

PROGRAMME DE FORMATION

PUBLIC VISE

Toute personne active, en questionnement sur sa vie professionnelle et en quête de sens et d'équilibre :

- Salariés
- Demandeurs d'emploi
- Indépendants

PRE-REQUIS

Aucun prérequis spécifique mais pour les prestations à distance de posséder un ordinateur, un micro et une caméra, d'avoir une bonne connexion et une aisance informatique.

Accessibilité handicap : entretiens chez Régus ou à distance pour les personnes à mobilité réduite.

Un **premier entretien gratuit et sans engagement** est proposé à toute personne prenant contact avec notre cabinet.

Il a pour objectifs :

- Comprendre les besoins et les attentes liées au bilan de compétences
- Présenter le déroulement du bilan de compétences, les méthodes et outils utilisés
- Informer sur les modalités pratiques et les dispositifs de financement possibles
- Poser les bases d'une relation de confiance et d'un accompagnement constructif

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Identifier vos compétences, vos valeurs, vos aspirations

Faire émerger, de votre inconscient, vos schémas dans vos choix

Mobiliser son potentiel grâce au yoga

Construire un projet professionnel viable aligné à votre identité

Mettre au point un plan d'action stratégique

DÉROULE DES BILANS DE COMPÉTENCES

1. *Phase préliminaire (1 à 2 heures)*

Analyser la demande, le besoin et les contraintes du bénéficiaire

Evaluer le parcours professionnel

Définir ensemble les modalités du bilan

2. *Phase d'investigation (7 à 15 heures selon les offres)*

Réaliser un bilan personnel approfondi

Explorer vos valeurs, vos centres d'intérêts, vos motivations, votre personnalité

Comprendre et gérer ses émotions et son stress

Utiliser le yoga pour obtenir une clarté mentale, pour renforcer la concentration et la confiance en soi

Valider l'adéquation avec le projet

Identifier les compétences transférables

Mettre en lumière vos talents et soft-skills

Réaliser des enquêtes terrain et métiers

3. *Phase de conclusion (2 à 4 heures)*

S'approprier les résultats de la phase précédente

Mettre en place un plan d'action détaillé en fonction du projet défini

Remise d'une synthèse écrite et des rapports de tests

LES + DE CETTE FORMATION

1. **Accompagnement personnalisé** Un bilan adapté à vos besoins spécifiques pour garantir un suivi sur mesure.
2. **Approche holistique** Une méthode qui combine réflexion personnelle et bien-être global.
3. **Méthodes innovantes** Des outils modernes pour explorer vos compétences et possibilités.
4. **Expertise reconnue** Une expérience solide en formation et accompagnement humain.
5. **Espace de confiance** Un cadre bienveillant favorisant l'expression libre et sincère.
6. **Plan d'action concret** Des résultats pratiques avec des étapes claires pour avancer.
7. **Flexibilité des modalités** Options en présentiel ou à distance, avec des financements accessibles.

PRESENTATION D'ISABELLE PELTIER

Isabelle PELTIER, fondatrice de Marga, consultante formatrice et professeur de yoga.

Animée par une passion pour l'humain, le yoga et le développement personnel, j'ai suivi une formation en Yoga Intégral à l'Institut International de Yoga en 2009. Par la suite, je me suis formée comme formatrice pour adultes en 2016, et dernièrement à consultante en bilan de compétences. Forte de 35 années d'expérience comme assistante, j'ai accompagné et conseillé différents collaborateurs.

Entrepreneuse dans l'âme, j'ai également créé plusieurs entreprises dans des secteurs variés.

M'appuyant sur cette diversité d'expériences, j'allie une vision introspective et holistique avec des compétences solides en conseil, gestion et accompagnement. Par ailleurs, la philosophie, la psychologie et mes voyages à l'étranger contribuent à enrichir mon expertise.

Mon fil rouge est de vous guider vers la clarification de vos objectifs et l'épanouissement de votre potentiel ainsi que de vos talents uniques pour un accompagnement personnalisé

MODALITES D'EVALUATION

Test de positionnement définissant les besoins du bénéficiaire

Auto-évaluation à l'entrée pour définir les compétences de projet

Synthèse intermédiaire pour adapter les objectifs

Synthèse finale et auto-évaluation de sortie pour évaluer la progression de ses compétences

RESULTATS ATTENDUS

Une vision claire de votre identité, une amélioration de la gestion émotionnelle, une valorisation de soi, une croissance personnelle

Un équilibre personnel et professionnel, un bien-être global

Création un plan opérationnel concret en élaborant un calendrier détaillé avec des échéances claires pour chaque action prévue

MODALITES PEDAGOGIQUES

Entretiens individuels en visioconférence ou en présentiel

Outils projectifs

METHODES ET OUTILS

Notre démarche combine des méthodes humaines et des outils modernes pour aligner les besoins professionnels et personnels des participants, tout en favorisant une dynamique de bien-être et de réalisation.

- **Tests d'évaluation** : Tests de personnalité, d'aptitudes et de compétences destinés à identifier les points forts et les axes d'amélioration.
- **Techniques psycho-corporelles** : Méthodes inspirées du yoga, telles que la respiration, le yoga au bureau, la relaxation et la méditation, pour renforcer le bien-être global et la clarté mentale.
- **Visualisation mentale** : Exercices pratiques permettant aux participants de se projeter dans des scénarios futurs alignés avec leurs objectifs.
- **Exercices pour approfondir la compréhension de soi.** : Activités conçues pour accompagner la réflexion, renforcer la confiance en soi et favoriser l'épanouissement.

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Le cabinet s'engage à mettre en œuvre, dans la mesure du possible en fonction du handicap, les aménagements nécessaires au bon déroulement de la prestation.

MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI

A l'issue du bilan, une synthèse vous est remise, ainsi qu'une attestation de formation. Les résultats du bilan sont votre propriété et ne peuvent être communiqué à un tiers qu'avec votre accord.

Un questionnaire de satisfaction vous sera proposé en fin de prestation.

Un rendez-vous de suivi à 6 mois est pris afin de suivre votre projet

TARIFS

Nos bilans de compétences :

- Bilan « Orientation » : 1200 € (10h)
- Bilan « Harmonie » : 1690 € (14h)
- Bilan « Réalisation » : 2160 € (20h)

Textes de références pour l'encadrement du bilan de compétences :

Articles L.1233.71, L6313.1, L6313-4 et R.6313-4 à R.6313-8

Code du Travail :

[LOI n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel](#)

[Décret n° 2018-1330 du 28 décembre 2018 relatif aux actions de formation et aux bilans de compétences](#)