

PROGRAMME DE FORMATION BILAN DE COMPETENCES

Formule CONVERSION 18h

MAJ : 10/2025

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

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Formation à distance sous forme de webinar participatif

Inscription à réaliser 1 mois avant le début de la formation

DUREE

Durée totale : 18h pour un période de 2 mois

- Rendez-vous individuel : 7,5h
- Rendez-vous collectif : 10,5h

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 : Profil psychométrique et questionnaires

- 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 : travail sur la confiance en soi
- Dénouer les principaux nœuds qui vous empêchent d'être dans votre plein potentiel

3. Phase de plan d'action : Découverte de votre raison d'être avec la Méthode 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

- 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
- Phase de plan d'action
- Co-crédation et réalisation du plan d'action suite à la synthèse

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.



Découvrez votre vraie vocation professionnelle



Bilans de compétences - Reconversion professionnelle - Outplacement - Coaching professionnel



SOMMAIRE

●	Transition Professionnelle : Identifier l'insatisfaction, explorer les possibilités	P.3
●	Le bilan de Compétences Méthode Cohérence	P.8
●	Nos formules et tarifs	P.16
●	Comment financer son bilan de compétences	P.17
●	Ils en parlent	P.18
●	Contact	P.22



Les 8 signes révélateurs de l'insatisfaction au travail



1

Désintérêt et manque de motivation

2

Sentiment de stagnation

3

Stress et épuisement

4

Routine et ennui

5

Conflits fréquents

6

Manque de reconnaissance

7

Incompatibilité avec les valeurs et les objectifs

8

Manque de sens et d'accomplissement

Ils peuvent servir de point de départ pour évaluer son niveau d'insatisfaction et explorer des alternatives pour améliorer sa situation professionnelle.



Trouver sa voie, redonner du sens, oser se lancer



Le Plaisir dans le travail met la
Perfection dans le travail

Aristote



Notre bilan de compétences a été créé dans le but de répondre à cette demande qui provient d'un sentiment partagé:

« Je ne me sens pas aligné avec qui je suis »

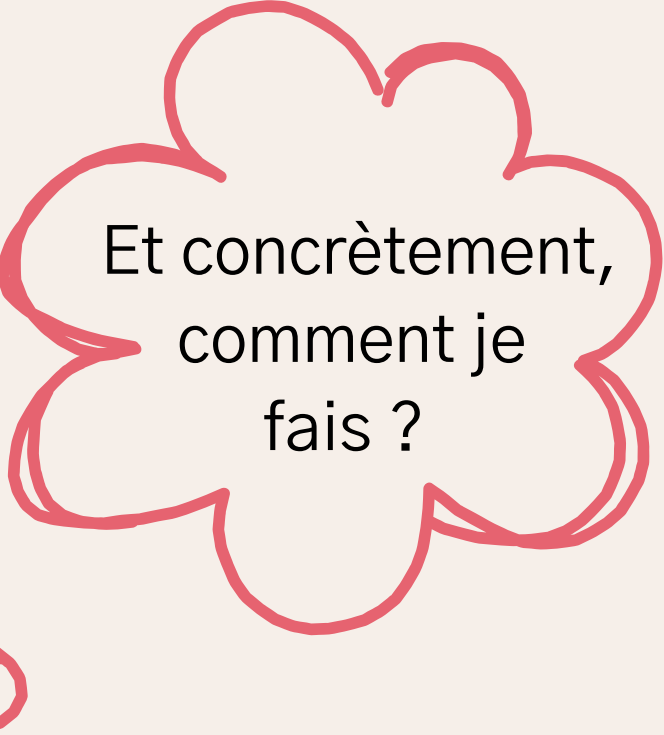
« J'y vais car je n'ai pas le choix »

« Je suis stressé »

« Je m'ennuie dans mon travail »

« C'est un job alimentaire »

« ...même si il ne me plaît pas, j'ai déjà un travail... »



Et concrètement,
comment je
fais ?

MAIS...

dans le contexte actuel...

je risque de ne pas trouver mieux !

je ne sais pas ce que je peux faire d'autre !

que va penser mon entourage !

je ne peux pas quitter mon travail comme ça !

je ne suis pas capable de trouver autre chose !



Notre valeur ajoutée

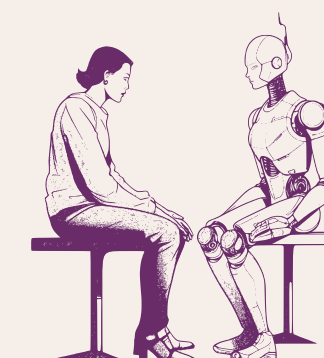
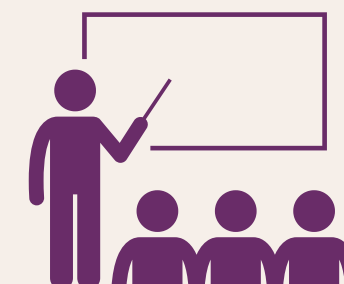
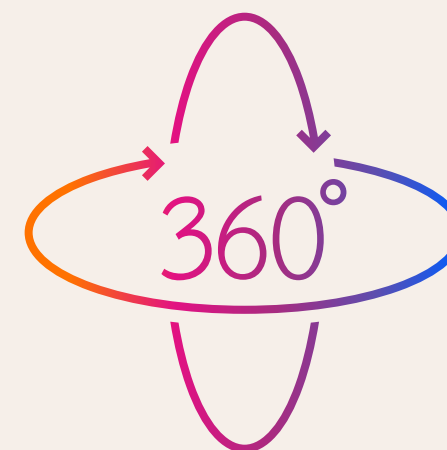
- Un bilan de vie à 360°, vie pro, vie perso
- Le seul bilan qui forme ses coachs
- Le développement personnel comme fil rouge – retrouver la confiance en soi
- Utilisation d'un algorithme Émotionnel (Pas de IA)
- Transmission d'un outil de coaching : l'alchimie (USA)



Grace à ce bilan j'ai les réponses sur
qui je suis, ce que je veux
et comment y parvenir !



Lénaïc





Qu'est ce que la Méthode Cohérence



Avez-vous déjà eu l'impression d'être un oiseau en cage, dans une zone de confort qui vous rassure autant qu'elle vous bride ? Avec l'intime conviction que quelque chose de mieux vous attend, là, face à vous, sans parvenir à le discerner à travers vos barreaux...

La METHODE COHERENCE, créée en 2020 par Elodie Bardot à Annecy aide et soutient les personnes en QUÊTE DE SENS AU TRAVAIL.



Elodie BARDOT, une histoire de vie..

J'incarne un parcours professionnel très varié dans différents domaines (marketing/communication/publicité – hôtellerie – immobilier) et paradoxalement à la fois couronné de succès et à la fois sur un fond voilé d'insatisfactions personnelles récurrentes. Je ne me reconnaissais pas dans mes **valeurs humaines** au sein des sociétés dans lesquelles j'évoluais. Je ne me sentais pas alignée avec qui j'étais.

Début 2018 j'ai tout redémarré de 0 pour devenir Coach de Vie et avoir l'opportunité de me former à ce métier formidable au Québec. C'est le pays où est né le développement personnel ; j'ai donc été à la source !

Parmi les pré requis pour être diplômé, chacun devait créer un outil de coaching **qui n'existe pas dans le monde**. J'ai alors repris mes schémas de réflexions que j'avais conservé sur un cahier pour travailler autour de ce concept de reconversion professionnelle.

C'est ainsi que j'a inventé la « **Marguerite de la Cohérence** » car c'est l'ensemble des pétales, assemblé comme un puzzle, qui crée le résultat à l'image du cœur jaune de la fleur. C'est finalement cette marguerite qui a changé ma vie!

Après des mois de travail, j'ai élaboré la **Méthode Cohérence**, je l'ai protégé en la déposant à l'INPI, et elle est devenue en janvier 2020 un bilan de compétences reconnu par l'état.



Elodie BARDOT, 44 ans

Experte en développement personnel formée au Québec.

Fondatrice et créatrice de la Méthode Cohérence

Diplômée en PNL
(Programmation Neurolinguistique)

Certifiée ICF
(International Coaching Fédération)

Certifiée NOVA



NOTRE OFFRE



BILAN DE COMPÉTENCES

En tant qu'organisme de formation certifié QUALIOPi, Méthode Cohérence est entièrement finançable par le CPF.

Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories suivantes :
ACTION DE FORMATION ;
BILAN DE COMPÉTENCE.

Cette offre de formation
est éligible à

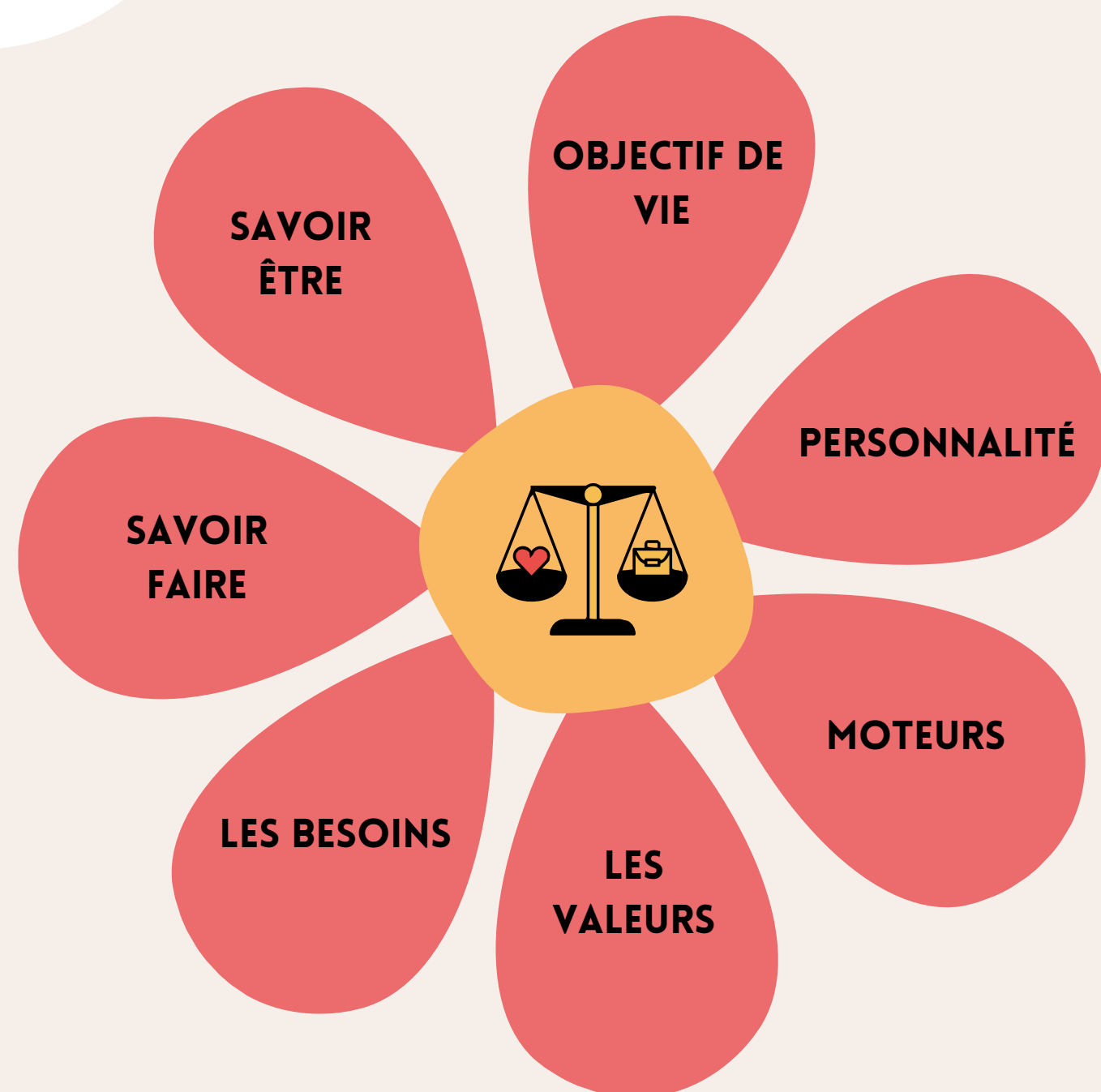
**MON
COMPTE
FORMATION**

moncompteformation.gouv.fr





Un Bilan de compétences 3.0 novateur



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
- vibrer 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.



Le déroulé du bilan

PHASE INVESTIGATION

Questionnaires
Vision à 360°

PROFIL NOVA

Etude en ligne
Analyse
Débriefing

PHASE D'EXPLORATION

Coaching
Développement
personnel

OPTIMISATION

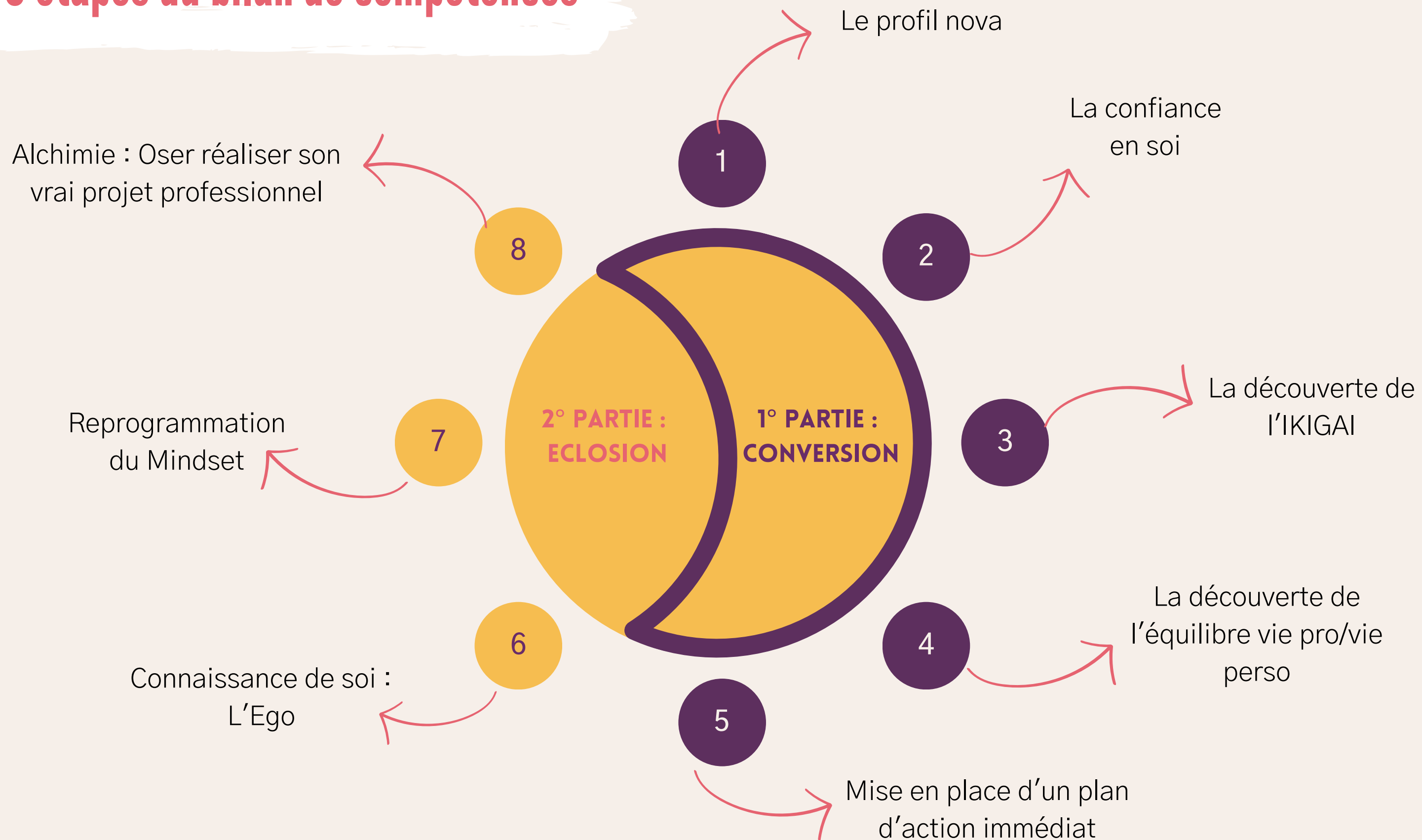
PNL
Communication

SYNTHÈSE PLAN D'ACTION

Bilan
Recommandation



Les 8 étapes du bilan de compétences





Les points forts de la méthode



« Le succès n'est pas la clé du bonheur. Le bonheur est la clé du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez. »

Albert Schweitzer



- Des techniques innovantes pour découvrir sa mission de vie = ce que pour quoi on est fait.
- Un parcours sur mesure, un accompagnement individuel, avec un coach certifié Méthode Cohérence.
- Un profil psychométrique pour aider à mieux se connaître. (Profil NOVA)
- Un espace de formation en ligne pour vous guider, à votre rythme.
- Des séances de coaching personnalisées pour se libérer de ses peurs, de ses croyances limitantes et travailler sur la confiance en soi.
- Des rendez-vous en présentiel et/ou en distanciel.





DES OUTILS PERFORMANTS : LE PROFIL NOVA



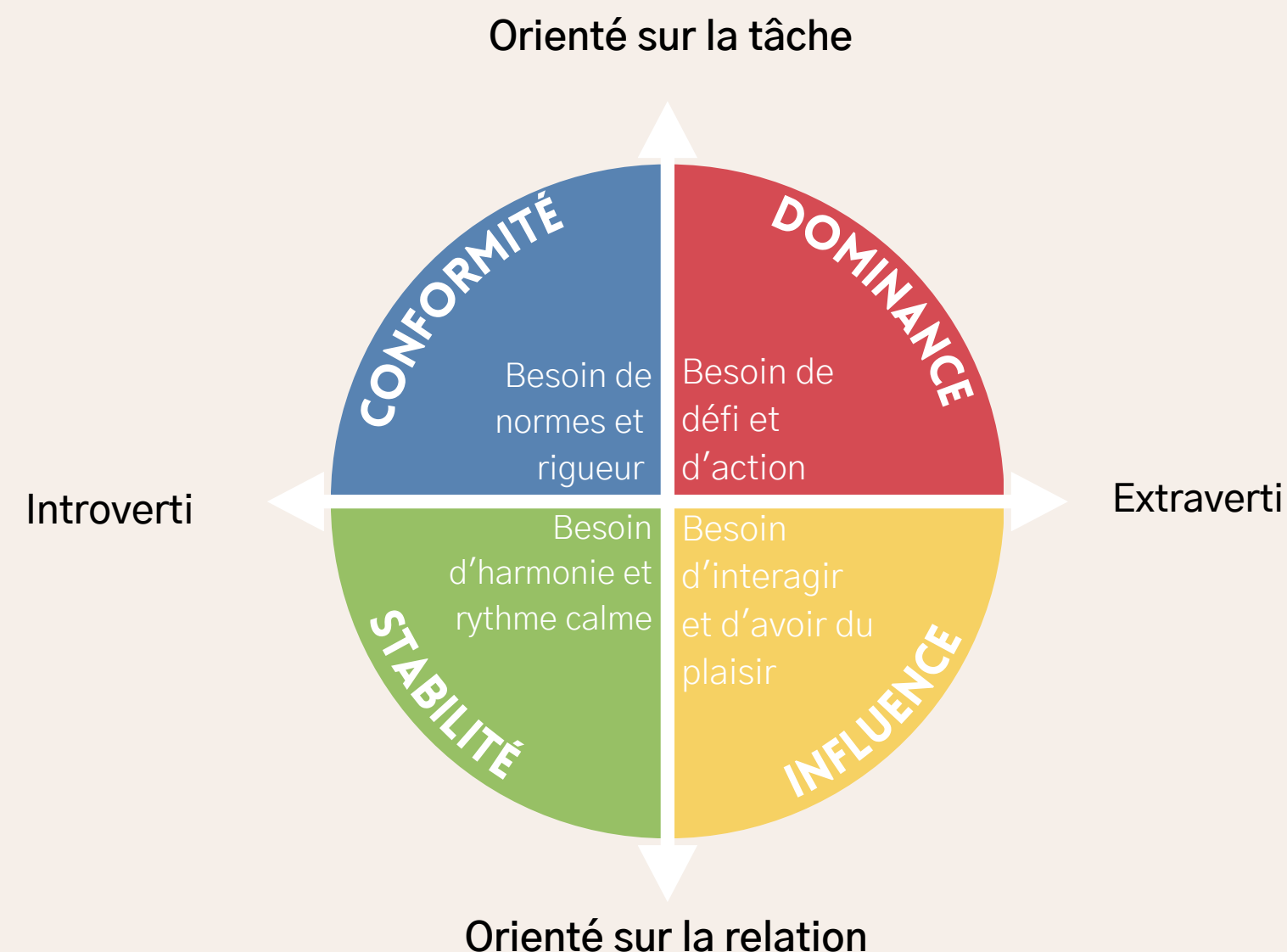
Une personne ne peut pas être cataloguée dans une case. Elle a sa propre couleur, sa propre nuance.



Le profil NOVA est un profil psychométrique Canadien qui est un outil de développement personnel et professionnel qui favorise le **déploiement du plein potentiel**.

Ce test psychométrique synthétise trois des travaux les plus marquants du siècle dernier sur les comportements humains : ceux du système

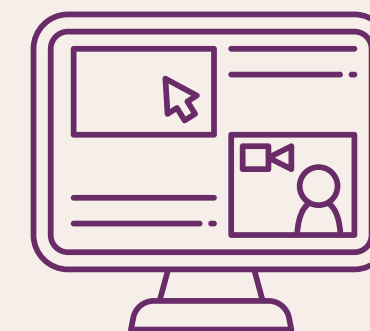
- DISC de William Moulton MARSTON (associé au langage des couleurs),
- de Carl Gustav JUNG sur les types psychologiques
- et d'Eduard SPRANGER sur les motivations.





UN ESPACE DE FORMATION EN LIGNE

- Un outil créé sur mesure
- Des thématiques pertinentes pour vous aider à vous dépasser
- Des vidéos, des podcasts, des articles, des questionnaires...
- Une diversité de supports pour rendre l'espace accessible et ludique
- Vous avancez chez vous, à votre rythme





DES PROFESSIONNELS CERTIFIES

**Notre équipe de Coachs certifiés Méthode Cohérence
100% en ligne ou en présentiel !**

Nous vous attribuerons un coach en fonction de votre profil.

Cette relation de confiance est primordiale dans votre parcours.

Nous avons à cœur d'accompagner tous nos clients et d'être avec eux à 100% sur leur chemin pendant et en dehors des RDV.





NOS FORMULES - Bilans de compétences

1

Formule **CONVERSION**

Phase 1 à 5
19h sur 2 mois
5 RDV individuels
6h de travail personnel
5h de formation en ligne

2 000€

2

Formule **ECLOSION**

Phase 1 à 8
24h sur 3 mois
8 RDV individuels
6h de travail personnel
6h de formation en ligne

3 000€



FINANCEMENT - Bilans de compétences

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

Avec votre compte CPF

Le Compte Personnel de Formation est alimenté à hauteur de 500€ par année de travail, dans la limite de 5000€. Le bilan de Compétences Méthode Cohérence ayant obtenu la certification Qualiopi, est éligible à un financement avec votre CPF.

=> Comment utiliser mon compte CPF? : [Cliquer ici](#)

Pôle emploi

Pôle emploi finance prioritairement les formations des demandeurs d'emploi. La condition est donc d'être inscrit à Pôle emploi et d'avoir validé son projet de formation avec un conseiller Pôle emploi.

=> Demander une Aide individuelle à la Formation ? : [Cliquer Ici](#)

Par votre entreprise/OPCO

Les OPCO ont pour rôle d'assurer le financement de la formation professionnelle de tous les actifs dès l'âge de 16 ans. Cela concerne donc les salariés, les non-salariés, les agents publics, les apprentis et dirigeants d'entreprises.

=> Demander un financement par un OPCO? : [Cliquer ici](#)

En fonds propres

Vous n'avez pas de CPF?
Vous n'êtes pas demandeur d'emploi?

Votre entreprise ne peut financer votre bilan?

Bénéficiez d'une remise commerciale pour les financement 100% en fond propres.

=> Contactez nous, nous avons à cœur de vous aider.

AGEFICE

L'Agefice, ou l'Association de Gestion de Financement de la Formation des Chefs d'Entreprise gère les fonds issus de la collecte de la Contribution à la Formation Professionnelle ainsi que le financement des formations pour les chefs d'entreprise ainsi que leurs conjoints collaborateurs ou associés. Sous conditions, les bénéficiaires peuvent, sur demande à l'Agefice, demander une enveloppe individuelle d'aide financière pour le suivi d'une formation éligible.

=> AGEFICE: [Cliquer ici](#)



METHODE COHERENCE



TEMOIGNAGES



Témoignages clients

Pauline



Très bonne expérience avec la méthode Cohérence ! J'ai décidé de faire appel à Élodie Bardot car j'avais eu de bons échos et que j'étais en plein changement professionnel. Il me fallait de l'aide, un coup de pouce pour m'aider à y voir plus clair et à retrouver confiance !

Franchement je recommande ! Équipe bienveillante et à l'écoute merci à Camille pour son soutien et motivation !

Je suis petit à petit sorti de ma zone de confort et ai pris conscience de mon potentiel ! Nous avons tout en nous et parfois il faut que quelqu'un nous prenne par la main pour mettre en lumière nos qualités. Grâce à la Méthode Cohérence j'ai pris mon envol et trouvé ma voie : je vais enfin être Moi!!

Jérémy



La méthode cohérence est bien plus qu'un bilan de compétence. C'est aussi une formation très enrichissante avec un vrai coaching, ce qui vous permettra de mieux vous connaître pour trouver votre voie, et de travailler sur vos craintes afin que vous puissiez vous lancer sereinement dans votre nouveau projet.

Claire



Au delà de trouver sa nouvelle voie ou simplement sa voie, il y a se retrouver soi. Se comprendre, s'écouter et effacer nos peurs. Changer de vie demande énormément à notre personne et cela ne se fait pas d'un coup. Et la méthode cohérence est là pour nous accompagner pour poursuivre notre chemin. Cette formation m'a rassurée sur qui je suis mais aussi sur celle que je souhaitais devenir. Je conseille fortement cet organisme de bilan de compétence pour toute personne désireuse d'éclore !!!

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



Notre Podcast ANTINOMIK

Antinomik, le podcast qui donne la parole à des personnes qui vivent alignées avec elles-mêmes et leurs valeurs, dans tous les domaines de leur vie



Julien Durant - Picture



Mademoiselle Caroline - Auteure
de BD



Stéphane Thébaud - Journaliste
Animateur TV

Retrouvez tous nos épisodes en ligne :
Cliquez sur l'icône pour écouter !



Deezer



Spotify



Apple podcast



La presse en parle...

marie claire

LA MÉTHODE COHÉRENCE, LE
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
AU SERVICE DE L'ÉPANOUISSEMENT
PROFESSIONNEL

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

**BFM
TV.**

LA MÉTHODE COHÉRENCE, UN
ALGORITHME POUR UNE VIE
PROFESSIONNELLE ALIGNÉE AVEC
SON SAVOIR ÊTRE ET SES VALEURS.

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



Comment atteindre son X ? Zoom sur la
Méthode Cohérence Made in Annecy

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

“

**LE SUCCÈS N'EST PAS LA CLÉ DU BONHEUR. LE BONHEUR
EST LA CLÉ DU SUCCÈS. SI VOUS AIMEZ CE QUE VOUS
FAITES, VOUS RÉUSSIREZ.**

”

Albert Schweitzer



Coach Professionnel Diplômée
Certifiée ICF / PNL / NOVA



Elodie Bardot
Annecy



INPI (Institut National de la
Propriété Intellectuelle)



METHODE-COHERENCE.COM



CONTACT@METHODE-COHERENCE.COM



TEL. 06 52 20 72 71

