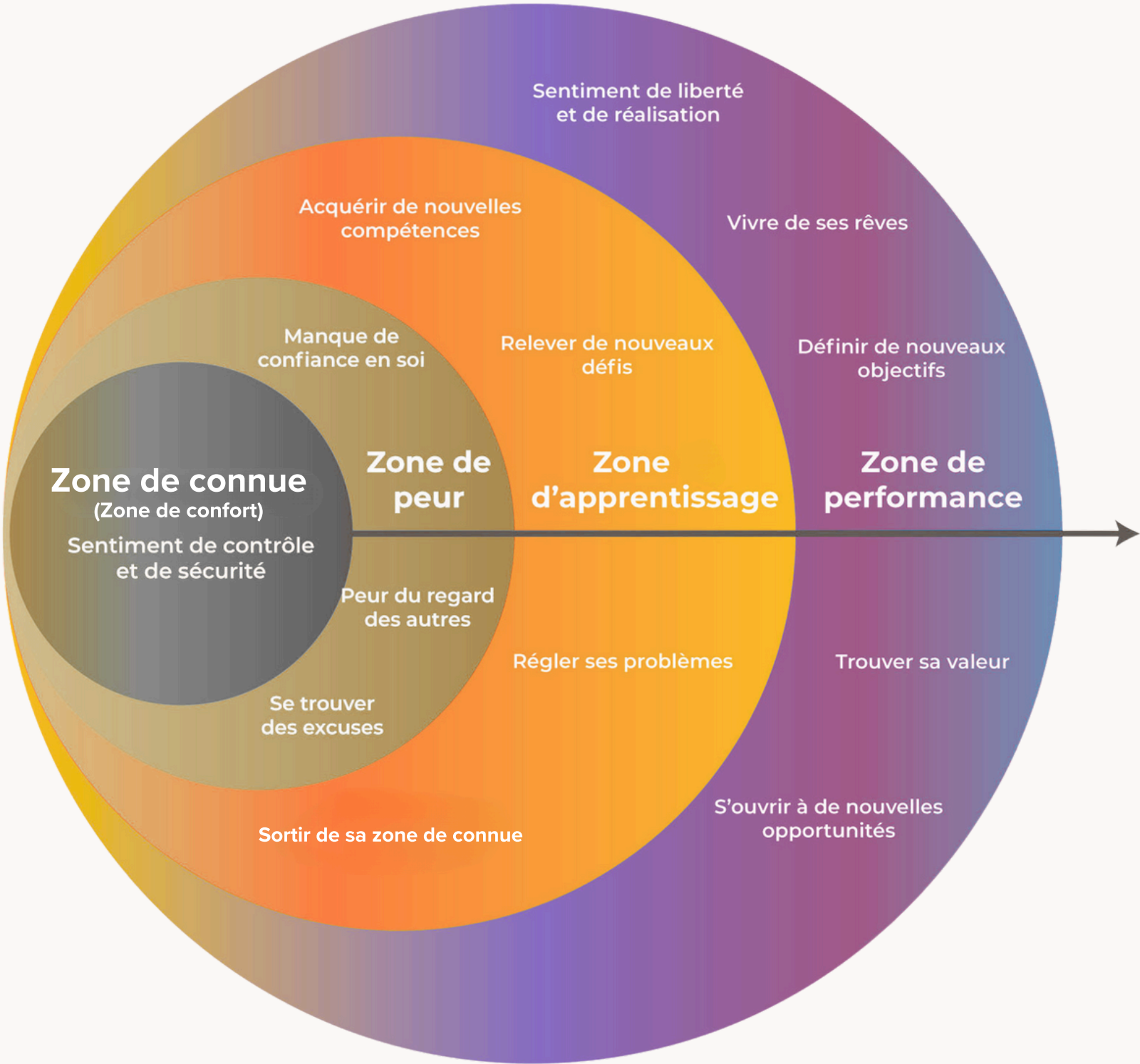
Ce qui me retient

- *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

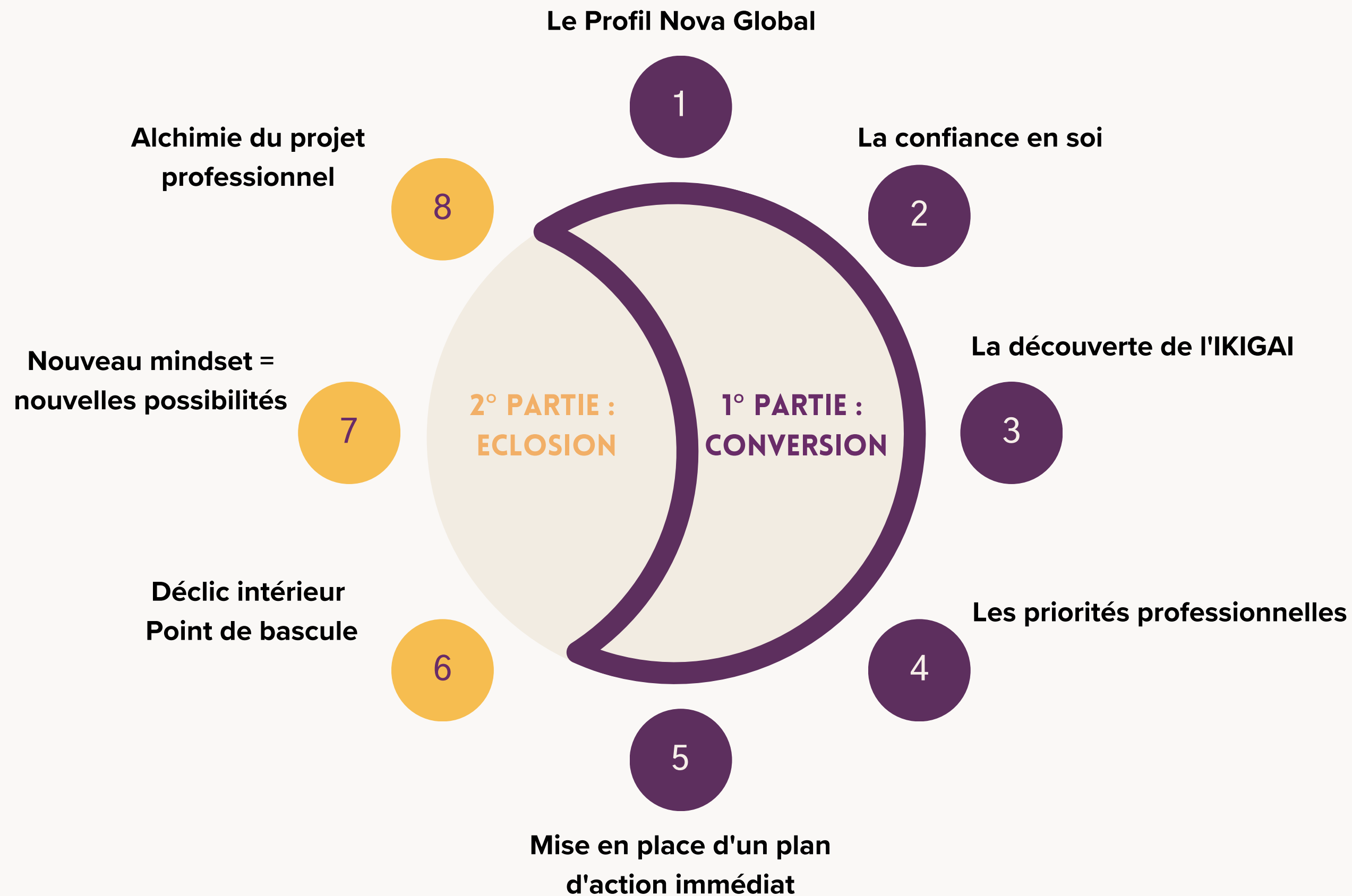


3. Construire

- 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.

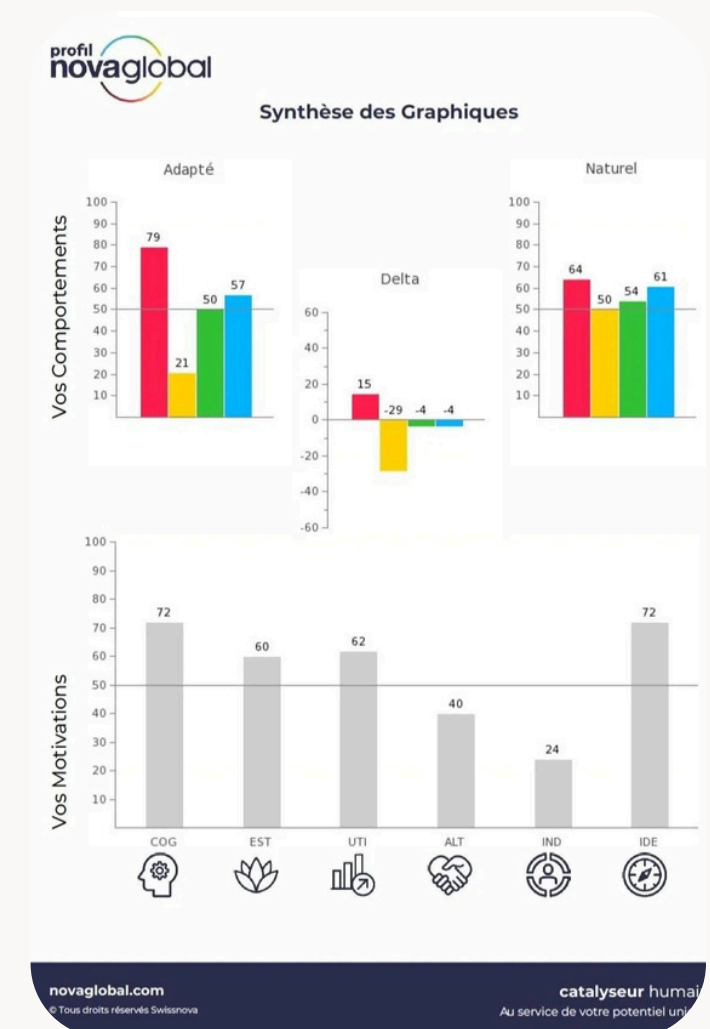
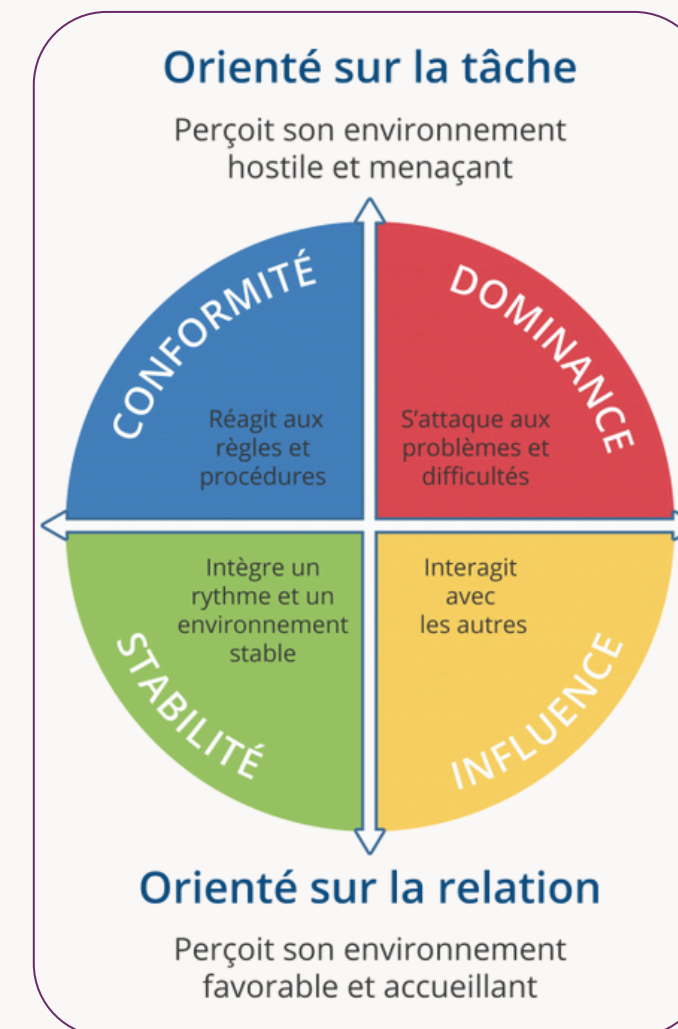
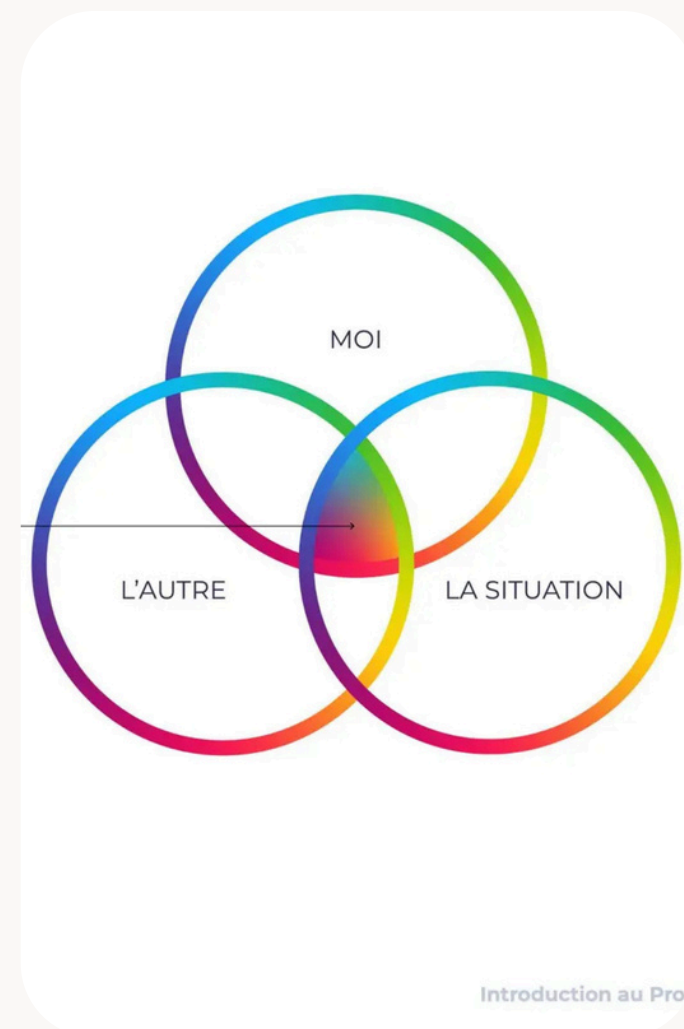
Les objectifs de ce profil :

- 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.

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.

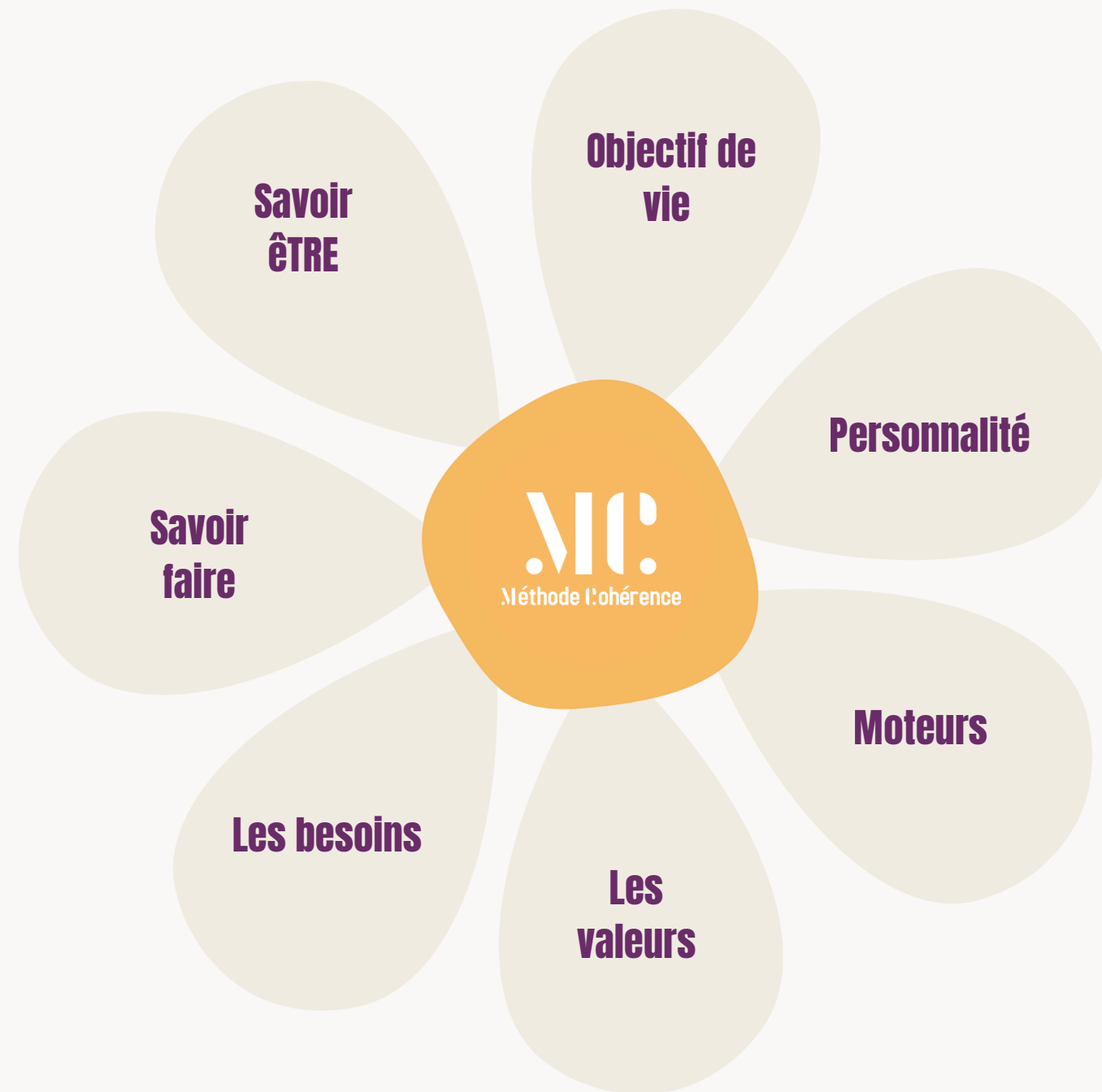
Un espace de formation en ligne créé sur mesure!

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 deux 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
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 **totalelement**, selon votre situation.*



Les tarifs

Conversion

2 000€

Éclosion

3 000€

*En tant qu'organisme de formation certifié **QUALIOPI**,
Méthode Cohérence est entièrement finançable 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](https://travail-emploi.gouv.fr)

Avant / Après le bilan :
des changements
concrets

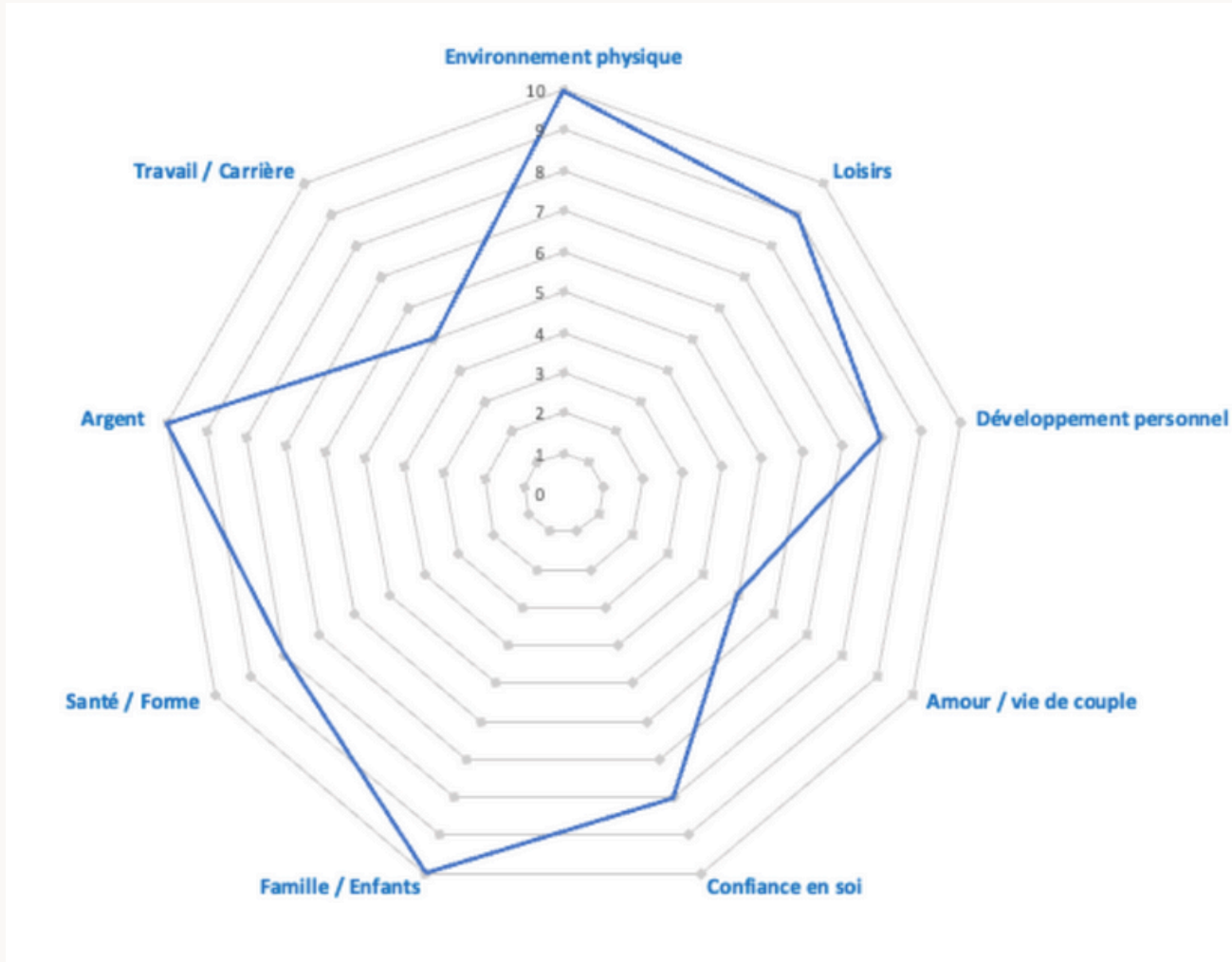
Un rééquilibrage progressif des **différents domaines de vie**, grâce à un travail de fond sur la clarté, la confiance et l’alignement.

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

Avant



Après

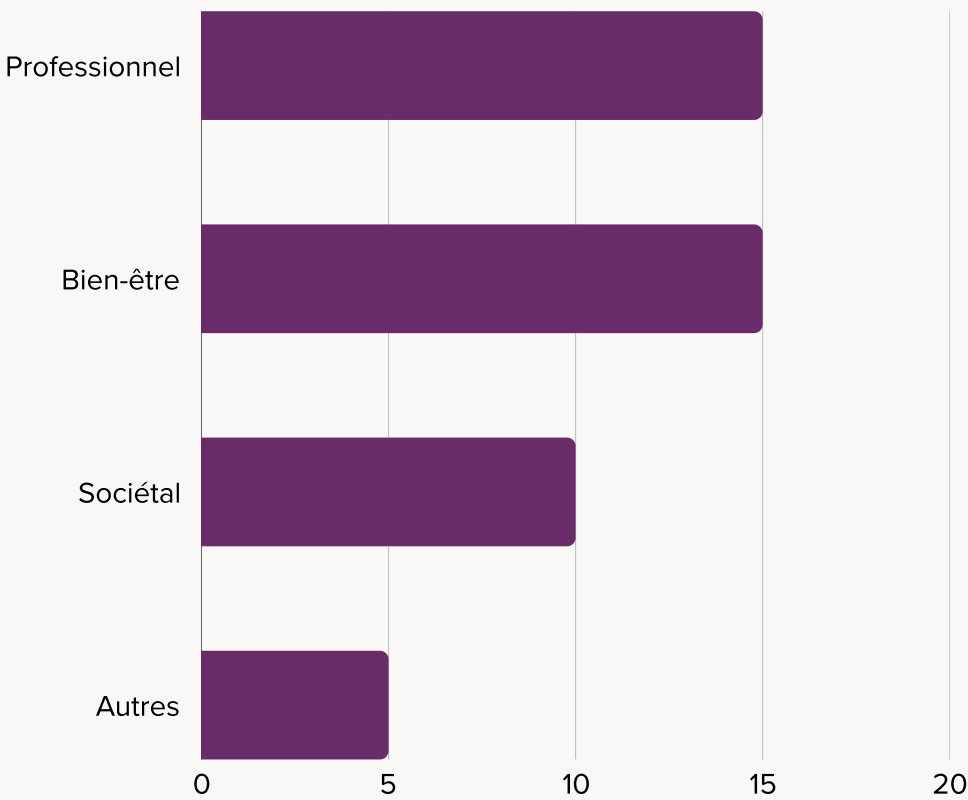


Nous vous partageons nos statistiques provenant de nos questionnaires de satisfaction à la fin du bilan et 6 mois après le bilan: Les effets sont toujours **présents**, notamment sur la **confiance en soi, le bien-être et la vie professionnelle**.

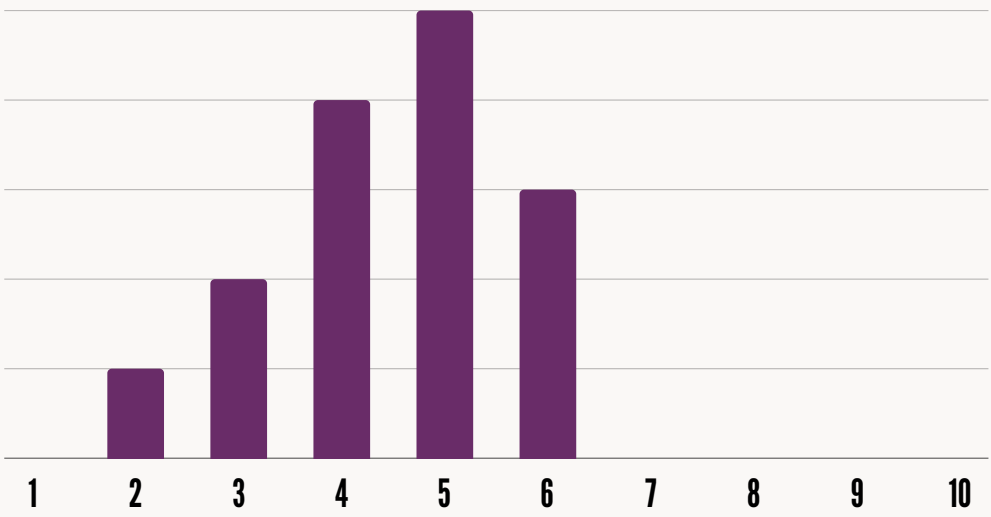
Est ce que la Méthode Cohérence a eu un **impact positif** dans votre vie ?

Oui à 100%

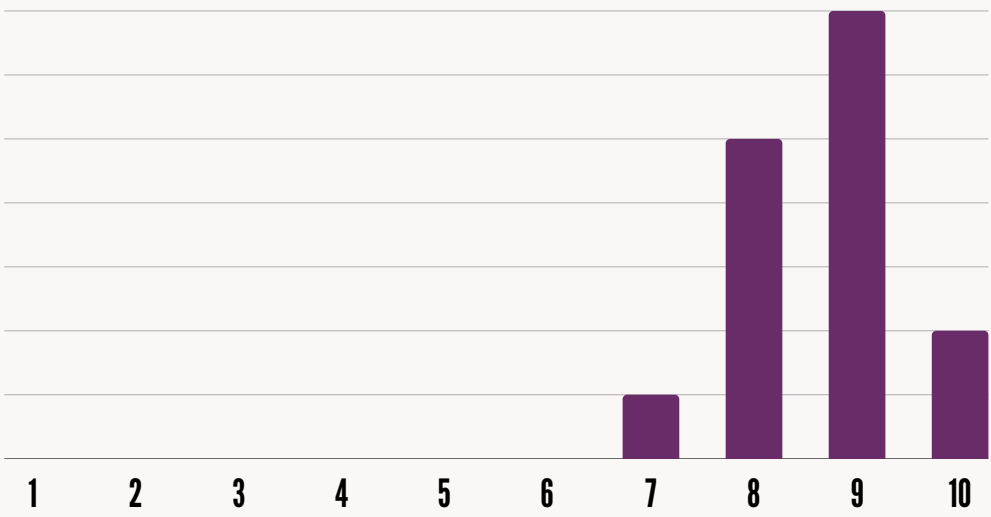
Si oui, dans quels domaines ?



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



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



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

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](#)

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

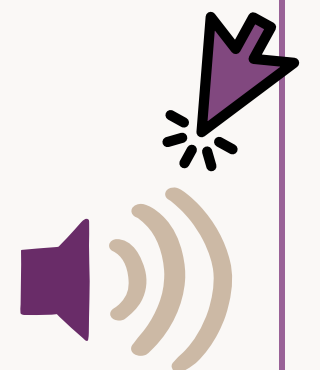


Elodie Bardot - Fondatrice

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.



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-crédation 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.