



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

Notre bilan de compétences collectif pour évoluer ensemble avec confiance et choisir une direction professionnelle claire 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, 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
Coach pro certifiée & Formatrice
Spécialisée en Intelligence
Emotionnelle & Neurosciences

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).

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.

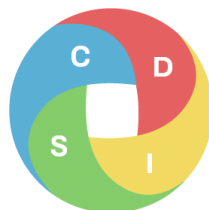
Notre déontologie



NOS OUTILS



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



CHOISISSEZ LE BILAN QUI VOUS CORRESPOND – FINANÇABLE CPF

Bilan de compétences collectif : 2 FORMATS

(voir le programme détaillé de chacun aux pages suivantes)

FORMAT MIXTE PRÉSENTIEL & DISTANCIEL

1.600€

Notre parcours collectif **incluant 1,5 jours en présentiel** pour évoluer ensemble et construire la suite de votre vie pro **avec confiance** !

FORMAT 100% DISTANCIEL

1.600€

Notre parcours collectif **100% à distance** pour évoluer ensemble et construire la suite de votre vie pro **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.



Pourquoi choisir un parcours en GROUPE ?

*Un accompagnement qui mêle le **collectif** et l'**individuel**, le **présentiel** et le **distanciel**.*

LA FORCE DU COLLECTIF...

Quand vous avez besoin de **confronter vos réflexions** à d'autres, **d'être stimulé(e)** à considérer d'autres pistes, de **découvrir** d'autres parcours et façons de travailler, de sentir que vous n'êtes pas seul(e) à vivre cette situation... Et surtout faire de **belles rencontres** !

...ET LA PROFONDEUR DE L'INDIVIDUEL

Quand vous avez aussi besoin de vous retrouver dans un **espace plus calme** et **confidentiel** où vous pourrez prendre du recul sur ce que vous avez vécu en groupe, **approfondir** et **consolider** votre projet professionnel et en **adaptant le rythme** et les outils à votre profil.

LA CONNEXION DU PRÉSENTIEL...

1,5 jours en petit comité (6 à 8 personnes maximum) pour vraiment **apprendre à se connaître** avec l'aide des autres, créer une relation de confiance en **confidentialité** et partager un moment agréable, coupé du stress du quotidien, pour vraiment **se recentrer** et **structurer sa pensée**.

...ET LA FLEXIBILITÉ DU DISTANCIEL

Les **rdvs collectifs en visio** pour continuer à partager et à **se projeter ensemble** en toute bienveillance et bénéficier de **l'énergie motivante du groupe**, avec un cadre structuré et adapté.



L'ÉQUIPAGE

*Notre parcours collectif pour évoluer ensemble et construire la suite de votre vie pro **avec confiance** !*

*Cliquez sur le logo pour
accéder aux dates &
programme CPF*



OBJECTIF

(Re)Construire un projet professionnel
motivant et qui me ressemble
en 3 mois,

7 séances et 21 h.

En petit groupe de 6 à 8 personnes

Tarif 1 600 €



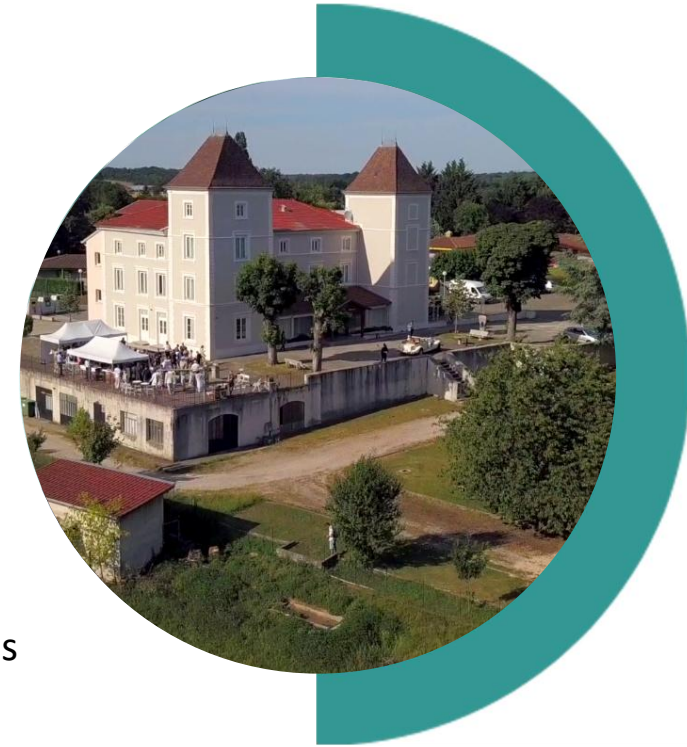
ACCOMPAGNEMENT

Nous vous accompagnons à **retrouver l'énergie**
d'agir grâce à la force du collectif même si vous avez
la sensation d'être dans l'impasse.

Format hybride & mixte : 1,5 jours **en présentiel**
tout inclus dans un cadre ressourçant et confortable
à 2 pas de Lyon au [Domaine de Sainte Croix](#) (01120),
et rdvs collectifs & individuels **à distance**.

Le lieu pour les 1,5 jours en présentiel: Le Domaine de Sainte Croix

Au cœur d'un parc de 11 hectares : aux portes de Lyon, en pleine campagne, pour un séjour clé en main : du petit déjeuner en passant par les pause-café, sans oublier le déjeuner et le dîner (entrée, plat, dessert, boisson) et votre chambre individuelle : **tout est compris !**



Accessible facilement de :
Lyon (30 min), Ambérieu (20 min),
Bourg en Bresse (1h), Saint-Etienne
(1h), Grenoble (1h), ou Genève (1h30)
en voiture ou en train (gare de
Montluel à 10 minutes).

- **Côté restauration**, leur cuisine authentique valorise des produits du terroir, frais et de saison, pour des repas gourmands et conviviaux.
- **À la fin de la journée**, vous pourrez vous détendre dans leurs hébergements confortables, pensés pour un repos bien mérité.
- **Des espaces extérieurs calmes** et arborés offrent aussi des moments de pause et de détente.

CONSULTEZ LE SITE INTERNET !

80 allée du Château 01120 SAINTE-CROIX



L'ÉQUIPAGE

1 600 €

**Cliquez sur le
logo pour accéder
au lieu du
présentiel*



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 1h rdv individuel

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

Séance 2 1,5 jours (11h) en présentiel* – ateliers collectifs :

> **Exploration** des intérêts & leviers de motivation

> **Cartographie** des zones de compétences

> **Lecture** du type de personnalité MBTI®

> **Synthèse** claire et complète de votre profil

Séance 3 1h rdv individuel

> **Préparation** à la recherche des pistes métiers

PHASE D'EXPLORATION

Professionnelle

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

Séance 4 2h30 rdv collectif à distance

> **Debrief** recherche métiers et préparation de l'enquête terrain

En autonomie > **Enquête** terrain

Séance 5 2 h rdv collectif à distance

> **Debrief** à mi-parcours de l'enquête terrain

Séance 6 2 h rdv collectif à distance

> **Debrief final** de l'enquête terrain

Séance 7 1h30 rdv individuel

> **Synthèse** écrite du bilan et plan d'action

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

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

Le programme

Un accompagnement à la fois collectif, personnalisé, humain et complet. Un contact privilégié de **7 séances** individuelles et en groupe, pour un total de **21 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.

Questionnaire utilisé et reconnu mondialement : le MBTI® qui permet 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.

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.

BILAN DE COMPÉTENCES FORMAT 100% DISTANCIEL

L'ÉQUIPAGE

*Notre parcours collectif pour évoluer ensemble et construire la suite de votre vie pro **avec confiance** !*

*Cliquez sur le logo pour
accéder aux dates &
programme CPF*



OBJECTIF

(Re)Construire un projet professionnel
motivant et qui me ressemble
en 3 mois,

9 séances et 18 h.

En petit groupe de 4 à 8 personnes

Tarif 1 600 €



ACCOMPAGNEMENT

Nous vous accompagnons à **retrouver l'énergie
d'agir grâce à la force du collectif** même si vous avez
la sensation d'être dans l'impasse.

Format 100% distanciel avec des rdvs collectifs &
individuels en visioconférence.

L'ÉQUIPAGE

1 600 €

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 rdv individuel

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

Séance ② 2 h rdv collectif

> **Exploration** des intérêts & leviers de motivation

Séance ③ 2 h rdv collectif

> **Cartographie** des zones de compétences

Séance ④ 2 h rdv collectif

> **Lecture** du type de personnalité MBTI®

Séance ⑤ 2 h rdv individuel

> **Synthèse & préparation** à la recherche des pistes métiers

PHASE D'EXPLORATION

Professionnelle

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

Séance ⑥ 2 h rdv collectif

> **Debrief** recherche métiers et préparation de l'enquête terrain

En autonomie > **Enquête** terrain

Séance ⑦ 2 h rdv collectif

> **Debrief** à mi-parcours de l'enquête terrain

Séance ⑧ 2 h rdv collectif

> **Debrief final** de l'enquête terrain

Séance ⑨ 2 h rdv individuel

> **Synthèse** écrite du bilan et plan d'action

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

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

Le programme

Un accompagnement à la fois collectif, personnalisé, humain et complet. Un contact privilégié de **9 séances** individuelles et en groupe, **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'intérêts professionnels, de facteurs clés de motivation et de découvrir plus de 2 900 métiers.

Questionnaire utilisé et reconnu mondialement : le MBTI® qui permet 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.

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.

Modalités pratiques

POUR LES 1,5 JOURS EN PRÉSENTIEL

Horaires : 1^{er} jour 9h30 – 17h30, 2^{ème} jour 9h – 12h

Moments de partage et d'échange chaleureux organisés après le diner

Formule avec hébergement tout compris



POUR LES RDVS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Visio-conférence avec TEAMS

Possibilité de présentiel pour les rdvs individuels à Thil (01) ou Lyon Part-Dieu

ET ENTRE LES SESSIONS

Plateforme commune de stockage et de partage des documents et vidéos

Groupe WhatsApp pour continuer à échanger et se soutenir entre les rdvs

Accès personnel et confidentiel à votre plateforme MOTIVA® pour votre profil d'intérêts professionnels, de motivation et de recherche métiers

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