



ET SI CE N'ÉTAIT PAS UNE IMPASSE, MAIS UN CARREFOUR ?

Notre bilan de compétences spécial récupération pour choisir une direction pro claire tout en régulant votre système nerveux avec le NEUROFEEDBACK.

LA SUITE COMMENCE ICI !



Plus qu'un bilan de compétences : une rencontre avec SOI

Vous avez l'impression de tourner en rond, de ne plus vous reconnaître dans votre travail, de vouloir changer sans savoir par où commencer ?

Nous ne cherchons pas juste quel métier vous pourriez faire : nous prenons le temps de comprendre qui vous êtes, ce qui vous anime, vos forces, vos envies et vos freins.

Ici, pas de recette toute faite ni de bilan à faire seul(e) derrière un écran : la relation, l'écoute et le temps consacré à vous connaître sont au cœur de l'accompagnement.

Pas d'évaluation, pas de jugement, vous êtes libres de vous exprimer et d'être vous-mêmes.

Nous vous guidons, vous éclairons et vous donnons un cadre sans décider à votre place : vous repartez avec une direction claire, une confiance renforcée et l'élan nécessaire pour passer à l'action.

Retrouvez la confiance de choisir la prochaine étape à partir de qui vous êtes vraiment.

BIENVENUE CHEZ AKTASENS !



Emmanuelle Rouaud
Fondatrice d'Aktasens

Aktasens

Depuis 2018, Aktasens c'est plus de **500 personnes** coachées, formées, remotivées, et plus de 3.000h d'accompagnement.

Notre **centre de coaching professionnel, de bilan de compétences et de formation** est certifié Qualiopi.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes:
Actions de formation & Bilans de compétences

Tous **nos bilans de compétences sont finançables** avec votre CPF, OPCO, France Travail, employeur ou fonds personnels.

Les services sont proposés en anglais et en français, en présentiel ou à distance adaptés aux personnes et aussi bien aux TPEs, PME qu'aux grandes entreprises internationales et leurs filiales.



Pour l'année 2025, en fin de bilan, nos bénéficiaires ont noté leur satisfaction

4,8/5



L'ensemble des prestations d'Aktasens est adapté ou adaptable aux personnes en situation de handicap

Les PLUS de nos bilans de compétences

PAS DE E-LEARNING

Nous avons fait le choix de **privilégier le temps d'échange en face à face** plutôt que de remplacer la relation par des heures de travail en face d'un écran.

UNE RÉELLE EXPÉRIENCE EN ENTREPRISE

Une expérience de **plusieurs années sur le terrain** qui nous permet de **comprendre votre vécu** et d'accompagner vos situations professionnelles réelles.

PAS DE SOLUTION TOUTE FAITE, PAS DE PARCOURS STANDARDISÉ

Une exploration personnelle complète pour **prendre le temps de vous connaître vraiment**, vous et votre histoire, et **adapter le programme** au plus proche de vos besoins et attentes.

NOUS VOUS ACCOMPAGNONS JUSQU'AU BOUT

Les **séances de suivi ou de coaching après le bilan**, pour aller plus loin et vous aider à réaliser concrètement votre projet professionnel.



La réussite d'un bilan vient principalement de la relation de confiance avec votre consultant(e).

C'est pourquoi nous privilégions le temps passé réellement ensemble et vous permettons de choisir avec qui vivre l'aventure.

L'équipe Aktasens

Nous vous accueillons en présentiel, à **Lyon** Part-Dieu, à **Genas**, **Châtillon sur Azergues** (69), **Miribel** et à **Thil** (01). Nous vous accompagnons aussi **en distanciel** avec des outils digitaux reconnus et simples d'utilisation, en visioconférence.



Emmanuelle Rouaud

*Coach pro certifiée & Formatrice
Spécialisée en Intelligence
Emotionnelle & Neurosciences*



Audrey Lemarié

*Coach pro certifiée & RH
Spécialisée en recrutement & à
l'outil DISC®*



Magali Scarpari

*Formatrice, Sophrologue certifiée
Spécialisée en Accompagnement
à la VAE & à l'outil DISC®*



Françoise Perez

*Coach pro certifiée & Formatrice
Spécialisée en reclassement & à
l'outil DISC®*



Géraldine Biga

*DRH, Ex-resp. administrative
Spécialisée en RH & à l'outil
MBTI®*

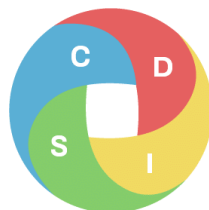
Notre déontologie



NOS OUTILS



EQ-i^{2.0}
assess. predict. perform.



BILAN DE COMPÉTENCES

NOUVEL ÉLAN

Définissez votre projet professionnel tout en **reconstituant vos ressources** grâce au **neurofeedback** !

Cliquez sur le logo
pour accéder au
programme CPF



OBJECTIF

(Re)Construire un projet professionnel
motivant et qui me ressemble
en 3 mois,
9 séances et 13 h.

Une partie en présentiel à La Boisse (01)

Tarif 2 150 €



ACCOMPAGNEMENT

Nous vous accompagnons à **retrouver votre élan** avec des
séances de renforcement cérébral scientifiquement
reconnu même si vous êtes en situation de **stress**,
d'anxiété, d'épuisement ou de surcharge mentale.

A distance ou en présentiel à Lyon Part-Dieu, Genas,
Châtillon sur Azergues (69), Miribel ou Thil et **La Boisse (01)**

Pourquoi choisir un parcours incluant du **NEUROFEEDBACK** ?

Pour **retrouver votre énergie**, réfléchir, prendre du recul **sereinement** et faire des choix professionnels plus alignés avec vous.

RÉCUPÉRER POUR MIEUX SE PROJETER

Après un **burnout**, pendant une période de **charge mentale** ou de **stress**, il peut être difficile d'identifier clairement ses besoins, ses envies et ses priorités. Le Neurofeedback **améliore les conditions** du travail de réflexion en bilan de compétences : vous **retrouvez les ressources** pour pouvoir mieux **vous projeter**.

UNE APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

L'association du bilan de compétences et des séances de neurofeedback permet de **reconstruire un projet professionnel qui respecte davantage votre équilibre** : régulation du stress, apaisement psychique, stabilité de l'attention, disponibilité et récupération mentale etc.

UN PARCOURS PERSONNALISÉ

Certains **paramètres de l'activité cérébrale** sont observés pour que les **séances soient individualisées**, adaptées aux besoins spécifiques de la personne.

La méthode est **indolore, non invasive**, sans stimulation électrique ou magnétique.

UNE MÉTHODE ISSUE DES NEUROSCIENCES

Une **approche innovante** qui accompagne le cerveau dans ses **capacités naturelles d'autorégulation**, fondée sur **l'observation et l'entraînement** de l'activité cérébrale.



Emmanuelle Rouaud & Emilie Pinheiro

Aktasens

Neurosereine

Un bilan né d'une belle rencontre entre 2 passionnées de l'humain à la croisée du coaching et des neurosciences.

BILAN DE COMPÉTENCES

NOUVEL ÉLAN

2 150 €

Cliquez ici pour
accéder aux
programmes de
Neurofeedback.



Entretien préliminaire avant le démarrage du bilan : analyse de la demande, présentation du bilan (objectifs, programme, étapes), modalités de montage du dossier, remise de documentation.

PHASE D'EXPLORATION

Personnelle

Séance ① 2h > **Analyse** de la demande et du parcours

Séance ② 1h30 > **Exploration** des intérêts & leviers de motivation

Séance ③ 1h30 > **Cartographie** des zones de compétences

Séance ④ 1h30 > **Lecture** du type de personnalité MBTI[®] ou DISC[®]

Séance ⑤ 1h30 > **Préparation** à la recherche de pistes métiers

PHASE D'EXPLORATION

Professionnelle

En autonomie > **Recherche** des pistes métiers avec le MOTIVA[®]

Séance ⑥ 1h30 > **Debrief** et préparation de l'enquête terrain

En autonomie > **Enquête** terrain

Séance ⑦ 1 h > **Debrief** à mi-parcours de l'enquête terrain

Séance ⑧ 1 h > **Debrief final** de l'enquête terrain

Séance ⑨ 1h30 > **Synthèse** écrite du bilan et plan d'action

Pour les séances de NEUROFEEDBACK : 4 séances à positionner pendant et après le bilan en fonction de vos besoins.

SUIVI POST BILAN (6 mois à l'issue du bilan)

1 rdv de suivi pour faire le point sur l'avancement de votre projet.

Le programme

Un accompagnement personnalisé, humain et complet. Un contact privilégié de **9 séances, pour un total de 13 h en face à face**, réparties environ sur **3 mois**, se déroulant en 3 temps :

PHASE 1

Étape préliminaire



Une phase préliminaire permettant d'analyser votre besoin et de vous proposer un accompagnement adapté à votre demande.

PHASE 2

Étape d'exploration



Une phase d'investigation avec une exploration personnelle permettant de mieux vous connaître et de révéler vos potentiels, vos talents et aussi vos zones de développement : votre histoire de vie, vos intérêts professionnels, vos motivations, vos compétences, vos valeurs, vos préférences, votre relationnel... Et **une exploration professionnelle** permettant de cibler des domaines professionnels et/ou des métiers correspondants à votre personnalité et vos aspirations, et de les confronter à la réalité via une enquête terrain.

L'outil MOTIVA® permet d'établir votre profil d'intérêts professionnels, de facteurs clés de motivation et de découvrir plus de 2 900 métiers.

2 questionnaires utilisés et reconnus mondialement : le MBTI® ou le DISC® qui permettent d'établir un profil complet de personnalité incluant les préférences, les forces, les potentiels, les zones de développement, les relations humaines, le profil en entreprise et en équipe.

En présentiel à La Boisse (01), la découverte du neurofeedback pour apprendre à auto-réguler votre système nerveux et récupérer du surmenage, de l'anxiété, de la pression et de la fatigue cognitive.

PHASE 3

Conclusion



Une phase de clôture qui permet de repartir avec un projet professionnel étayé d'une synthèse écrite complète et d'un plan d'actions réaliste et motivant.

6 mois après le bilan, vous bénéficierez d'un rdv de suivi pour discuter de l'avancée de votre projet.

Dans un souci d'individualisation de nos accompagnements,

le contenu de ces formules peut être ajusté en fonction de vos besoins et attentes.

La durée, le tarif et le contenu sont modulables en fonction de votre budget et de vos objectifs.

Le lieu pour les séances de Neurofeedback: Neurosereine – La Boisse (01)

Aux portes de Lyon, le cabinet Neurosereine est situé à La Boisse (01120), facilement accessible en voiture ou en train. Le stationnement est gratuit juste devant le cabinet.

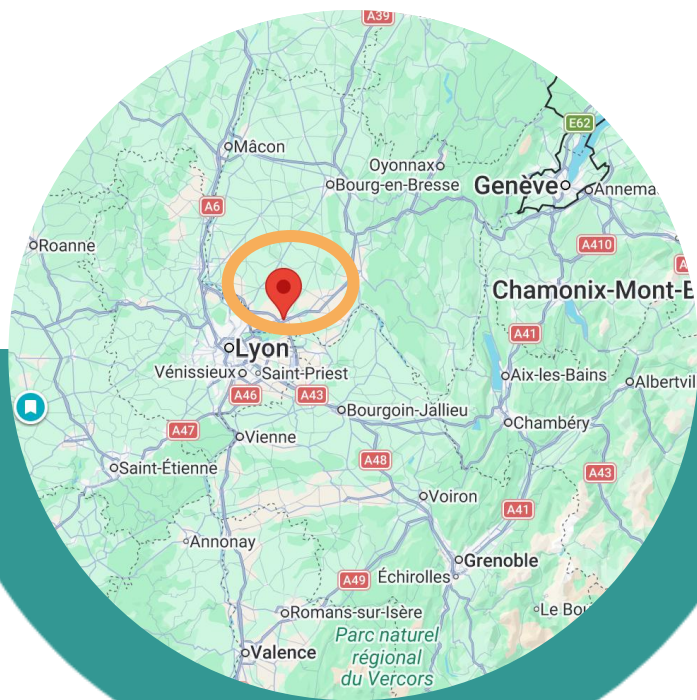
Le cabinet a été pensé comme un espace stable, doux et accueillant, où l'on peut ralentir, reprendre ses repères, et avancer à son rythme.



Chaque demande est étudiée individuellement afin de garantir :

- **Des conditions matérielles** optimales (double écran, calme, installation confortable)
- **La sécurité du matériel**
- **Un cadre d'intervention** bienveillant, avec professionnalisme et clarté du rôle du praticien.

Accessible facilement de :
Lyon (20 min), Ambérieu (20 min),
Bourg en Bresse (1h), Saint-Etienne
(1h), Grenoble (1h), ou Genève (1h30)
en voiture ou en train (gare de
Montluel ou La Boisse à 5 minutes).



CONSULTEZ LE SITE INTERNET !

211 route Nationale 01120 La Boisse

Informations complémentaires

PRÉREQUIS

Aucun

DÉLAI D'ACCÈS

Durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation, à définir entre le consultant et le client en fonction de ses besoins et des disponibilités du consultant. A prendre en compte :

- **En cas de financement CPF** : 20 jours ouvrés sont nécessaires avant le début de la prestation une fois la demande d'inscription établie (2 jours pour la réponse à l'inscription, 4 jours pour finaliser l'inscription et 14 jours de délai de rétractation à respecter).
- **En cas de financement par France Travail** : les délais sont ceux nécessaires à la validation administrative du dossier par France Travail.
- **En cas de financement par OPCO** : les délais sont ceux nécessaires à la validation administrative du dossier par votre OPCO.
- **En cas de financement par l'entreprise** : les délais dépendent de la mise en place et de la signature du contrat tripartite nécessaire à l'inscription.
- **En cas de financement personnel** : les délais dépendent de la mise en place et de la signature du contrat nécessaire à l'inscription.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un certificat de réalisation et une synthèse sont fournis à l'issue de la dernière séance.



*L'ensemble des prestations d'Aktasens est adapté
ou adaptable aux personnes en situation de handicap.*



Centre de formation, coaching et bilans de compétences

06 86 99 61 93

emmanuelle.rouaud@aktasens.fr