

Catalogue de formations



Qui suis-je ?

Jessica Constant

Formatrice, Coach & Facilitatrice spécialisée en neurodiversité



Mon parcours en quelques mots

Depuis plus de **15 ans**, j'accompagne les personnes et les organisations dans leur transformation. Mon crédo ? **Former autrement pour transformer durablement.**

Après 23 années passées chez **Orange** à concevoir et animer des formations pour des milliers de collaborateurs — du management à la confiance en soi, en passant par l'ingénierie pédagogique et la gestion de budgets de 1,7M € — j'ai créé **Services Constant** pour aller plus loin : **accompagner TOUS les profils, y compris les plus atypiques.**

Aujourd'hui, je forme, j'accompagne et je facilite avec une conviction forte : **chaque cerveau mérite une pédagogie qui lui correspond.**

Ce que je fais concrètement

- ☑ **Formatrice professionnelle** – Conception et animation de modules sur le management, les soft skills, la neuro-inclusion et le leadership inclusif
- ☑ **Coach en reconversion** – Accompagnement individuel et bilans de compétences
- ☑ **Facilitatrice en intelligence collective** – Animation d'ateliers collaboratifs adaptés à tous les profils cognitifs
- ☑ **Spécialiste de l'accompagnement des profils atypiques** – TDAH, HPI, TSA : je connais, je comprends, j'adapte.

Mes valeurs

- ✿ **Bienveillance** – Créer un espace sécurisant où chacun peut être soi-même
- ✿ **Adaptabilité** – Ajuster ma pédagogie en temps réel pour répondre aux besoins de chacun
- ✿ **Curiosité** – Apprendre en continu pour mieux transmettre
- ✿ **Esprit d'équipe** – Construire ensemble plutôt que d'imposer

Mon engagement citoyen

Je ne me contente pas d'enseigner : **je m'engage.**

🔗 **Marraine et Ambassadrice Capital Filles** – J'anime des ateliers en lycée et accompagne des jeunes filles dans leur orientation professionnelle

🌐 **Présidente du Comité d'Urgence pour Haïti** et membre actif de la Maison d'Haïti

Pourquoi travailler avec moi ?

Parce que je crois profondément que **tu ne changes pas. Tu te révèles.**

Mon approche repose sur **l'écoute active, l'adaptation permanente et la pédagogie inclusive.** Que vous soyez manager, RH, collaborateur neurodivergent ou en pleine transition professionnelle, **je m'adapte à vous**, pas l'inverse.

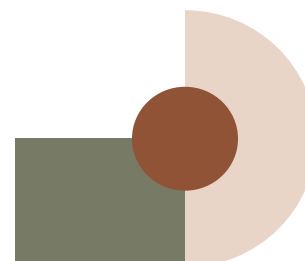
Envie d'en savoir plus ?

✉ contact@competencesconstant.com

☎ +33 (0)6 43 30 48 56

📍 92 Rue de Reuilly, 75012 Paris

🌐 www.competencesconstant.com





L'esprit de notre organisme de formation

« **Former autrement, pour transformer durablement.** »

Parce que chaque parcours est une expérience humaine qui change la donne.

Notre vision

- Nous croyons que la formation n'est pas seulement une transmission de savoirs, mais une **expérience vivante** qui révèle les talents, libère les énergies et installe des pratiques durables.
- Notre organisme est dédié à la **transformation humaine et professionnelle**, en valorisant la diversité cognitive et émotionnelle comme une richesse pour les individus et les organisations.

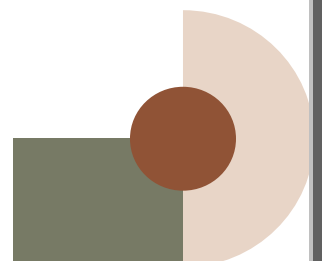
Ce que nous apportons

- Des **formations managériales et soft-skills** pour développer des leaders inspirants et inclusifs
- Des **ateliers courts et dynamiques** pour renforcer la confiance, la motivation et la résilience
- Des **bilans de compétences** pour clarifier les trajectoires et ouvrir de nouvelles perspectives
- Des **accompagnements individuels** sur-mesure pour révéler les ressources personnelles et professionnelles
- Des **parcours QVCT** pour instaurer une culture de bien-être et de performance collective

👉 Chaque prestation est conçue pour générer un **impact immédiat et mesurable** : plus de motivation, plus de cohésion, plus de résultats.

Toutes nos formations intègrent les principes de neuro-inclusion:

- Consignes explicites et hiérarchisées
- Supports visuels et structurés
- Rythmes adaptés et pauses régulières
- Pédagogie active et participative



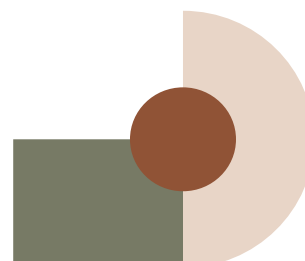
Investir dans votre avenir, c'est prioriser un parcours agile et réactif, avec un accompagnement flexible, même en horaires décalés.

Découvrez dans les pages suivantes l'ensemble de nos formations, ateliers et accompagnements.



Chaque module est présenté avec ses objectifs, compétences visées, modalités d'évaluation et conditions d'accès, pour vous offrir une vision claire et inspirante de l'impact que nous pouvons créer ensemble.

Jessica Constant



Nos offres en détail

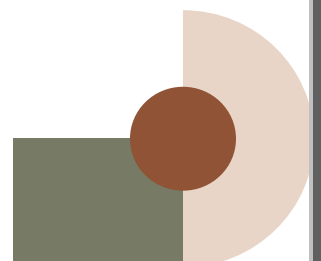
CATÉGORIE 1 : NEURO-INCLUSION & SINGULARITÉS COGNITIVES



CATÉGORIE 2 : COMPÉTENCES MANAGÉRIALES, **SOFT SKILLS & TRANSVERSALES**



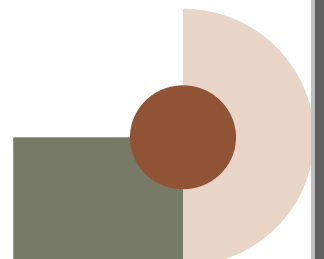
CATÉGORIE 3 : ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS ET BILANS



Catégorie 1 : Neuro-inclusion et singularités cognitives



Eclairez votre chemin, affirmez votre voix.



Catégorie 1.1 – Sensibilisation à la neurodiversité

Promesse

Installer un langage commun pour comprendre la neurodiversité au travail, prévenir la surcharge cognitive et mieux lire les difficultés d'organisation, d'attention et de coopération. Un module illustré et ancré dans des situations concrètes, pour poser les premiers leviers d'une culture neuro-inclusive.

Publics visés

1. Managers, responsables RH, acteurs QVCT, équipes
2. Professionnels de l'accompagnement, référents handicap
3. Toute structure souhaitant initier une démarche neuro-inclusive

Objectifs clés

1. Comprendre les profils HPI, TDAH, TSA sans les enfermer dans des cases
2. Repérer surcharge cognitive, paralysie exécutive, fatigue décisionnelle
3. Identifier les impacts concrets sur attention, organisation, coopération
4. Adopter une lecture non culpabilisante des difficultés
5. Poser les premiers leviers d'ajustement au quotidien





Bénéfices pour l'organisation


1. Installation d'un vocabulaire commun plus humain et juste
2. Réduction des malentendus et tensions liés aux différences de fonctionnement
3. Posture managériale plus inclusive et adaptative
4. Meilleure compréhension des situations de blocage ou de surcharge

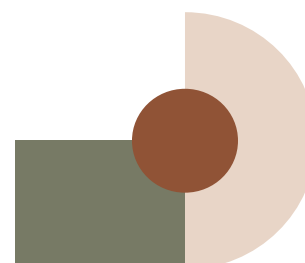
Formats et modalités

1. Durée : 1h30
2. Format : présentiel ou classe virtuelle interactive
3. Effectif : 6 à 12 participants (inter) / jusqu'à 15 (intra)
4. Pédagogie : apports illustrés, auto-diagnostics, études de cas, exercices de repérage

Ce que vous travaillez dans ce module

Axe	Thématique centrale	Outils mobilisés
 Comprendre la neurodiversité	Profils HPI, TDAH, TSA · Représentations et idées reçues · Lecture non stigmatisante	Apports illustrés · Études de cas · Carte des profils neuroatypiques
 Repérer les signaux	Surcharge cognitive · Paralysie exécutive · Fatigue décisionnelle · Signaux discrets	Grille de repérage · Exercices de lecture de situations · Indicateurs clés
 Impacts au quotidien	Attention · Organisation · Communication · Coopération en équipe	Auto-diagnostics · Mises en situation · Analyse de cas réels
 Premiers ajustements	Leviers simples · Adaptations du quotidien · Posture managériale inclusive	Plan de vigilance · Boîte à outils d'ajustement · Ressources bibliographiques

 **Ce module est une porte d'entrée** vers une démarche neuro-inclusive. Il peut s'intégrer dans un parcours management, QVCT ou diversité & inclusion plus complet.



Livrables remis

1. Support de formation illustré et épuré
2. Grille de repérage des signaux de surcharge cognitive
3. Plan de vigilance personnel à compléter
4. Ressources bibliographiques

Tarifs

1. Inter-entreprises : 60 € HT / participant
2. Intra-entreprise : 690 € HT le module
3. Délai d'accès : 4 semaines après validation

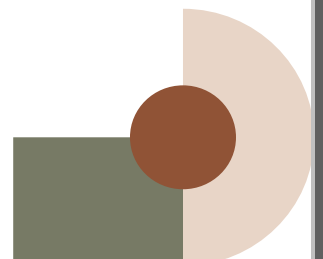
Annulation / report

- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

👉 Notre politique est pensée pour **protéger vos engagements tout en restant humaine et réactive.**

Accessibilité

- **Formations accessibles** aux personnes à mobilité réduite
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Martine Jessica Constant – jessica.constant75@gmail.com



Catégorie 1.2– Travailler avec un cerveau atypique

Promesse

Permettre aux personnes concernées par la neuroatypie de comprendre leur propre fonctionnement, alléger la charge mentale et construire des stratégies d'action compatibles avec leur énergie réelle. Un atelier en petit groupe sécurisé, ancré dans le vécu des participants, avec des outils concrets et immédiatement utilisables.

Publics visés

1. Adultes HPI, TDAH, TSA, multi-atypiques
2. Entrepreneurs, salariés en situation de surcharge cognitive
3. Personnes en transition professionnelle ou en questionnement

Objectifs clés

1. Identifier ses propres déclencheurs de surcharge et de blocage
2. Utiliser la technique du brain dump et du tri des priorités
3. Découper une tâche complexe en micro-actions faisables
4. Gérer son énergie selon la spoon theory et prévenir l'épuisement
5. Construire une boîte à outils personnelle de régulation et de passage à l'action





Bénéfices pour l'organisation


1. Collaborateurs atypiques plus autonomes et moins en souffrance
2. Réduction de la suradaptation et du risque d'épuisement
3. Amélioration de la performance durable et de la qualité de vie au travail
4. Valorisation de la diversité cognitive comme atout stratégique

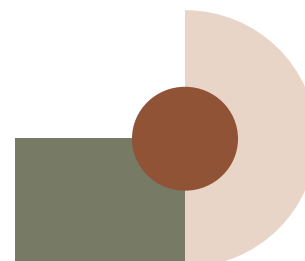
Formats et modalités

1. Durée : 2 heures
2. Format : présentiel en petit groupe ou distanciel interactif
3. Effectif : 6 à 8 personnes maximum (cadre sécurisé et accompagnement individualisé)
4. Pédagogie : auto-positionnement, exercices pratiques sur cas réels, échanges d'expériences en groupe sécurisé, construction d'outils personnalisés

Ce que vous travaillez dans cet atelier

Axe	Thématique centrale	Outils mobilisés
 Comprendre son fonctionnement	Déclencheurs de surcharge · Modes de blocage · Profil cognitif personnel	Grille d'auto-diagnostic · Carte des déclencheurs · Profil de fonctionnement atypique
 Alléger la charge mentale	Brain dump · Tri des priorités · Désencombrement cognitif	Protocole de brain dump · Matrice de tri · Grille de décision simplifiée
 Passage à l'action	Découpage en micro-actions · Démarrage progressif · Gestion des résistances	Méthode de micro-actions · Booster de démarrage · Protocole anti-blocage
 Gestion de l'énergie	Spoon theory · Cycles d'énergie · Prévention de l'épuisement	Grille d'évaluation de l'énergie (spoons) · Calendrier d'énergie · Plan de récupération

 **Cet atelier se déroule dans un cadre sécurisé et bienveillant,** pensé pour les personnes neuroatypiques. Il peut s'intégrer dans un parcours d'accompagnement individuel ou collectif sur mesure.



Livrables remis

1. Support de formation illustré et épuré
2. Grille d'auto-diagnostic
3. Protocole de brain dump et de tri des priorités
4. Méthode de découpage en micro-actions
5. Grille d'évaluation de l'énergie (spoons)
6. Boîte à outils personnalisée
7. Ressources et communautés de soutien

Tarifs

1. Inter-entreprises : 120 € HT / participant
2. Groupe privé : 980 € HT (6 à 8 personnes constituées)
3. Accompagnement individuel : sur devis (coaching personnalisé post-formation)
4. Délai d'accès : 4 semaines après validation

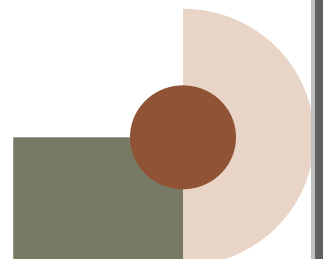
Annulation / report

- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

👉 Notre politique est pensée pour **protéger vos engagements tout en restant humaine et réactive**.

Accessibilité

- **Formations accessibles** aux personnes à mobilité réduite
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Martine Jessica Constant – jessica.constant75@gmail.com



Catégorie 1.3 – Mieux travailler selon sa singularité

Promesse

Aider chaque personne (atypique ou non) à identifier son style de fonctionnement, mieux s'organiser, communiquer et coopérer avec des profils différents. Un atelier ancré dans la réalité des participants, avec des outils pratiques et immédiatement transférables au quotidien professionnel.

Publics visés

1. Tout public : salariés, indépendants, managers, équipes mixtes
2. Personnes souhaitant améliorer leur organisation et leur efficacité
3. Équipes recherchant plus de fluidité dans la coopération

Objectifs clés

1. Identifier son style de fonctionnement au travail (rythmes, modes d'attention, besoins)
2. Repérer ce qui favorise ou freine son passage à l'action
3. Clarifier son mode de communication et ses besoins relationnels
4. Mettre en place des pratiques de priorisation et d'organisation réalistes
5. Mieux comprendre et respecter les fonctionnements différents dans la coopération





Bénéfices pour l'organisation


1. Amélioration de l'efficacité personnelle et collective
2. Réduction des tensions liées aux différences de fonctionnement
3. Culture de coopération plus respectueuse de la diversité cognitive
4. Pratiques d'organisation plus adaptées aux réalités individuelles

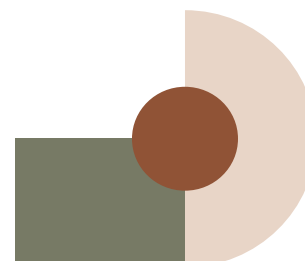
Formats et modalités

1. Durée : 3 heures
2. Format : présentiel ou distanciel (classe virtuelle interactive)
3. Effectif : 6 à 12 participants (inter) / jusqu'à 15 (intra)
4. Pédagogie : auto-diagnostics, cartographie personnelle, exercices en binômes et collectif, mises en situation de communication

Ce que vous travaillez dans cet atelier

Axe	Thématique centrale	Outils mobilisés
 Style de fonctionnement	Rythmes personnels · Modes d'attention · Besoins cognitifs · Déclencheurs d'action	Auto-diagnostic de fonctionnement · Cartographie des rythmes · Profil de fonctionnement
 Organisation & priorisation	Freins au passage à l'action · Gestion des priorités · Routines réalistes	Méthode de priorisation réaliste · Carte des besoins · Booster d'organisation
 Communication adaptative	Style de communication · Besoins relationnels · Expression claire de ses contraintes	Guide de communication adaptative · Exercices en binômes · Cadre de dialogue
 Coopération & diversité	Compréhension des profils différents · Ajustements mutuels · Fluidité collective	Cartographie d'équipe · Protocole de coopération · Mises en situation collectives

 **Cet atelier s'adresse à tous les profils**, atypiques ou non, et fonctionne de façon autonome ou dans un parcours diversité & inclusion sur mesure.



Livrables remis

1. Support de formation complet
2. Grille d'auto-diagnostic de fonctionnement
3. Cartographie des rythmes et des besoins
4. Méthode de priorisation réaliste
5. Guide de communication adaptative
6. Plan d'action personnel
7. Ressources bibliographiques

Tarifs

1. Inter-entreprises : 180 € HT / participant
2. Intra-entreprise : 1 050 € HT (jusqu'à 15 participants)
3. Équipe : devis personnalisé pour formation sur mesure
4. Délai d'accès : 4 semaines après validation

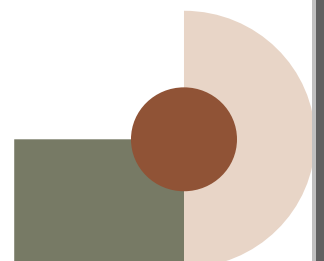
Annulation / report

- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

👉 Notre politique est pensée pour **protéger vos engagements tout en restant humaine et réactive**.

Accessibilité

- **Formations accessibles** aux personnes à mobilité réduite
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Martine Jessica Constant – jessica.constant75@gmail.com



Catégorie 1.4 – Equilibre vie privée-vie pro

Promesse

Offrir des espaces d'accompagnement courts et puissants pour traiter un enjeu précis : tri vie personnelle/professionnelle, affirmation de soi, voix intérieure. Des séances centrées sur votre réalité, avec des outils immédiatement actionnables pour avancer avec clarté et sérénité.

Publics visés

1. Salariés en questionnement, transition ou surcharge
2. Indépendants en recherche de clarification
3. Personnes souhaitant travailler une problématique spécifique

Objectifs clés

1. Clarifier une situation personnelle ou professionnelle complexe
2. Prendre du recul sur une problématique précise
3. Identifier ses ressources internes et ses leviers d'action
4. Construire un plan d'action concret et réaliste
5. Renforcer sa capacité d'affirmation et de décision

Bénéfices pour l'organisation

1. Prévention des décrochages silencieux et du mal-être au travail
2. Collaborateurs plus alignés et plus sereins dans leurs choix
3. Meilleure gestion des transitions et des moments de doute
4. Image employeur bienveillante et soutenante

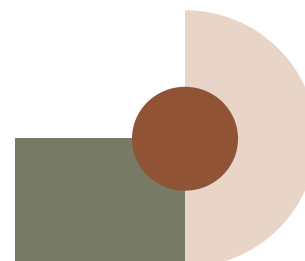
Formats et modalités

1. Durée : 1 heure par séance
2. Format : présentiel ou visioconférence
3. Accompagnement : coaching individuel, intelligence émotionnelle, outils introspectifs
4. Flexibilité : horaires adaptés, séances espacées selon le besoin

Ce que vous travaillez dans ces séances

Axe	Thématique centrale	Outils mobilisés
🏠 Équilibre & tri des priorités	Frontières vie personnelle/professionnelle · Charge mentale · Organisation de vie	Roue de vie · Carte des priorités · Grille de tri des engagements
👤 Affirmation de soi	Expression des besoins · Poses de limites · Confiance dans ses décisions	Exercices d'ancrage · Cadre d'affirmation · Protocole de communication assertive
🗨️ Voix intérieure & clarté	Croyances limitantes · Dialogue interne · Reconnexion à ses valeurs	Questionnement socratique · Carte des valeurs · Outil de recadrage cognitif
🚀 Passage à l'action	Leviers d'action · Plan réaliste · Ancrage des décisions	Plan d'action personnalisé · Booster de décision · Synthèse de séance

💡 **Chaque séance est autonome** et s'adapte à votre situation du moment. Un parcours sur plusieurs séances peut être construit selon vos besoins.



Livrables remis

1. Outils personnalisés selon la problématique travaillée
2. Synthèse écrite des séances et des décisions prises
3. Plan d'action personnel formalisé

Tarifs

1. Tarif individuel : 60 € / heure
2. Sur devis selon nombre de séances et accompagnement souhaité
3. Délai d'accès : programmation sous 2 semaines

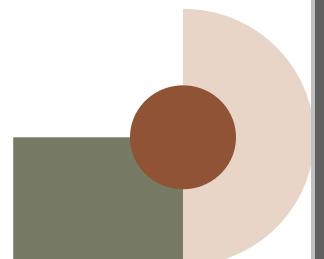
Annulation / report

- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

👉 Notre politique est pensée pour **protéger vos engagements tout en restant humaine et réactive.**

Accessibilité

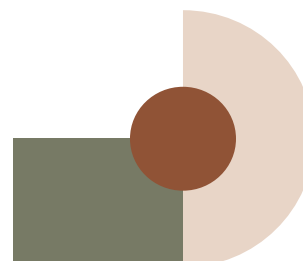
- **Formations accessibles** aux personnes à mobilité réduite
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Martine Jessica Constant – jessica.constant75@gmail.com



Catégorie 2 : Compétences managériales, softskills & transvesales



Boostez vos compétences humaines pour renforcer votre performance.



Catégorie 2.1 – Parcours managers

Promesse

Accompagner les managers dans la maîtrise de leur rôle, du premier jour à la pleine performance : clarifier leur posture, développer leur leadership, engager leur équipe, déléguer avec confiance et piloter la performance avec assertivité. Un parcours ancré dans la pratique, immédiatement transférable.

Publics visés

1. Nouveaux managers, chefs de projet en prise de fonction
2. Managers débutants ou en évolution de fonction
3. Managers confirmés souhaitant renforcer leur posture de leader
4. Responsables d'équipe prenant leurs premières responsabilités
5. Encadrants souhaitant développer l'autonomie de leurs collaborateurs

Objectifs clés

1. Clarifier les attentes et les principes fondamentaux du rôle de manager
2. Développer un leadership incarné et adapter sa posture aux situations
3. Maîtriser les techniques de feedback constructif et de communication assertive
4. Identifier les leviers de motivation individuelle et conduire des entretiens de remotivation
5. Déléguer efficacement : structurer l'annonce, le suivi et lever les obstacles
6. Définir des objectifs SMART/OKR, construire des KPIs et piloter la performance
7. Animer des réunions participatives et gérer le temps efficacement
8. Prévenir et gérer les conflits du quotidien avec assertivité

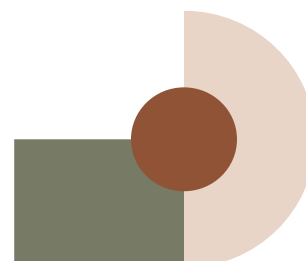
Bénéfices pour l'organisation

1. Prises de poste mieux sécurisées, moins d'erreurs critiques au démarrage
2. Managers plus confiants, légitimes et reconnus dans leur rôle
3. Équipes plus engagées, autonomes et responsabilisées
4. Réduction des situations de démotivation silencieuse et des tensions non gérées
5. Réunions plus courtes, plus utiles, plus engageantes — gain de temps collectif
6. Culture de la performance équilibrée, de la délégation et de la reconnaissance

Formats et modalités

1. Durée : 2 jours et demi — 15 heures (5 modules de 3 heures)
2. Format : présentiel ou distanciel (synchrone et interactif)
3. Effectif : 6 à 12 participants
4. Pédagogie : auto-diagnostics, jeux de rôle, simulations, co-construction, études de cas réels, plans d'action individuels

Programme détaillé



Durée	Module	Contenu principal
J1 Matin 9h–12h	Module 1 Prise de poste et fondamentaux du rôle	Clarifier le rôle · Se présenter à son équipe · Installer les rituels · Prioriser au démarrage · Éviter les erreurs classiques
J1 Après-midi 14h–17h	Module 2 Leadership & Communication	Postures de leadership · Feedback constructif · Annonces difficiles · Communication assertive en situation de tension
J2 Matin 9h–12h	Module 3 Motivation & Engagement	Théories de la motivation · Signaux de démotivation · Entretiens de remotivation · Rituels d'engagement
J2 Après-midi 14h–17h	Module 4 Délégation & Autonomie	Cartographier les tâches · Annoncer et structurer la délégation · Suivi adapté · Résoudre refus et blocages
J3 Matin 9h–12h	Module 5 Pilotage & Communication assertive	Objectifs SMART/OKR · KPIs · Entretiens de performance · Réunions participatives · Prévention des conflits

Livrables remis

1. Kit complet « feedback et communication »
2. Fiches pratiques de prise de poste et guides de positionnement
3. Tableau de bord personnel du manager
4. Grille de cartographie des tâches à déléguer
5. Protocole d'annonce et de suivi de délégation
6. Modèles de tableaux de bord et grilles d'objectifs
7. Boîte à outils de facilitation de réunions et check-lists
8. Guides pratiques de communication assertive
9. Plans d'actions individuels personnalisés (un par module)
10. Accès à une communauté de pairs managers

Tarifs

1. Inter-entreprises : 1 050 € HT
2. Intra-entreprise : sur devis
3. Délai d'accès : selon programmation (sessions régulières) ou sur mesure pour l'intra

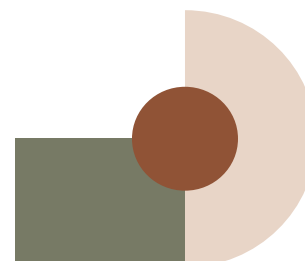
Annulation / report

- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

👉 Notre politique est pensée pour **protéger vos engagements tout en restant humaine et réactive.**

Accessibilité

- **Formations accessibles** aux personnes à mobilité réduite
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Martine Jessica Constant – jessica.constant75@gmail.com



Catégorie 2.2 – Management transversal et gestion des conflits

Promesse

Savoir mobiliser sans lien hiérarchique, gérer les tensions inhérentes aux projets transverses et conduire des équipes sans autorité formelle. Un atelier ancré dans des situations réelles de travail, avec des stratégies d'influence et de négociation immédiatement opérationnelles.

Publics visés

1. Managers, chefs de projet, cadres
2. Animateurs de collectifs transverses sans lien hiérarchique
3. Indépendants, secteurs public et privé

Objectifs clés

1. Adopter la posture de manager transversal et de leader d'influence
2. Identifier les leviers et freins à la coopération hors hiérarchie
3. Mobiliser et fédérer sans autorité hiérarchique formelle
4. Gérer les intérêts divergents et les tensions dans les projets transverses
5. Construire des stratégies d'influence et de négociation efficaces





Bénéfices pour l'organisation

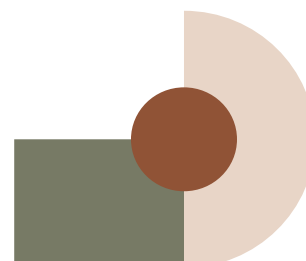
1. Projets transverses mieux pilotés et plus efficaces
2. Réduction des blocages liés aux enjeux de pouvoir et de territoire
3. Culture de coopération renforcée au-delà des silos
4. Managers transversaux plus confiants et légitimes dans leur rôle

Formats et modalités

1. Durée : 3 heures
2. Format : présentiel ou distanciel
3. Effectif : 6 à 12 participants
4. Pédagogie : autodiagnostic de posture, analyse de cas réels, simulations, construction de stratégies, coaching croisé
5. Suivi : restitution écrite personnalisée, coaching à J+30, invitation réseau de pairs

Ce que vous travaillez dans cet atelier

Axe	Thématique centrale	Outils mobilisés
 Posture transversale	Légitimité sans autorité · Posture d'influence · Leadership situationnel	Autodiagnostic de posture · Carte des leviers · Profil de manager transversal
 Mobilisation & coopération	Leviers de coopération · Freins et résistances · Fédération autour d'un projet	Roue de la coopération · Identification des alliés · Plan de mobilisation
 Tensions & conflits	Nature des conflits transverses · Enjeux de territoire · Gestion des désaccords	Cartographie des tensions · Protocole de désescalade · Cadre de dialogue
 Influence & négociation	Stratégies d'influence · Négociation raisonnée · Construction d'accords durables	Matrice d'intérêts · Techniques de négociation · Plan d'action individuel



💡 **Cet atelier est autonome** et peut s'intégrer dans un parcours management ou leadership sur mesure.

Livrables remis

1. Grille de diagnostic de posture transversale
2. Outils de stratégies d'influence et de négociation
3. Plan d'action individuel
4. Restitution personnalisée

Tarifs

1. Inter-entreprises : 210 € HT / participant
2. Intra-entreprise : sur devis
3. Délai d'accès : selon programmation

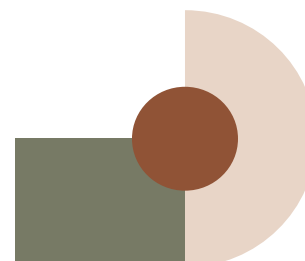
Annulation / report

- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

👉 Notre politique est pensée pour **protéger vos engagements tout en restant humaine et réactive**.

Accessibilité

- **Formations accessibles** aux personnes à mobilité réduite
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Martine Jessica Constant – jessica.constant75@gmail.com



Catégorie 2.3 – Les clés de la confiance en soi

Promesse

Travailler sur la confiance, l'énergie, la motivation, le stress et la gestion des émotions pour renforcer l'efficacité durable et la qualité de vie au travail. Des ateliers ancrés dans le vécu des participants, avec des outils immédiatement transférables au quotidien professionnel.

Publics visés

1. Salariés, managers, étudiants, indépendants
2. Personnes en perte de sens, en transition ou exposées au stress chronique
3. Profils atypiques ou en surcharge émotionnelle

Objectifs clés

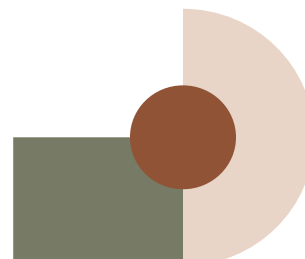
1. Identifier ses croyances limitantes et ses ressources personnelles
2. Clarifier ses déclencheurs de motivation et ses freins à l'action
3. Apprendre des outils concrets de régulation (respiration, ancrage, routines)
4. Développer sa capacité à oser, à s'affirmer et à croire en ses talents
5. Construire un plan d'action concret pour améliorer son quotidien professionnel

Bénéfices pour l'organisation

1. Collaborateurs plus confiants, plus engagés et plus autonomes
2. Diminution de la surcharge mentale et du risque d'épuisement
3. Amélioration du bien-être au travail et de la performance durable
4. Culture de prise en charge de soi et de responsabilisation personnelle

Formats et modalités

1. Durée : 3 heures par atelier
2. Format : présentiel ou distanciel
3. Effectif : 6 à 12 participants
4. Pédagogie : questionnaires d'auto-positionnement, exercices réflexifs et corporels, partages en binômes, construction d'outils personnalisés
5. Ateliers disponibles : Confiance en soi / Énergie & Motivation / Gestion du stress / Gestion des émotions



Les 4 ateliers

Atelier	Thématique centrale	Outils mobilisés
☀️ Confiance en soi	Croyances limitantes · Légitimité · Affirmation de soi · Reconnaissance de ses talents	Auto-diagnostic · Exercices d'ancrage · Carte des ressources · Plan de confiance personnalisé
⚡ Énergie & Motivation	Sources d'énergie · Déclencheurs de motivation · Routines dynamisantes · Gestion des cycles	Roue de l'énergie · Carte de motivation · Identification des draineurs · Booster d'actions
🧠 Gestion du stress	Mécanismes du stress · Régulation physiologique · Seuils d'alerte · Stratégies de récupération	Cohérence cardiaque · Scan corporel · Protocole de décompression · Plan de régulation
💛 Gestion des émotions	Identification et expression des émotions · Régulation émotionnelle · Recul et accueil	Cartographie émotionnelle · Techniques de recul · Routines de régulation · Outils de pause

💡 **Ces ateliers sont combinables** : chaque atelier fonctionne de façon autonome ou s'intègre dans un parcours de développement personnel sur mesure.

Livrables remis

1. Grilles d'auto-diagnostic personnalisées (une par atelier suivi)
2. Guides d'auto-régulation et de prévention
3. Plans de régulation individuels
4. Booster d'actions simples post-formation
5. Suivi e-mail personnalisé à J+15

Tarifs

1. Inter-entreprises : 210 € HT / participant / atelier
2. Intra-entreprise : sur devis
3. Parcours complet (4 ateliers) : tarif préférentiel sur devis
4. Délai d'accès : selon programmation

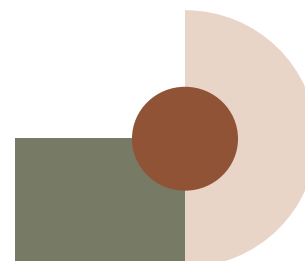
Annulation / report

- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

👉 Notre politique est pensée pour **protéger vos engagements tout en restant humaine et réactive**.

Accessibilité

- **Formations accessibles** aux personnes à mobilité réduite
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Martine Jessica Constant –
jessica.constant75@gmail.com



Catégorie 2.4 – QVCT et prévention de l'épuisement

Promesse

Offrir à chaque collaborateur, quel que soit son profil, des outils concrets pour prendre soin de sa qualité de vie au travail, reconnaître les signaux d'alerte de l'épuisement et mettre en place des rituels durables de régulation. Une formation ancrée dans le quotidien professionnel, accessible à tous, immédiatement applicable.

Publics visés

1. Tous collaborateurs, avec ou sans responsabilité managériale
2. Managers et encadrants souhaitant prévenir l'épuisement dans leur équipe
3. Professionnels des ressources humaines et référents QVCT
4. Personnes en situation de surcharge, de stress chronique ou de transitions professionnelles
5. Profils atypiques (TDAH, HPI, hypersensibles) particulièrement exposés à la fatigue cognitive

Objectifs clés

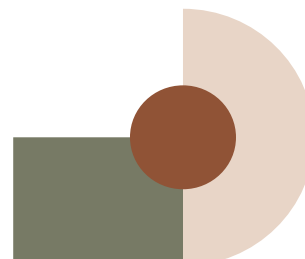
1. Comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel et ses différentes formes (burnout, boreout, brownout)
2. Identifier ses propres signaux d'alerte physiques, émotionnels et cognitifs
3. Distinguer stress aigu et stress chronique et comprendre leur impact sur le corps et le cerveau
4. Découvrir les principes fondamentaux de la QVCT et leur ancrage légal et organisationnel
5. Mettre en place des rituels quotidiens de régulation (respiration, micro-pauses, déconnexion)
6. Construire son plan personnel de prévention de l'épuisement
7. Développer sa capacité à poser des limites et à communiquer ses besoins avec assertivité
8. Identifier les leviers collectifs : culture d'équipe, rituels partagés, reconnaissance

Bénéfices pour l'organisation

1. Réduction du taux d'absentéisme lié au stress et aux risques psychosociaux
2. Collaborateurs plus résilients, plus engagés et moins exposés à l'épuisement
3. Culture de prévention active intégrée dans les pratiques quotidiennes
4. Meilleure qualité relationnelle et réduction des tensions internes
5. Conformité renforcée aux obligations légales en matière de prévention des RPS
6. Marque employeur valorisée par une démarche concrète de bien-être au travail

Formats et modalités

1. Durée : 3 heures (format modulaire — peut s'intégrer dans un parcours QVCT)
2. Format : présentiel ou distanciel (synchrone et interactif)
3. Effectif : 6 à 15 participants
4. Pédagogie : auto-diagnostic de niveau de vitalité, apports théoriques illustrés, exercices de régulation en direct (cohérence cardiaque, scan corporel), ateliers de co-construction de rituels, plan d'action individuel



5. Accompagnement : ressources complémentaires envoyées à J+7, questionnaire de suivi à J+30

Durée	Séquence	Contenu principal
15 min	Ouverture	Accueil, auto-diagnostic de vitalité, recueil des attentes
45 min	Comprendre l'épuisement	Mécanismes du burnout/boreout/brownout · Signaux d'alerte · Impact neurobiologique du stress chronique
45 min	Les rituels QVCT	Définition et enjeux de la QVCT · Rituels de régulation (respiration, micro-pauses, déconnexion numérique) · Exercices pratiques en groupe
45 min	Construire son plan de prévention	Identifier ses ressources · Poser des limites avec assertivité · Co-construire des rituels collectifs d'équipe
30 min	Clôture	Plan d'action individuel · Quiz de consolidation · Questions et feedback

Livrables remis

1. Guide pratique « Rituels QVCT au quotidien »
2. Fiche auto-diagnostic « Mon niveau de vitalité »
3. Carte des signaux d'alerte personnalisée
4. Protocole de cohérence cardiaque et fiches de micro-pauses
5. Modèle de plan personnel de prévention de l'épuisement
6. Fiche réflexe « Poser une limite avec assertivité »
7. Ressources complémentaires (lectures, podcasts, outils numériques)

Tarifs

1. Inter-entreprises : 210 € HT / participant
2. Intra-entreprise : sur devis

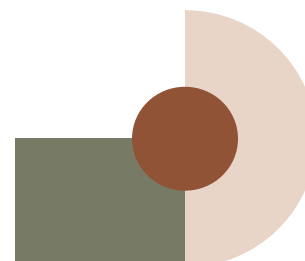
Annulation / report

- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

👉 Notre politique est pensée pour **protéger vos engagements tout en restant humaine et réactive.**

Accessibilité

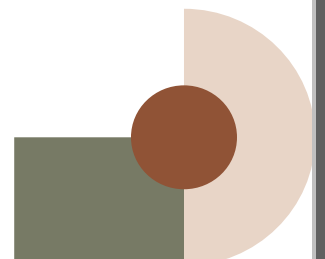
- **Formations accessibles** aux personnes à mobilité réduite
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Martine Jessica Constant – jessica.constant75@gmail.com



Catégorie 3 : Bilan de compétences



Clarifier son projet, c'est déjà avancer.



Catégorie 3.2 – Bilans de compétences

Promesse

Permettre une prise de recul profonde sur son parcours, ses compétences, ses envies et ses choix professionnels futurs.

Publics visés

- Salariés en questionnement professionnel, mobilité ou reconversion
- Personnes en transition, repositionnement ou risque d'usure
- Indépendants souhaitant réorienter leur activité

Objectifs clés

- Clarifier son histoire professionnelle et identifier ses compétences transférables
- Explorer des scénarios d'évolution, de mobilité interne ou de reconversion
- Construire un projet professionnel réaliste, désirable et planifié
- Repartir avec une synthèse exploitable pour soi, l'employeur ou les financeurs
- Prendre une décision éclairée sur la suite de son parcours

Bénéfices pour l'organisation

- Décisions de mobilité ou reconversion plus sereines et mieux préparées
- Prévention des départs subis et du désengagement silencieux
- Accompagnement structuré des transitions professionnelles
- Valorisation des compétences internes et fluidification des parcours

Formats et modalités

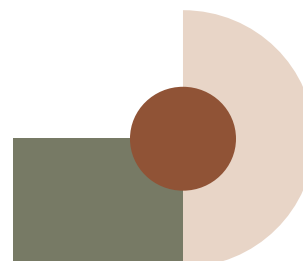
- Parcours Essentiel : 6 à 10 heures de bilan ciblé
- Parcours Complet : 16 à 24 heures de bilan approfondi
- Format : séances individuelles, présentiel ou distanciel
- Flexibilité horaire : adaptation aux contraintes professionnelles
- Pédagogie : tests, roue de la vie, mind mapping, carnet de réflexion, entretiens approfondis

Livrables remis

- Synthèse formalisée du bilan de compétences
- Cartographie des compétences et des motivations
- Plan d'action professionnel détaillé et planifié
- Outils de suivi et de mise en œuvre
- Suivi à 3 ou 6 mois selon parcours choisi

Tarifs

- Parcours Essentiel : 780 euros
- Parcours Complet : 1350 euros
- Délai d'accès : programmation sous 3 semaines



Catégorie 3.2.1 – Bilans de compétences « Essentiel »

Promesse

Débloquer une problématique clé — ras-le-bol, envie de mobilité, sentiment d'impasse — et repartir avec des premières pistes actionnables. Un format court, intense et mobilisateur, conçu pour les personnes en situation urgente ou dans une fenêtre décisionnelle courte. Le bilan essentiel, c'est une pause stratégique pour reprendre la main sur sa trajectoire professionnelle.

✦ **Le plus :** Format « déclic », mobilisation rapide, idéal en situation urgente ou dans une fenêtre décisionnelle courte.

Publics visés

1. Salariés en questionnement ou souhaitant une mobilité interne ou externe
2. Indépendants et freelances en repositionnement professionnel
3. Demandeurs d'emploi en début ou en cours de transition
4. Étudiants en questionnement sur leur orientation ou projet de reconversion
5. Toute personne ressentant un sentiment d'impasse, de ras-le-bol ou d'urgence décisionnelle

Objectifs clés

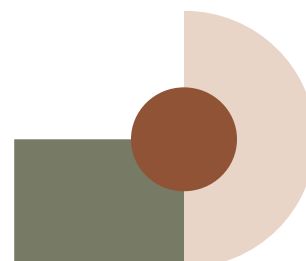
1. Identifier et clarifier la problématique centrale qui freine ou questionne
2. Réaliser une analyse rapide de son parcours professionnel et personnel
3. Cartographier ses compétences clés, ses valeurs et ses motivations profondes
4. Explorer des pistes métier ou de repositionnement en lien avec son profil
5. Identifier les actions prioritaires à mettre en œuvre à court terme
6. Repartir avec un plan d'action clair, réaliste et personnalisé

Bénéfices pour le bénéficiaire

1. Clarté retrouvée sur sa situation et sa direction professionnelle
2. Prise de recul bienveillante et structurée sur son parcours
3. Reconnaissance et valorisation de compétences parfois sous-estimées
4. Premières pistes concrètes et actionnables dès la fin du parcours
5. Regain de confiance et de pouvoir d'agir sur sa trajectoire
6. Accompagnement personnalisé adapté à l'urgence et aux besoins spécifiques

Formats et modalités

1. Durée : 6h à 10h sur 1 à 2 mois (selon les besoins identifiés)
2. Format : présentiel ou distanciel — Paris 12e ou site extérieur
3. Effectif : individuel (accompagnement 100 % personnalisé)
4. Pédagogie : entretiens structurés, tests de valeurs et de motivations, brainstorming guidé, cartographie de compétences, exploration de pistes métier, co-construction du plan d'action
5. Accompagnement post-bilan : point d'étape à 3 mois, accès à des ressources complémentaires



Programme

Étape	Intitulé	Contenu
Avant	Entretien découverte	Compréhension du besoin · Consignes et cadre du bilan · Recueil des attentes
Séance 1	Clarification de la problématique	Analyse rapide du parcours · Identification de la problématique centrale · Définition des objectifs du bilan
Séance 2	Cartographie flash	Cartographie des compétences · Test de valeurs et motivations · Brainstorming d'options
Séance 3	Exploration des pistes	Exploration brève de pistes métier · Identification des actions à court terme · Premiers arbitrages
Séance 4 (optionnelle)	Plan d'action et synthèse	Plan d'action prioritaire · Recommandations personnalisées · Remise du livrable de synthèse
Après	Point d'étape à 3 mois	Suivi de la mise en œuvre du plan · Ajustements si besoin · Accès aux ressources

Livrables remis

1. Document de synthèse personnalisé (bilan de compétences)
2. Cartographie visuelle des compétences clés
3. Tableau des valeurs et motivations professionnelles
4. Fiche de pistes métier explorées avec critères de décision
5. Plan d'action prioritaire avec jalons à court terme
6. Accès à des ressources complémentaires (fiches, outils, liens utiles)

Tarifs

1. Tarif : 780 € HT / bénéficiaire (parcours complet)
2. Intra-entreprise / financement employeur : sur devis
3. Délai d'accès : démarrage sous 5 à 10 jours ouvrés selon disponibilités

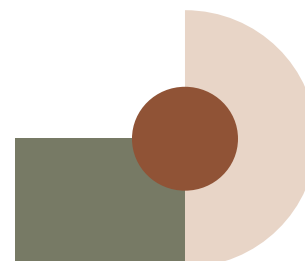
Annulation / report

- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

👉 Notre politique est pensée pour **protéger vos engagements tout en restant humaine et réactive**.

Accessibilité

- **Formations accessibles** aux personnes à mobilité réduite
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Martine Jessica Constant –
jessica.constant75@gmail.com



Catégorie 3.2.2 – Bilans de compétences « Global »

Promesse

Un accompagnement en profondeur pour clarifier son projet professionnel, faire le point sur ses compétences, motivations et valeurs, et définir une trajectoire réaliste et engageante. Un espace confidentiel et bienveillant pour se reconnaître pleinement, lever les freins, élargir les possibles et repartir avec un plan d'action solide et une confiance renouvelée en son potentiel.

✦ **Le plus :** Accompagnement 100 % personnalisé · Alternance outils créatifs et structuration professionnelle · Prise en compte des profils atypiques · Restitution détaillée et confidentielle · Possibilité de poursuivre avec un coaching flash ou une supervision.

Publics visés

1. Salariés souhaitant faire le point ou envisager une mobilité interne ou externe
2. Demandeurs d'emploi en transition ou en reconversion professionnelle
3. Étudiants en questionnement sur leur orientation ou leur premier projet
4. Personnes en transition de vie (burn-out, rupture, retour à l'emploi)
5. Profils atypiques (TDAH, HPI, hypersensibles, autistes) en quête de sens et d'alignement
6. Toute personne souhaitant construire un projet professionnel ancré dans ses ressources profondes

Objectifs clés

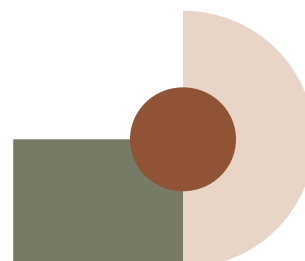
1. Clarifier son projet professionnel à partir de ses ressources, envies et contraintes réelles
2. Faire le point sur ses compétences, réussites et points d'appui souvent sous-estimés
3. Identifier ses valeurs, motivations profondes et besoins fondamentaux au travail
4. Explorer et élargir les possibles métiers et secteurs en lien avec son profil
5. Lever les freins internes : autocensure, croyances limitantes, manque de confiance
6. Définir une trajectoire professionnelle réaliste, engageante et avec un plan B
7. Préparer la communication de son projet : pitch, CV, simulation d'entretiens
8. Renforcer la confiance en son potentiel et son pouvoir d'agir

Bénéfices pour le bénéficiaire

1. Vision claire et assumée de son projet professionnel et de ses priorités
2. Meilleure connaissance de soi : compétences, valeurs, motivations, style de fonctionnement
3. Levée des freins et regain de confiance dans sa capacité à évoluer
4. Élargissement du champ des possibles grâce à l'exploration métier
5. Un livrable complet et confidentiel, outil de référence pour la suite du parcours
6. Un plan d'action réaliste avec des étapes concrètes et un plan B identifié
7. Prise en compte spécifique des besoins liés aux profils atypiques

Formats et modalités

1. Durée : 16h à 24h sur 2 à 3 mois (selon les besoins et le rythme du bénéficiaire)
2. Format : présentiel ou distanciel — Paris 12e ou sur site selon demande — hybride possible
3. Effectif : individuel (accompagnement 100 % personnalisé)

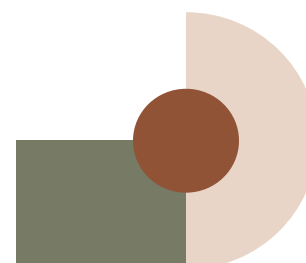


4. Pédagogie : entretiens structurés, outils créatifs et projectifs, tests d'intérêts et de personnalité, cartographie de compétences, enquêtes métier, mini-scénarios, simulation d'entretiens
5. Accompagnement post-bilan : suivi à 6 mois (échange ou mail), évaluation d'impact, accès à des ressources complémentaires

Programme

Étape	Intitulé	Contenu
Avant	Premier échange	Vérification des attentes · Recueil du besoin · Informations sur le dispositif légal et la méthodologie
Étape 1 1h – 1h30	Entretien initial	Clarification de la demande, motivation, contexte, engagement mutuel Présentation de la méthodologie et du cadre légal Remise d'un carnet introspectif
Étape 2 4 à 5 séances de 1h – 1h30	Phase d'investigation	Analyse du parcours · Cartographie des compétences, valeurs, réussites, points d'appui Tests d'intérêts et de personnalité · Bilan de motivations · Questionnement sur le sens Exploration des possibles métiers et secteurs (enquête métier, marché) Levée des freins : autocensure, croyances limitantes Définition de pistes professionnelles via mini-scénarios et enquêtes métier
Étape 3 1 à 2 séances	Conclusion et plan d'action	Formalisation du projet professionnel · Planification des étapes · Définition d'un plan B Rédaction du livrable de synthèse confidentiel · Relecture et validation conjointe Préparation à la communication du projet : simulation d'entretiens, pitch, CV
Après à 6 mois	Suivi post-bilan	Échange ou mail de suivi · Évaluation de l'impact du bilan · Accès aux ressources complémentaires Possibilité de poursuivre avec un coaching flash ou une supervision

Livrables remis



1. Carnet introspectif remis en début de parcours
2. Cartographie visuelle complète des compétences et points d'appui
3. Synthèse des tests d'intérêts et de personnalité
4. Tableau des valeurs, motivations et besoins professionnels fondamentaux
5. Fiche de pistes métier explorées avec critères de décision et plan B
6. Document de synthèse confidentiel complet (livrable légal du bilan de compétences)
7. Plan d'action priorisé avec jalons et indicateurs de réussite
8. Supports de préparation : pitch professionnel, trame CV, guide entretien
9. Accès à des ressources complémentaires (outils, lectures, contacts utiles)

Tarifs

1. Tarif : 1 350 € HT / bénéficiaire (parcours complet)
2. Délai d'accès : démarrage sous 10 jours ouvrés selon disponibilités

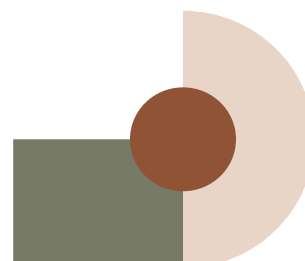
Annulation / report

- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

👉 Notre politique est pensée pour **protéger vos engagements tout en restant humaine et réactive**.

Accessibilité

- **Formations accessibles** aux personnes à mobilité réduite
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Martine Jessica Constant – jessica.constant75@gmail.com





Engagement qualité

👉 Concrètement, nous garantissons : transparence, traçabilité, adaptation et impact durable.

Processus pédagogique (avant / pendant / après)

Avant la formation :

- Entretien préalable gratuit pour clarifier les besoins
- Diagnostic initial (questionnaire, auto-positionnement, recueil des attentes)
- Définition des objectifs pédagogiques et opérationnels

Pendant la formation :

- Pédagogie active et participative (mises en situation, ateliers collaboratifs, jeux de rôle)
- Adaptation continue aux profils et aux dynamiques du groupe
- Suivi en temps réel des acquis et ajustements si nécessaire

Après la formation :

- Restitution écrite et plan d'action individuel ou collectif
- Attestation de participation et livrables personnalisés
- Suivi post-formation (échanges à J+15 ou J+30, coaching optionnel)

👉 Ce processus garantit que chaque participant **progresses réellement** et que l'organisation bénéficie d'un **impact mesurable**.

Modalités d'évaluation

Nous utilisons des outils variés pour mesurer l'efficacité des parcours :

- Auto-positionnement avant et après la formation
- Feedbacks en temps réel pendant les sessions
- Évaluations à chaud et à froid (questionnaires, échanges)
- Attestations de compétences ou de participation
- Suivi des plans d'action individuels et collectifs

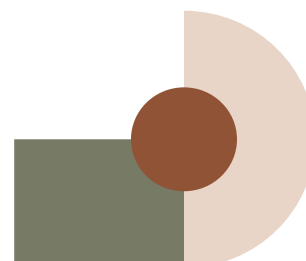
👉 L'évaluation n'est pas une formalité : c'est un **levier de progression et de valorisation**.

Suivi satisfaction

La satisfaction des participants et des partenaires est au cœur de notre démarche :

- Questionnaires systématiques à la fin de chaque parcours
- Échanges individuels pour recueillir les ressentis
- Analyse des retours pour améliorer les contenus et les méthodes
- Communication transparente des résultats aux financeurs et aux entreprises

👉 Nous transformons chaque retour en **opportunité d'amélioration**.



Gestion des réclamations

Nous avons mis en place un processus simple et réactif :

- Réponse garantie sous **5 jours ouvrés**
- Analyse de la situation et proposition de solution adaptée
- Suivi personnalisé jusqu'à résolution complète
- Traçabilité des réclamations pour nourrir l'amélioration continue

👉 Chaque réclamation est considérée comme une **source précieuse de progression**.

Veille pédagogique

Nous assurons une veille active pour rester à la pointe :

- Actualisation annuelle des contenus et méthodes
- Intégration des innovations pédagogiques (digital learning, intelligence émotionnelle, pratiques réflexives)
- Suivi des évolutions réglementaires et des tendances RH
- Participation à des réseaux professionnels et séminaires

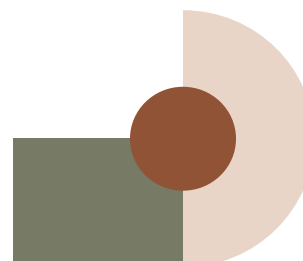
👉 Cela garantit des formations **modernes, pertinentes et alignées avec les enjeux actuels**.

Amélioration continue

Notre organisme fonctionne en cycle d'amélioration permanente :

- Analyse régulière des évaluations et des retours
- Ajustement des contenus et des formats
- Expérimentation de nouvelles pratiques pédagogiques
- Intégration des innovations issues de la recherche et du terrain

👉 Nous ne nous contentons pas de délivrer des formations : nous **évoluons en permanence** pour rester un partenaire fiable et inspirant.



Conditions d'inscription & CGV

Modalités d'inscription

L'inscription à nos formations et accompagnements se fait en toute simplicité :

- **Contact par mail** à : contact@competencesconstant.com
- **Réponse sous 48h** avec proposition de créneau pour un entretien préalable gratuit (15 min)
- **Convention ou contrat** transmis selon le statut (entreprise ou particulier)
- **Validation définitive** à réception du document signé et du règlement ou accord de financement

👉 Chaque parcours débute par une **clarification des besoins**, pour garantir un accompagnement sur-mesure.

Délais d'accès

- **Délai moyen de démarrage** : 7 à 15 jours après validation
- **Flexibilité horaire** : possibilité de sessions en soirée ou week-end
- **Adaptation aux urgences** : démarrage accéléré possible selon disponibilité

👉 Nous nous engageons à **répondre rapidement et à nous adapter à vos contraintes**.

Paielement / financement

- **Modes de règlement** : virement, carte bancaire, paiement échelonné possible
- **Tarifs nets HT** : affichés dans le catalogue, sans frais cachés
- **Devis personnalisé** : transmis pour chaque action de formation ou bilan

👉 Nous facilitons l'accès à nos prestations avec des **modalités souples et transparentes**.

Annulation / report

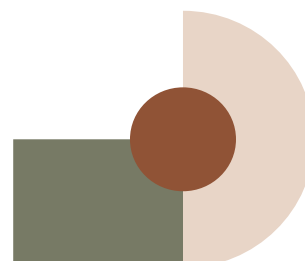
- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

👉 Notre politique est pensée pour **protéger vos engagements tout en restant humaine et réactive**.

Accessibilité

- **Formations accessibles** aux personnes à mobilité réduite
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Martine Jessica Constant – jessica.constant75@gmail.com
- **Rendez-vous individualisé** possible avant inscription pour définir les aménagements nécessaires

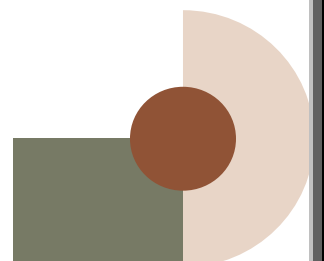
👉 L'inclusion est au cœur de notre démarche : **chaque parcours est ajusté à la réalité de chacun**.



Règlement intérieur

- **Consultable sur demande** avant toute inscription
- **Cadre confidentiel et respectueux** garanti pour chaque session
- **Engagements partagés** : ponctualité, bienveillance, confidentialité, respect des rythmes et des différences
- **Environnement sécurisé** : que ce soit en présentiel ou en distanciel, nous veillons à créer un espace propice à l'apprentissage et à la transformation

👉 Le règlement intérieur reflète notre **éthique professionnelle et notre exigence de qualité relationnelle**.



Merci pour votre confiance

et

bienvenue dans une démarche d'accompagnement engagée, respectueuse et résolument humaine !

Chaque accompagnement de ce catalogue s'appuie sur une vision inclusive et créative de la transformation humaine : **valoriser** la singularité de chaque personne, **proposer** des outils concrets, un cadre bienveillant et des parcours individualisés, sans standardisation

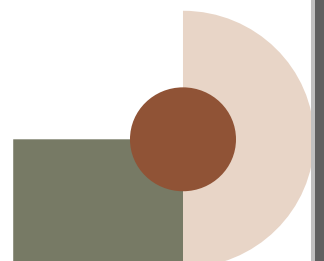
Ici, on privilégie le sens du lien, l'autonomie et l'expérimentation pour que chaque apprenant reparte renforcé, énergisé, prêt pour son prochain défi — personnel ou professionnel.

"Tu ne changes pas. Tu te révèles."

La réussite durable commence toujours par une révélation de soi, et c'est précisément la mission portée par chaque formation, bilan ou atelier proposé dans ce catalogue.

Contact :

Martine Jessica Constant
Organisme de formation
SIRET 42857407300048
NDA 11756459775
92 Rue de Reuilly, 75012 Paris
Contact : contact@competencesconstant.com





Former autrement, pour transformer durablement.

