

PROGRAMME DE FORMATION BILAN DE COMPETENCES

Formule ECLOSION

MAJ : 01/2025

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

LIEU - MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Les rendez-vous ont lieu soit en présentiel, soit en distanciel, soit en mixte, selon vos besoins.

DUREE

Durée totale : 24h pour un période de 3 mois

- Rendez-vous individuel : 12h
- Rendez-vous collectif : 12h

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 de Synthèse : Transmission d'un document de synthèse au bénéficiaire (La marguerite de la Cohérence)

- Appropriation des résultats détaillés et de la phase d'investigation
- 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

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

6. Phase de développement

- Séance de développement personnel 360° ou orientation professionnelle

7. Phase de réalisation

- Séance de développement personnel 360° ou orientation professionnelle

8. Phase de dépassement de soi

- 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/Quiz
- 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.



Méthode Cohérence



Découvrez votre vraie vocation professionnelle



**Bien plus qu'un bilan de
compétences!**

Un bilan de vie pour atteindre un épanouissement global

Bilans de compétences - Accompagnement des Entreprises - Orientation des Jeunes



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; j'ai vécu une "crise de sens".

Début 2018 j'ai tout redémarré de 0 pour devenir Coach Professionnel 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 créé 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, 46 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.





SOMMAIRE

- Transition Professionnelle : Identifier l'insatisfaction, explorer les possibilités, les blocages P.3
- Le bilan de Compétences Méthode Cohérence P.8
- Nos formules et tarifs P.18
- Comment financer son bilan de compétences P.19
- Ils en parlent P.23
- Contact P.24



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...

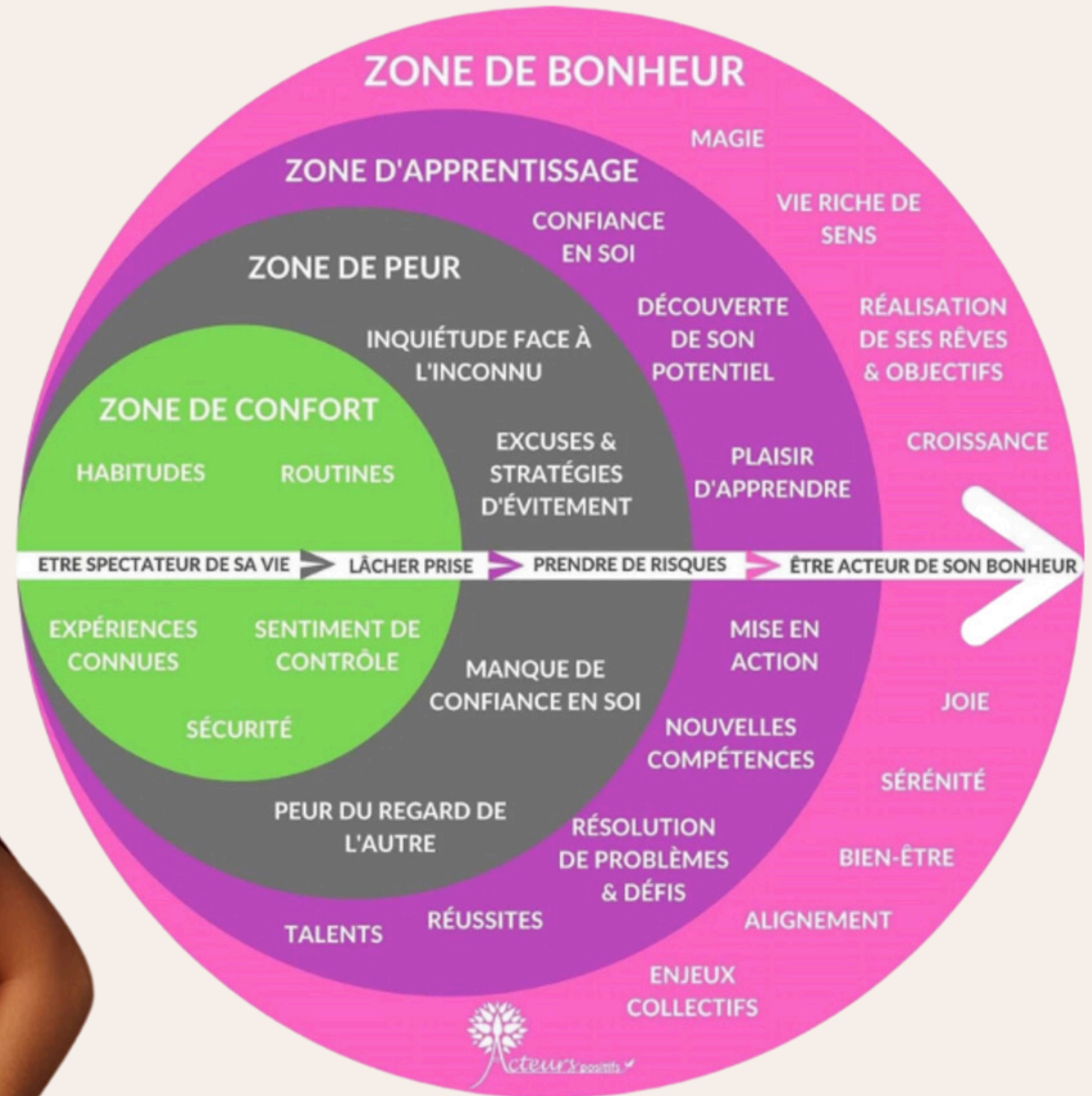
je risque de ne pas trouver mieux !

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

que va penser mon entourage !

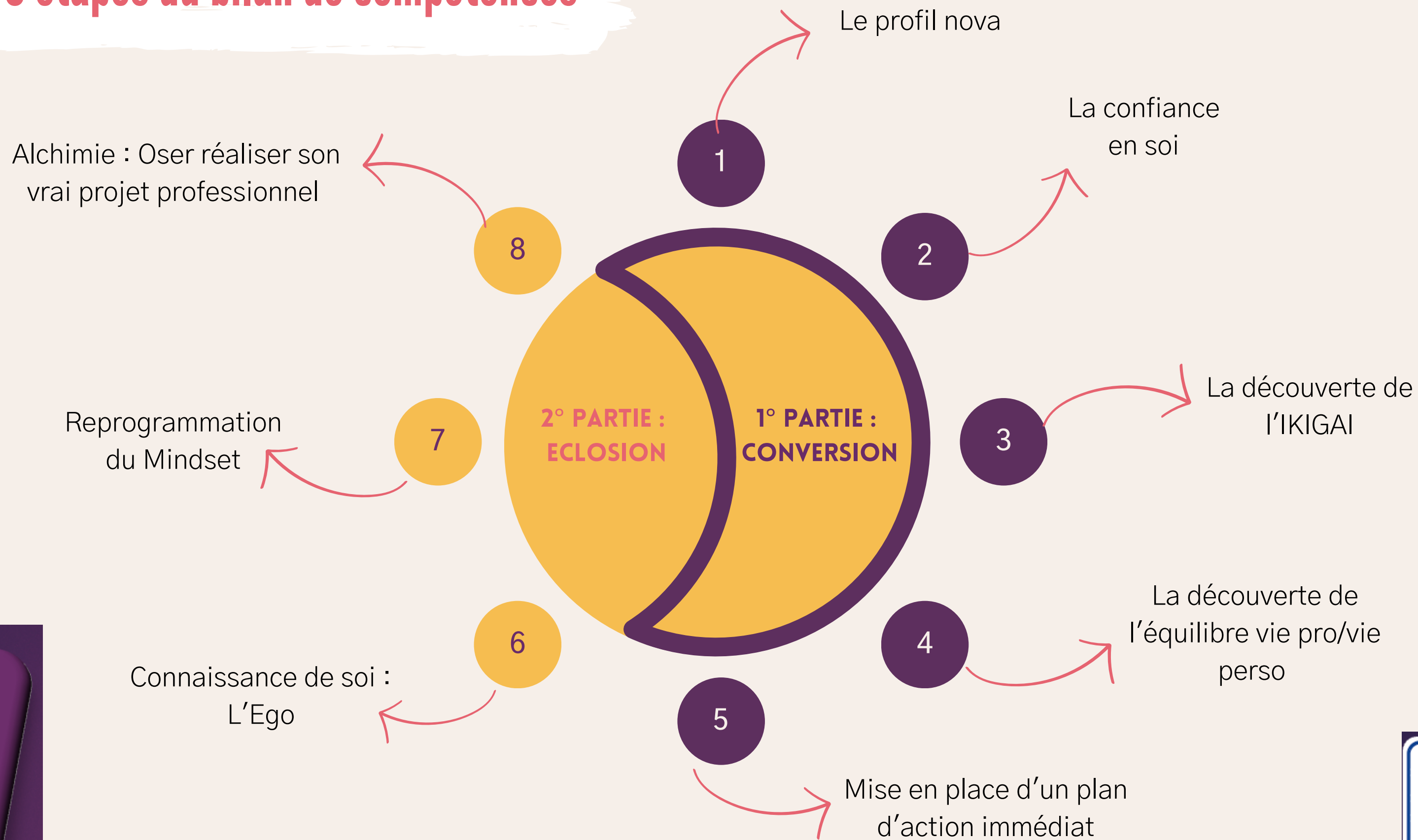
je ne peux pas quitter mon travail comme ça !

je ne suis pas capable de trouver autre chose !





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 raison d'être professionnelle = ce que pour quoi on est fait.
- Un parcours sur mesure, un accompagnement individuel, avec un coach certifié Méthode Cohérence.
- 6 séances d'ateliers collectifs animés par Elodie Bardot pour échanger avec d'autres clients et découvrir des notions clés qui vont vous éclairer et contribuer à améliorer tous les domaines de vie
- Un profil psychométrique pour aider à mieux se connaître (Profil NOVA)
- Un espace de formation en ligne pour vous guider, à votre rythme et vous apporter des nouvelles notions.
- Au fil du bilan, vous allez pouvoir vous libérer de vos peurs, de vos croyances limitantes et travailler sur la confiance en soi.
- Des rendez-vous en présentiel et/ou en distanciel.



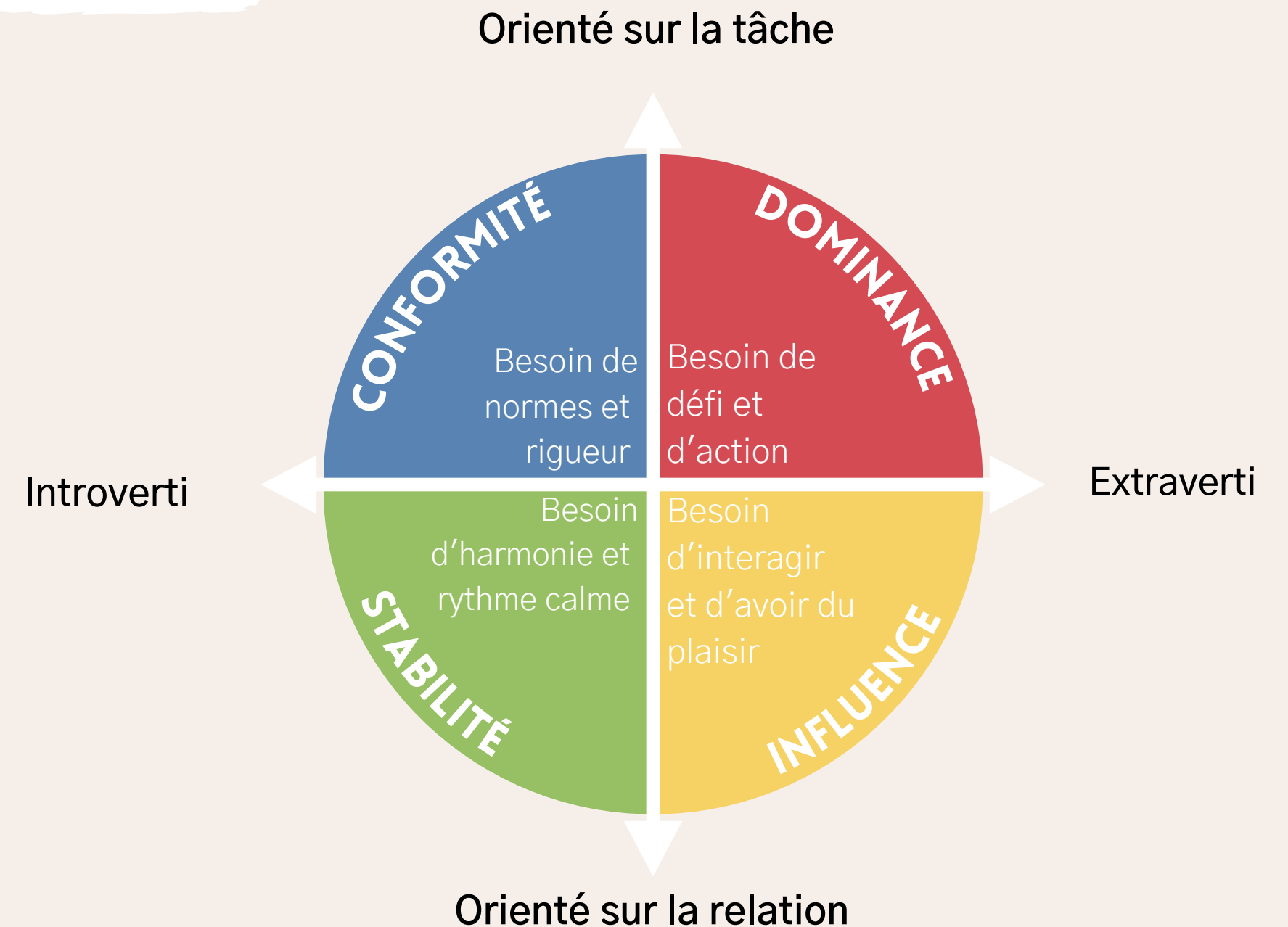


DES OUTILS PERFORMANTS : LE PROFIL NOVA GLOBAL

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.





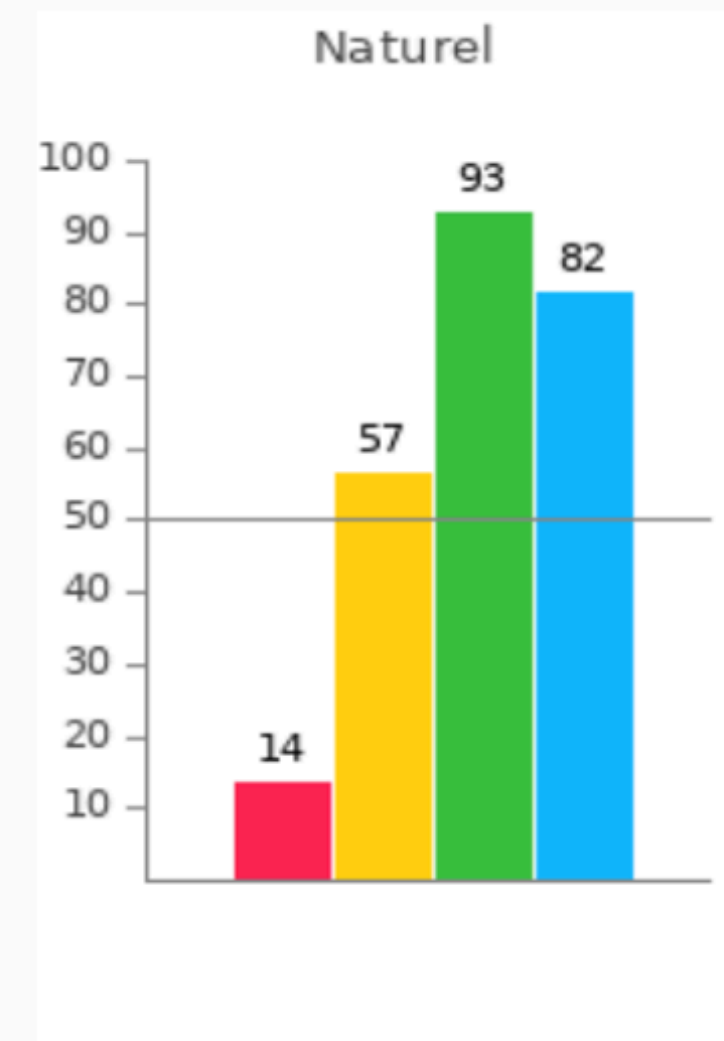
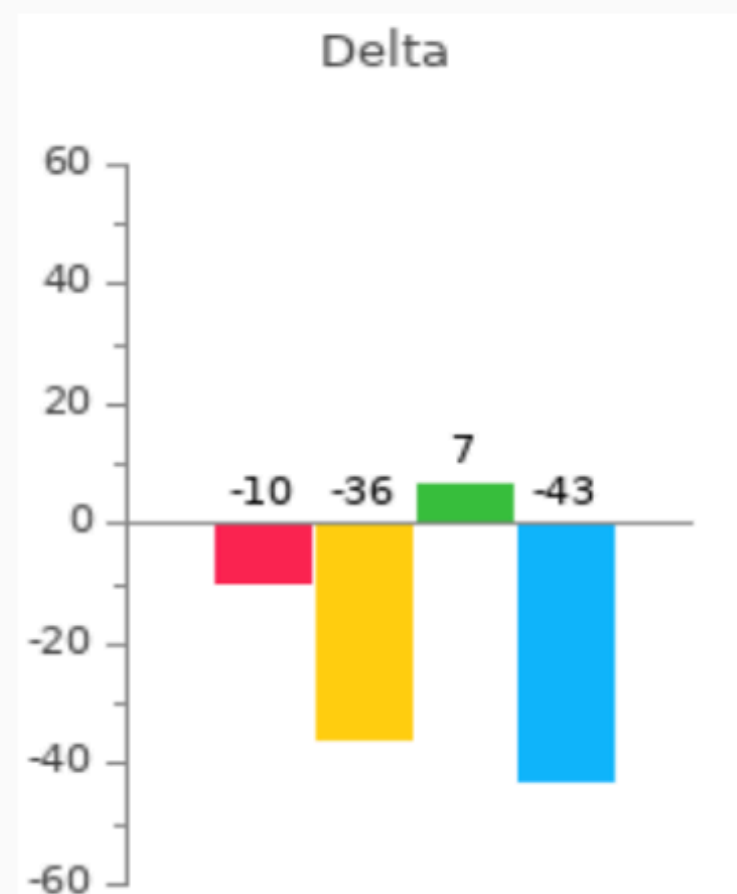
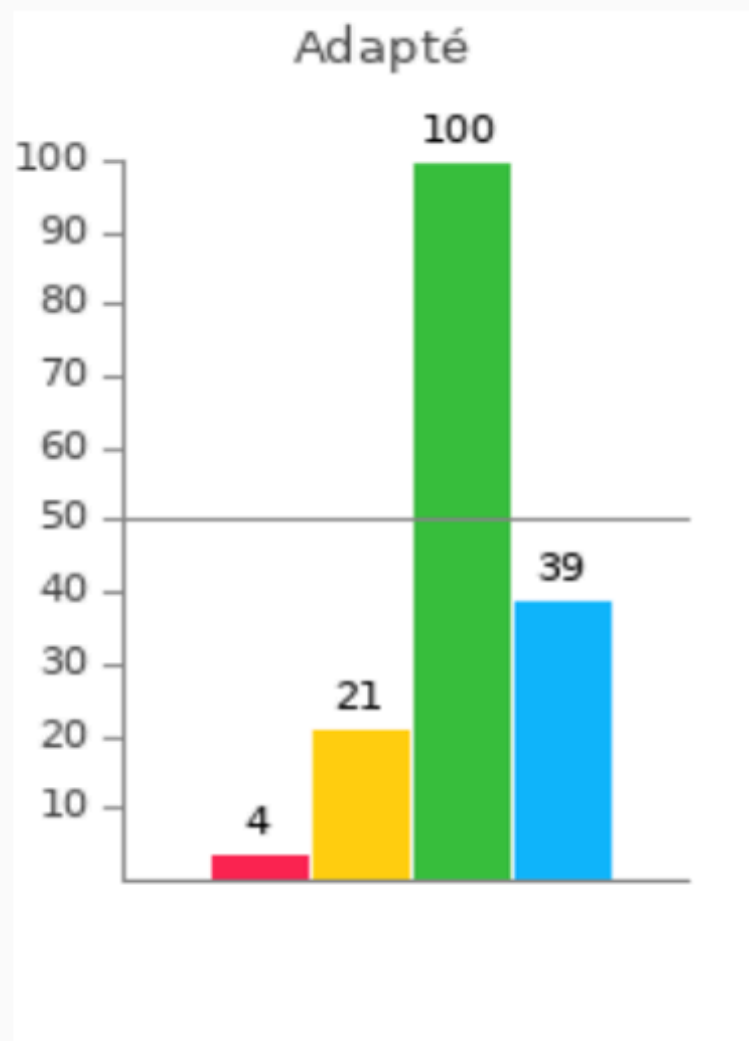
EXEMPLE DE RÉSULTATS D'UNE CLIENTE



CHAQUE PERSONNE EST UNIQUE; ELLE N'EST NI
UNE COULEUR NI UNE CASE;
MAIS UNE NUANCE DE COULEUR



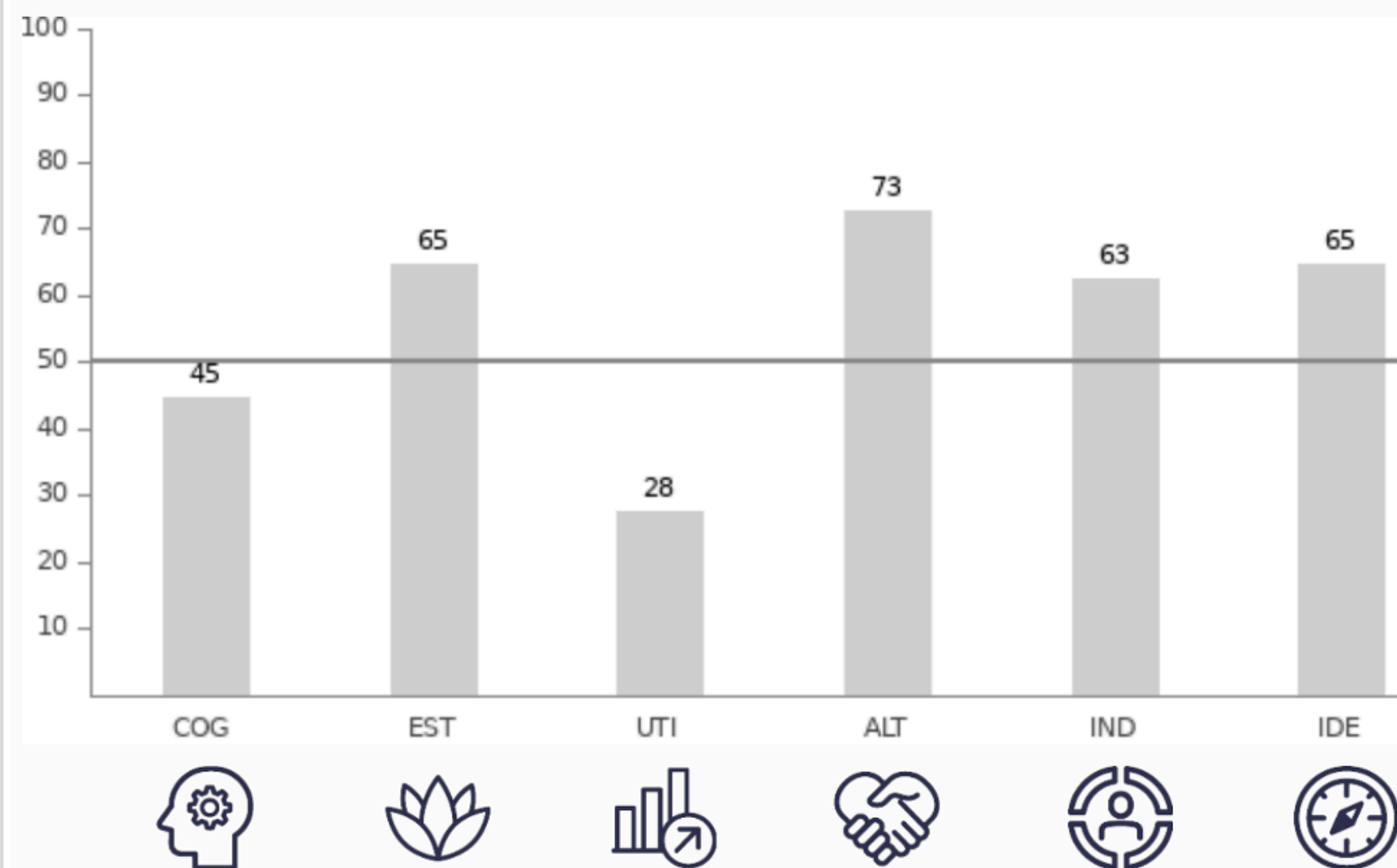
Vos Comportements





EXEMPLE DE RÉSULTATS D'UNE CLIENTE

LES MOTIVATIONS



La motivation **COGNITIVE:**

LA VÉRITÉ ET LES CONNAISSANCES

Ses besoins : Apprendre, comprendre, découvrir et systématiser la vérité de façon « objective », sur la base de théories rationnelles validées. Valorise la curiosité intellectuelle, le savoir.



La motivation **ESTHÉTIQUE:**

BEAUTÉ ET RÉALISATION DE SOI

Ses besoins : Ressentir la beauté autour et en soi, suivre son intuition et ses inspirations de manière « subjective »; être entouré(e) de beauté. Valorise l'épanouissement et le développement personnel.



La motivation **UTILITAIRE:**

RETOUR SUR INVESTISSEMENT

Ses besoins : Investir son temps, argent et énergie de façon utile, rentable et efficace, généralement dans un souci d'atteindre ses objectifs. Valorise les résultats et la rentabilité.



La motivation **ALTRUISTE:**

HUMANISME ET DON DE SOI

Ses besoins : Se sentir utile et contribuer au bien-être des autres. Améliorer la vie des autres. Investir son temps et son énergie pour servir autrui. Grande générosité et don de soi. Valorise l'entraide et la bienveillance.



La motivation **INDIVIDUALISTE:**

LEADERSHIP ET RECONNAISSANCE

Ses besoins : Exercer son leadership pour affirmer son pouvoir personnel, avoir des responsabilités; être autonome et indépendant(e); être reconnu(e) pour son individualité et son unicité. Valorise les qualités de leader et le prestige social.



La motivation **IDÉOLOGIQUE:**

UNITÉ ET MORALITÉ

Ses besoins : Être aligné(e) sur son système de valeurs et/ou sa cause. Principes qui donnent une direction à ses actions et pensées. Recherche ce qui améliore la vie dans sa globalité. Valorise son système de valeurs et son code d'éthique.



EXEMPLE DE RÉSULTATS D'UNE CLIENTE = LES MOTIVATIONS + LES COULEURS



57%

+



63%

Votre motivation INDIVIDUALISTE + JAUNE:

- Votre charisme naturel renforce votre leadership d'influence
- Vous aimez briller et être reconnu(e) pour votre personnalité unique



57%

+



65%

Votre motivation IDÉOLOGIQUE + JAUNE:

- Vous avez tendance à vouloir influencer les autres afin qu'ils adhèrent à votre système de valeurs



93%

+



65%

Votre motivation ESTHÉTIQUE + VERT:

- Votre nature sensible est intensifiée par votre grand besoin d'harmonie et de profondeur



93%

+



73%

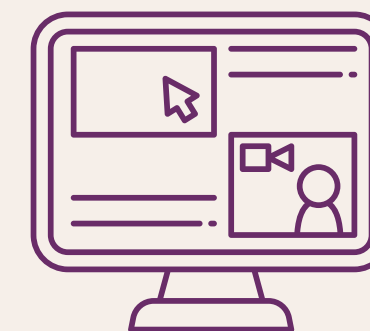
Votre motivation ALTRUISTE + VERT:

- Votre nature bienveillante et chaleureuse est renforcée par votre besoin d'être utile aux autres
- Vous êtes fiable, dévoué(e) et constant(e) dans votre aide aux autres



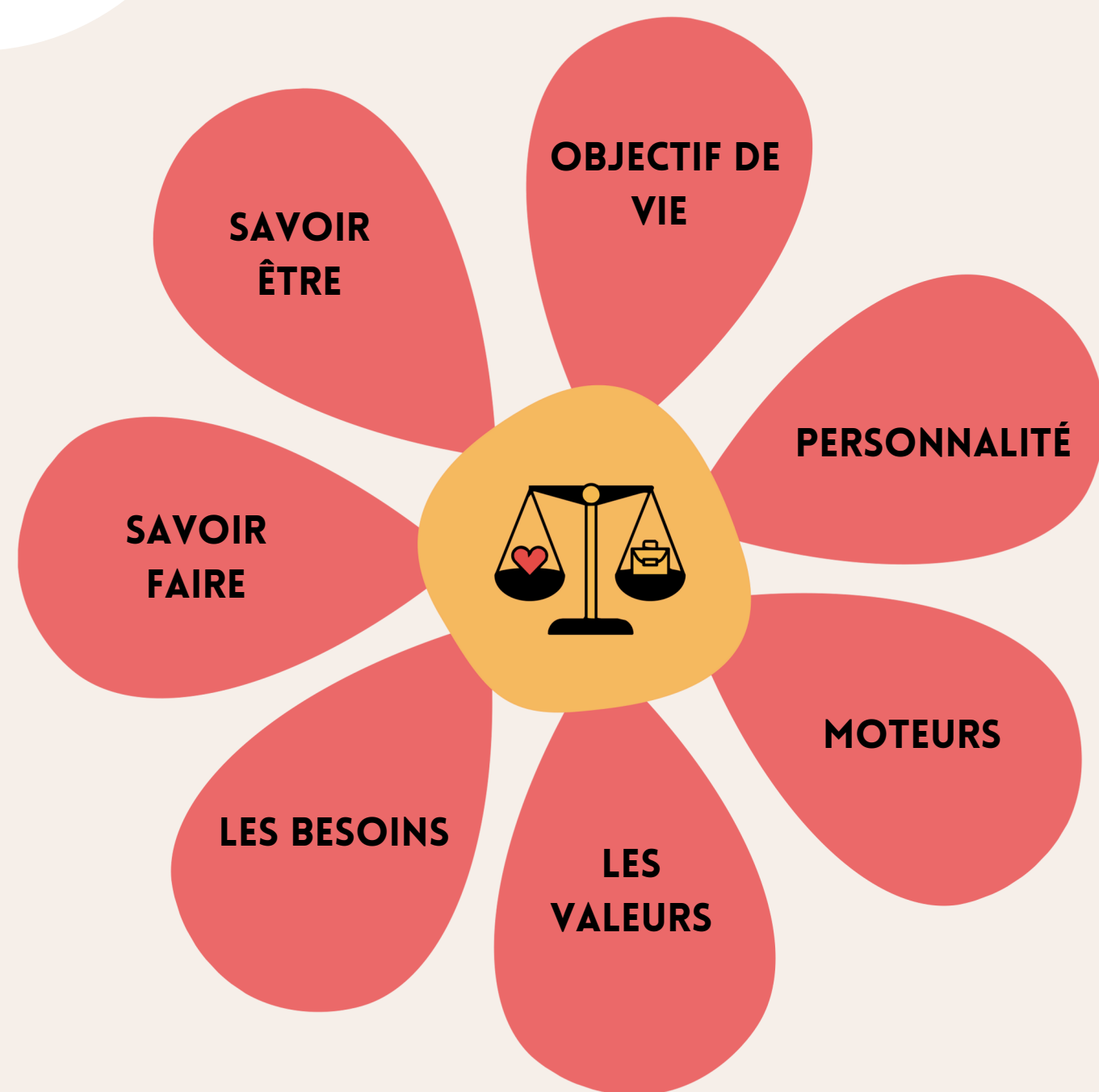
UN ESPACE DE FORMATION EN LIGNE

- 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





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.



DES PROFESSIONNELS CERTIFIES

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

Vous pourrez échanger avec votre coach avant de démarrer votre bilan. Cette relation de confiance est primordiale dans votre parcours.

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





**ACCOMPAGNER CE N'EST PAS REMPLIR UN VASE ...
C'EST ALLUMER UN FEU !**



NOS FORMULES - Bilans de compétences

1

Formule **CONVERSION**

Phase 1 à 5
18h sur 2 mois
7,5H de RDV individuels
10,5H de RDV collectifs

2 000€

2

Formule **ECLOSION**

Phase 1 à 8
24h sur 3 mois
12H de RDV individuels
12H de RDV collectifs

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](#)

France Travail

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

=> 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 financements 100% en fonds 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](#)



Témoignages clients

5,0



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

Magali



Je viens de terminer mon bilan avec Méthode cohérence.

C'est une méthode incroyable, j'ai appris à mieux me connaître et à mieux appréhender toutes les situations.

J'ai vraiment apprécié les conseils d'Elodie et les séances de coaching collectif qui permettent de constater que l'on n'est pas seul.

Je remercie et recommande chaudement ma coach individuelle qui m'a accompagnée de manière bienveillante et efficace.

Je recommande cette méthode à 2000%

Emmanuel



Une expérience unique et nécessaire, à faire au moins une fois dans sa vie. Ce bilan est un couteau suisse pour sa vie, aussi bien pro que perso. Je me suis redécouvert, j'ai acquis une belle confiance et une belle énergie. La qualité des échanges est exceptionnelle, les coachs sont incroyablement compétents et font preuve de compréhension, d'écoute, d'empathie et ne sont jamais dans le jugement. Les supports sont vraiment top. Une aventure intérieure très enrichissante.

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'éclorre !!!



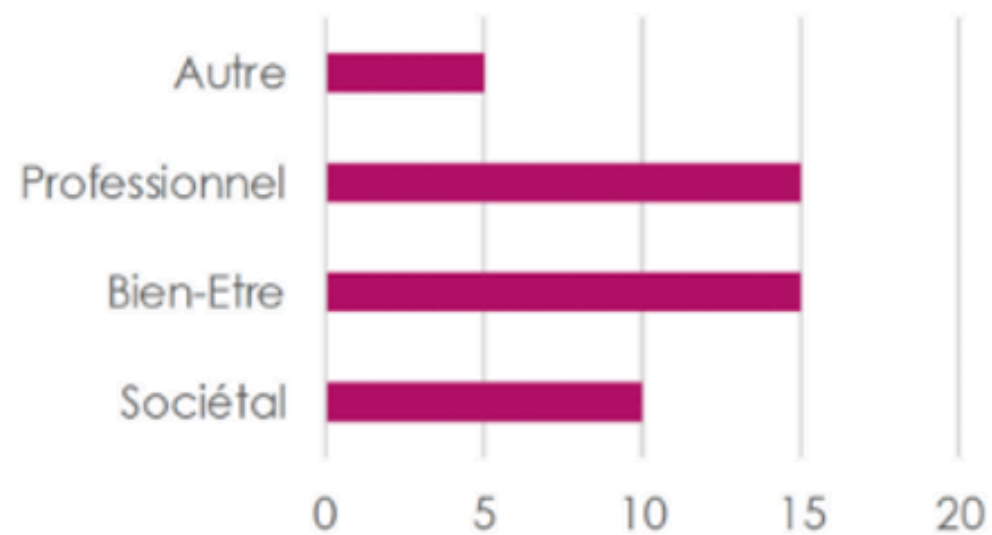
Étude d'impact (+6 mois après le bilan)

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

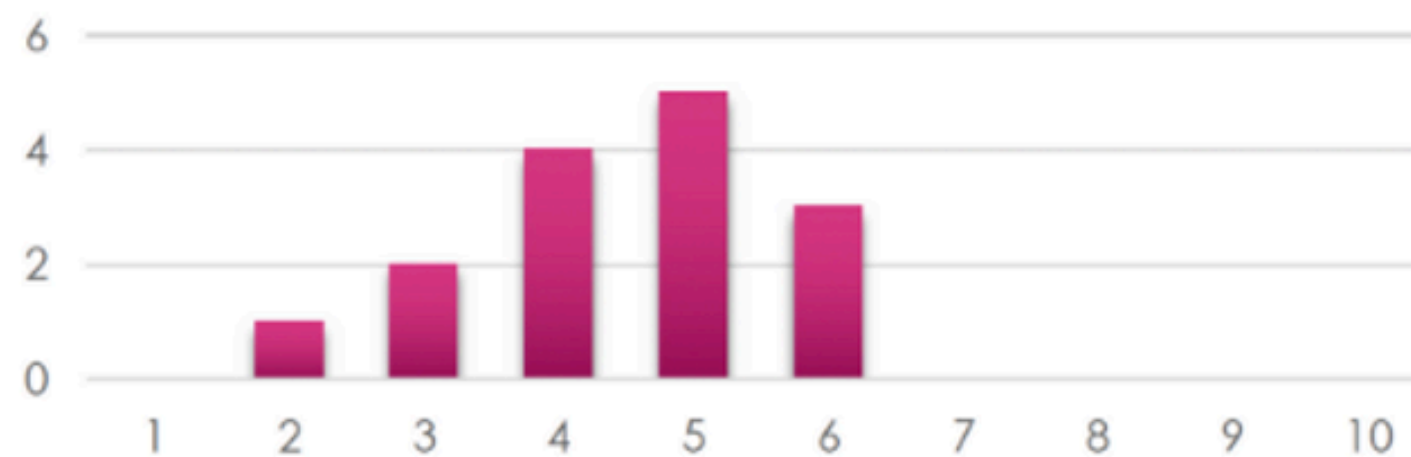


● Oui
● Non

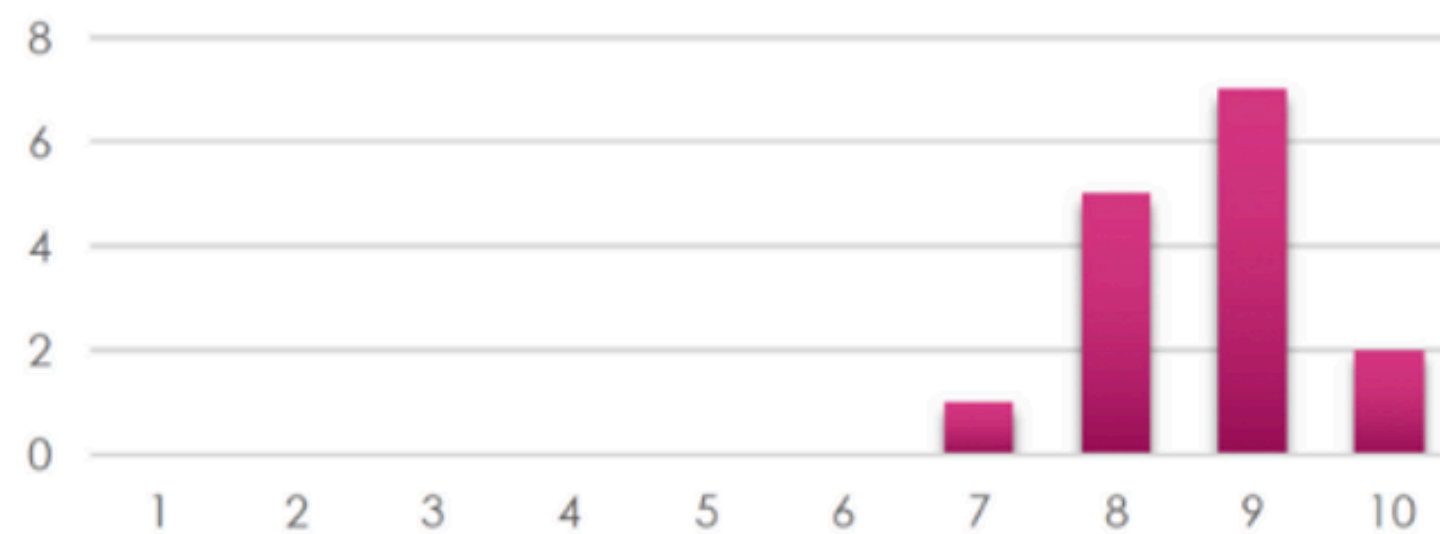
Si oui, sur quels domaines ?



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



Quel est votre niveau de confiance en vous APRÈS la Méthode Cohérence





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



Les médias en parlent...

L'ESSOR Savoyard

“Formée au Québec, Elodie Bardot a développé un programme pour toutes les personnes en quête de sens dans leur vie et leur travail.

Développement personnel et bonheur au coeur du projet d'Elodie”

[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

