



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

Nos bilans de compétences pour retrouver
une direction claire et construire votre prochaine étape
professionnelle à partir de qui vous êtes vraiment.

LA SUITE COMMENCE ICI !



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

Vous avez l'impression de tourner en rond, d'être arrivé(e) au bout d'un cycle, de ne plus savoir quoi faire ni 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

CHOISISSEZ LE BILAN QUI VOUS CORRESPOND – FINANCEMENT ENTREPRISE

Le CATALOGUE de nos bilans de compétences

(voir le programme détaillé de chacun aux pages suivantes)

CAP PRO

2.500€

Définissez votre projet professionnel tout en transformant la complexité et le doute **en force d'action concrète** !

ÉQUILIBRE & PERFORMANCE

3.000€

Retrouvez votre boussole intérieure, reconstituez vos ressources et **construisez la suite** de votre vie professionnelle **avec confiance** !



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.

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®*

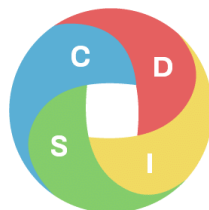
Notre déontologie



NOS OUTILS



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



CAP PRO

*Transformez la complexité et le doute **en force d'action concrète** !*



OBJECTIF

(Re)Construire un projet professionnel
motivant et qui me ressemble
en 3 mois,
10 séances et 18 h.

Tarif 2 500 €



ACCOMPAGNEMENT

Nous vous accompagnons à explorer les
possibles, à choisir et à agir **quand vous n'avez
plus de repères ni d'élan** avec une formule
personnalisée et **4 modules au choix.**

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

AJUSTEZ LE CONTENU DE VOTRE BILAN – CAP PRO

Choisissez votre module

(voir le programme détaillé aux slides suivants)

CONFIANCE

2h d'exploration de vos compétences en **intelligence émotionnelle** (EQ-I 2.0®) pour *booster votre confiance* en vous.

RECONNEXION

4 séances de neurofeedback d'1h en présentiel à La Boisse (01) pendant le bilan pour *réguler votre système nerveux et récupérer* du surmenage, de l'anxiété, de la pression et de la fatigue cognitive.

ÉMERGENCE

4 séances de coaching d'1h après le bilan pour être accompagné(e) *jusqu'au bout de votre projet*.

PERFORMANCE

2h de découverte des neurosciences (OMIND IMPULSE®) pour *optimiser le fonctionnement de votre cerveau* sur les compétences **cognitives, émotionnelles et sociales**.



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

Séance ② 2 h > **Exploration** des intérêts & leviers de motivation

Séance ③ 2 h > **Cartographie** des zones de compétences

Séance ④ 2 h > **Lecture** du type de personnalité MBTI® ou DISC®

Séance ⑤ 2 h > **Séance en fonction du module choisi**

Séance ⑥ 2 h > **Préparation** à la recherche des pistes métiers

PHASE D'EXPLORATION

Professionnelle

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

Séance ⑦ 2 h > **Debrief** et préparation de l'enquête terrain

En autonomie > **Enquête** terrain

Séance ⑧ 1 h > **Debrief** à mi-parcours de l'enquête terrain

Séance ⑨ 1 h > **Debrief final** de l'enquête terrain

Séance ⑩ 2 h > **Synthèse** écrite du bilan et plan d'action

Pour le module ÉMERGENCE : 4 séances de coaching post-bilan à positionner quand vous en avez besoin après le bilan.

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

Notre accompagnement le plus complet, personnalisé et approfondi. Un contact privilégié de **10 séances**, pour un total de 18 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'intérêt professionnel, de facteurs 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 fonction du module choisi :

- CONFiance : Le questionnaire **EQ-I 2.0®** qui explore toutes les dimensions de l'intelligence émotionnelle, à savoir la perception de soi, l'expression individuelle, les relations humaines, la prise de décision et la gestion du stress,
- PERFORMANCE : Le parcours **OMIND IMPULSE®** qui analyse et optimise 18 compétences cognitives, émotionnelles et sociales à l'aide des neurosciences,
- RECONNEXION : 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



Vous repartez 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.

Et pour le module ÉMERGENCE, c'est en plus 4 séances de coaching post-bilan à positionner ensemble selon vos objectifs.

ÉQUILIBRE & PERFORMANCE

Définissez votre projet professionnel tout en **optimisant & reconstituant vos ressources** grâce aux **neurosciences** !



OBJECTIF

(Re)Construire un projet professionnel
motivant et qui me ressemble
en 3 mois,
10 séances et 18 h.

Tarif 3 000 €



ACCOMPAGNEMENT

Nous vous accompagnons à **retrouver votre élan** avec des
séances de **renforcement cérébral** quand vous êtes en
situation de **stress, d'anxiété, d'épuisement ou de surcharge**
mentale grâce à **2 modules** au choix basés sur les
neurosciences.

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

AJUSTEZ LE CONTENU DE VOTRE BILAN – ÉQUILIBRE & PERFORMANCE

Choisissez votre module

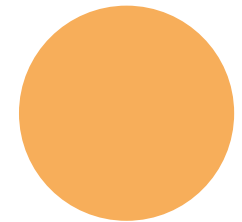
(voir le programme détaillé aux slides suivants)

RÉCUPÉRATION

7h de neurofeedback en présentiel à La Boisse (01) pour *prévenir et gérer la charge mentale, le stress*, les problèmes de concentration, l'épuisement et **mieux déconnecter et récupérer** : 2h de mesures, 5h de régulation & récupération et 1h de débrief du re-test final.

TRANSFORMATION

7h de parcours intégral basé sur les neurosciences (OMIND TRANSFORM®) pour *optimiser le fonctionnement de votre cerveau* sur les compétences **cognitives, émotionnelles et sociales** : 2h d'analyse, 2h de e-learning, 2h de coaching et 1h de débrief du re-test final.



ÉQUILIBRE & PERFORMANCE

3 000 €

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 2 h > **Analyse** de la demande et du parcours
- Séance ② 2 h > **Exploration** des intérêts & leviers de motivation
- Séance ③ 2 h > **Cartographie** des zones de compétences
- Séance ④ 2 h > **Lecture** du type de personnalité MBTI® ou DISC®
- Séance ⑤ 2 h > **Séance de mesure & d'analyse selon le module choisi**
- Séance ⑥ 2 h > **Préparation** à la recherche des pistes métiers

PHASE D'EXPLORATION

Professionnelle

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

- Séance ⑦ 2 h > **Debrief** et préparation de l'enquête terrain

En autonomie > **Enquête** terrain

- Séance ⑧ 1 h > **Debrief** à mi-parcours de l'enquête terrain
- Séance ⑨ 1 h > **Debrief final** de l'enquête terrain
- Séance ⑩ 2 h > **Synthèse** écrite du bilan et plan d'action

*Pour le module **RÉCUPÉRATION** : 5 séances de neurofeedback + 1 re-test à positionner pendant et après le bilan, en présentiel à La Boisse (01).*

*Pour le module **TRANSFORMATION** : 2 séances de coaching + 1 re-test à positionner après le bilan.*

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

Notre accompagnement le plus complet, personnalisé et approfondi. Un contact privilégié de **10 séances**, pour un total de 18 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'intérêt professionnel, de facteurs 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 fonction du module choisi :

- RÉCUPÉRATION : Le parcours complet de **neurofeedback**, qui mesure et analyse vos biomarqueurs cérébraux et vous accompagne pendant 5 séances de récupération et de respiration **en cabinet professionnel à La Boisse (01)**, pour prévenir et gérer la charge mentale, le stress, les baisses d'attention, l'épuisement etc. Et 1 séance de re-test pour mesurer vos progrès.
- TRANSFORMATION : Le parcours **OMIND TRANSFORM®** qui analyse et optimise 18 compétences cognitives, émotionnelles et sociales à l'aide des neurosciences avec 2h de coaching post bilan et 1 re-test pour mesurer votre progression avant après.

PHASE 3

Conclusion



Vous repartez 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.

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