Cette formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

unionésens

CATALOGUE

NOS BILANS DE COMPÉTENCES

Des solutions d'organisation et d'engagement des collaborateurs

Le bilan de compétences est conçu comme un moment de la vie professionnelle pour prendre du recul, pour faire le point, pour mieux se connaître et se reconnaître. Compétences, qualités, motivation, ressources pour actualiser nos projets professionnels pour mieux se réaliser, pour réussir.

Vous souhaitez

- Faire un point sur votre parcours personnel et professionnel.
- Faire un bilan précis de vos capacités professionnelles.
- Trouvez une nouvelle orientation professionnelle en cohérence avec vos aspirations et motivations.
- Valorisez vos atouts, vos talents afin d'envisager une démarche de reconversion

Objectifs du bilan de compétences.

Le bilan de compétences a pour objet de vous permettre d'analyser vos compétences professionnelles et personnelles ainsi que vos aptitudes et motivations afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation. (Article L900-2du code du travail

Qui peut prétendre au bilan de compétences ?

Quel que soit votre qualification professionnelle et votre secteur d'activité, vous pouvez prétendre à un bilan de compétences sur certaines conditions.

Comment financer votre bilan de compétences ?

Compte Personnel de Formation CPF, OPCO, Plan de formation. Le bilan peut se dérouler pendant le temps de travail avec l'autorisation de l'employeur ou hors temps de travail.

Financement personnel. Signature d'une convention bipartite. Hors temps de travail.

Le bilan avec UNIONéSENS

- Le bilan se déroule sur une période de 2 mois à 4 mois afin de favoriser la réflexion à la maturation de votre projet.
- Vous choisissez votre consultant dès le début de la prestation. Il vous suivra tout au long de votre parcours. Son rôle est de vous accompagner tout au long de votre bilan. Facilitateur, il vous aidera dans sa réalisation, mais en aucun cas ne le fera à votre place.
- Votre engagement : Vous impliquez tout au long de la démarche et réaliser un travail de réflexion et de recherche d'informations entre chaque entretien
- Votre accompagnement est personnalisé et nous conviendrons des dates ensemble

Notre vocation

Réinventer l'entrepreneuriat / Créer le mouvement.
UNIONéSENS est un cabinet spécialisé dans le management des dynamiques humaines entrepreneuriales.

Nos activités.

Coaching entrepreneurial et en évolution professionnelle, bilan de compétences. Formation, animation de séminaires et conférences, Conseil, Audit, diagnostic et accompagnement au changement.

Nos engagements

Respect, confiance, authenticité, engagement, pragmatisme et confidentialité. Cf la charte éthique et déontologique UNIONéSENS. Respect de la Charte QUALIOPI

Les outils utilisés au sein de UNIONéSENS.

- Des grilles d'aide à la réflexion pour vous aider à vous poser les bonnes questions afin de définir un projet cohérent et réalisable.
- Des tests informatisés et papier pour vous aider à faire le point sur votre motivation et vos compétences comportementales.
- Des exercices pour vous aider à faire le point sur vos centres d'intérêt vos goûts et cerner le fil conducteur de votre vie.
- Des grilles d'analyse pour vous aider à définir vos pistes professionnelles et votre projet cible.
- Des fiches pratiques pour vous accompagner dans votre recherche documentaire et la réalisation d'enquêtes professionnelles

Les apports du consultant-coach UNIONéSENS

Le consultant vous aidera à.

- ✓ Réfléchir sur votre expérience professionnelle passée.
- ✓ Définir vos talents, vos compétences et savoir-faire, vos appétences.
- ✓ Dégager un fil conducteur des constantes qui permettront de construire votre projet professionnel.
- ✓ Investiguer sur la faisabilité des pistes de projet, notamment via des enquêtes métiers.
- ✓ Identifier et planifier les actions à mettre en œuvre pour concrétiser le projet.

Le souci du consultant est de vous aider à ce que ce temps d'arrêt pour faire le point sur vous-même,
vous permettre de progresser. Si son rôle n'est pas de trouver la solution à votre place, sa vocation est
de vous aider à donner le meilleur de vous-même pour trouver cette solution.

Il s'agit de faire le chemin ensemble dans une logique de co-construction, synonyme d'engagement, de responsabilité, d'autonomie. La démarche propose des outils dits de miroir, de questionnement, de feedback. Il adoptera une posture de coach et de conseil tout au long de votre accompagnement.

Nous proposons un tableau de bord pour vous accompagner en un mot dans votre réflexion, dans l'émergence de votre projet et dans vos démarches futures.

Délais, Accès et Modalités

Nous sommes en capacité de démarrer votre accompagnement dans un délai de 15 jours après validation définitive de votre inscription et acceptation du contrat : voir GCV et CGU EDOF ci-après http://unionesens.fr/conditions-generales-de-vente https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-public/conditions-generales-dutilisation

Nos locaux ne sont pas adaptés aux Personnes à Mobilité Réduite, mais, le cas échéant, nous trouverons un environnement adapté.

Vous pouvez réaliser tout ou partie de votre bilan de compétences à distance. Les consultants envoient en amont du démarrage des séances, un lien de connexion sécurisé cliquable à partir duquel vous rejoignez une salle virtuelle d'échanges. Vous avez toujours un contact visuel avec le.la consultant(e) qui vous accompagne.

BDC DIAG GLOBAL

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Évaluer le niveau d'énergie du bénéficiaire et lui permettre de se recentrer.
Avant de changer de voie, il faut parfois retrouver de la clarté et de l'équilibre.

Permettre au bénéficiaire :

- De faire le point sur son niveau d'énergie et ses déséquilibres actuels
- De mieux se comprendre à travers l'écoute de soi et la prise de conscience de ses leviers de mieux-être
- D'identifier les facteurs qui freinent sa clarté et perturbent son équilibre général
- De retrouver de la clarté pour avancer sereinement dans sa réflexion professionnelle

PUBLIC

Salariés en perte de sens.
Professionnels fatigués.
Indépendants sous pression.

DURÉE

8h d'accompagnement avec un consultant Bilan de UNIONéSENS

+ un dossier partagé sur Google Drive, accessible 24h/24 pour avancer à votre rythme sur toute la durée du bilan

TARIF

990 € TTC

Des ressources variées, accessibles 7j/7, 24h/24 durant 6 mois à compter de votre 1er RDV

- Cartographie des talents
- Profil DISC et forces motrices
- Tests psychotechniques
- Test d'évaluation des connaissances et compétences techniques
- Différentes ressources disponibles : vidéos, guides à lire, exercices à compléter, bases de données professionnelles

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Un bilan en plusieurs étapes :
8h d'accompagnement avec votre consultant pour vous accompagner efficacement

Phase préliminaire
- Informer sur les conditions du déroulement du bilan, la méthodologie employée et le cadre de la collaboration.
- Redéfinir et analyser la demande et les attentes du bénéficiaire, confirmer ses besoins spécifiques.
- Proposer une prestation personnalisée et adaptée en définissant ensemble les thématiques et modalités de déroulement du bilan.

Phase d'investigations
- Évaluer le niveau d'énergie : qualité du sommeil, sources de fatigue, charge mentale, alimentation et activité physique.
- Identifier les déséquilibres actuels : comprendre ce qui épuise, surcharge ou démotive.
- Explorer les leviers de mieux-être : reconnaître les ressources personnelles, les valeurs et les besoins essentiels.
- Retrouver de la clarté : poser un regard lucide sur sa situation pour reprendre de la hauteur et envisager les prochaines étapes.

Phase de conclusion
- S'approprier les outils et prises de conscience, renforcer les bonnes pratiques et en assurer la pérennité.
- Définir les étapes clés et établir un plan d'action personnalisé post-accompagnement.
- Vérifier l'évolution des habitudes et adapter les actions mises en place.
- Restitution écrite de la synthèse des rendez-vous.

+ Un entretien de suivi à 6 mois

BDC RECONSTRUIRE PROJET PRO ET DE VIE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Vous avez vécu une rupture professionnelle, un licenciement, une fin de carrière qui approche — ou simplement le sentiment que votre prochaine étape ne peut plus ressembler à la précédente ?

Après 25 ou 30 ans de carrière, on ne repart pas de zéro. Ce bilan aide à se demander : qu'est-ce que je veux conserver de mon parcours ? Qu'est-ce que je veux laisser derrière moi ? Et qu'est-ce que je veux construire pour la suite ?

PUBLIC

Pour toute personne qui tourne une page professionnelle et veulent se donner le temps de construire ce qui vient ensuite.

DURÉE

15h d'accompagnement avec un consultant Bilan de UNIONéSENS

+ un dossier partagé sur Google Drive, accessible 24h/24 pour avancer à votre rythme sur toute la durée du bilan

TARIF

2 200€ TTC

Des ressources variées, accessibles 7j/7, 24h/24 durant 6 mois à compter de votre 1er RDV

- Cartographie des talents
- Profil DISC et forces motrices
- Tests psychotechniques
- Test d'évaluation des connaissances et compétences techniques
- Différentes ressources disponibles : vidéos, guides à lire, exercices à compléter, bases de données professionnelles

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Un bilan en plusieurs étapes :
15h d'accompagnement avec votre consultant pour vous accompagner efficacement

Phase préliminaire

- Analyser la demande et clore le vécu de la rupture professionnelle et de l'usure managériale
- Présenter le dispositif et déterminer le format le plus adapté à la situation du bénéficiaire (horizon de carrière, contraintes personnelles)
- Mettre des mots sur les compétences implicites construites sur l'ensemble du parcours
- Passation d'un questionnaire de personnalité (Profil T5)
- Définir conjointement les objectifs d'accompagnement

Phase d'investigations

- Explorer les scénarios envisageables : poste, transmission/mentorat, activité indépendante, engagement associatif, reprise progressive, projet à deux
- Retravailler le rapport à l'utilité en dehors du statut salarié
- Confronter chaque scénario à sa faisabilité réelle (marché, ressources, contraintes) et à l'envie qu'il suscite vraiment

Phase de conclusion

- Prioriser un ou deux scénarios
- Construire un plan d'action concret et daté
- Élaborer le plan d'action global (professionnel et personnel)

La phase de conclusion se termine par la présentation d'un document de synthèse qui reprend les résultats du bilan.

+ Un entretien de suivi à 6 mois

BDC « BOOST MANAGER »

Dynamiser son projet professionnel

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Un accompagnement sur-mesure avec une durée personnalisée d'accompagnement et de suivi par un consultant spécialisé. Le bénéficiaire choisi les thématiques qu'il souhaite travailler et approfondir pour répondre spécifiquement à ses attentes.

Vous serez accompagné par votre consultant tout au long du bilan pour envisager un projet sécurisé intégrant toutes les alternatives réalistes et réalisables.

PUBLIC

Tous manager en réflexion sur son avenir professionnel

DURÉE

À partir de 10 h d'accompagnement avec un consultant Bilan de UNIONéSENS

+ un dossier partagé sur Google Drive, accessible 24h/24 pour avancer à votre rythme sur toute la durée du bilan

TARIF

A partir de 1 750€ TTC

Des ressources variées, accessibles 7j/7, 24h/24 durant 6 mois à compter de votre 1er RDV

- Cartographie des talents
- Profil DISC et forces motrices
- Tests psychotechniques
- Test d'évaluation des connaissances et compétences techniques
- Différentes ressources disponibles : vidéos, guides à lire, exercices à compléter, bases de données professionnelles

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Un bilan en plusieurs étapes :
A partir de 10h d'accompagnement avec votre consultant pour vous accompagner efficacement

Phase préliminaire
- Point sur votre situation professionnelle
- Travail sur vos acquis
- Lumière sur vos talents et plaisirs de faire.
- Définition des objectifs d'accompagnements opérationnels

Phase d'investigations
- Trouver et exploiter son potentiel
- Explorer toutes les pistes : reconversion, formation …
- Etude de marchés
- Enquête métiers
- Validation de votre/vos projet(s)

Phase de conclusion
- Elaboration de plans d'actions
- Restitution écrite de la synthèse des rdvs

+ Un entretien de suivi à 6 mois

BDC « SPÉCIAL ENTREPRENEUR.ES»

Incarner son entreprise / sa marque

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Un bilan associé à des séances de coaching pour :

- Faire le point sur votre parcours
- Vous projeter vers l'avenir
- Trouver les clés pour vous dépasser/relever vos performances
- Engager des actions adaptées afin d'atteindre vos objectifs
- (Re) Gagner en confiance en vous
- Réaliser un travail d'introspection
- Mieux gérer les changements

PUBLIC

Toutes personnes en recherche de développement professionnel

DURÉE

18h d'accompagnement avec un consultant Bilan de UNIONéSENS

+ un dossier partagé sur Google Drive, accessible 24h/24 pour avancer à votre rythme sur toute la durée du bilan

TARIF

2 500€ TTC

Des ressources variées, accessibles 7j/7, 24h/24 durant 6 mois à compter de votre 1er RDV

- Cartographie des talents
- Profil DISC et forces motrices
- Tests psychotechniques
- Test d'évaluation des connaissances et compétences techniques
- Différentes ressources disponibles : vidéos, guides à lire, exercices à compléter, bases de données professionnelles

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Un bilan en plusieurs étapes :
18h d'accompagnement avec votre consultant pour vous accompagner efficacement

Phase préliminaire

- Identifier vos compétences, vos talents et potentiels.
- Déterminer les axes d'amélioration pour atteindre l'objectif visé.

Phase d'investigations

- Trouver et exploiter votre potentiel
- Analyser votre marché et votre secteur d'activité
- Explorer toutes les pistes d'améliorations.
- Exploration et priorisation des axes d'efforts
- Validation des axes prioritaires

Phase de conclusion

- Elaboration de plans d'actions
- Restitution écrite de la synthèse des rdvs

+ Un entretien de suivi à 6 mois

BDC « BOOSTER SA POSTURE PROFESSIONNELLE »

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Un accompagnement pour :

- se focaliser sur des thématiques utiles à la posture professionnelle ciblée pour réussir son projet de développement
- évoluer dans son projet professionnel
- travailler sur l'analyse de ses compétences, sur son parcours professionnel, et se projeter vers l'avenir.
- identifier des axes de progrès et élaborer un plan d'actions

PUBLIC

Toutes personnes en recherche de développement professionnel

DURÉE

A partir de 12 h d'accompagnement avec un consultant Bilan de UNIONéSENS

+ un dossier partagé sur Google Drive, accessible 24h/24 pour avancer à votre rythme sur toute la durée du bilan

TARIF

A partir de 2 000€ TTC

Des ressources variées, accessibles 7j/7, 24h/24 durant 6 mois à compter de votre 1er RDV

- Cartographie des talents
- Profil DISC et forces motrices
- Tests psychotechniques
- Test d'évaluation des connaissances et compétences techniques
- Différentes ressources disponibles : vidéos, guides à lire, exercices à compléter, bases de données professionnelles

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Un bilan en plusieurs étapes :
A partir de 12h d'accompagnement avec votre consultant pour vous accompagner efficacement

Phase préliminaire

- Analyse de votre demande, la posture ciblée et vos besoins
- Choix du format le plus adapté à votre situation et à vos besoins
- Définition conjointe des thématiques et des modalités du déroulement du bilan.
- Définition des objectifs d'accompagnements opérationnels

Phase d'investigations

- Point sur votre situation professionnelle au regard de la posture ciblée
- Point sur les compétences techniques et relationnelles présentes et à développer
- Capitaliser sur vos acquis
- Exploration et priorisation des axes d'efforts
- Identifier et formaliser le plan d'actions
- Mettre en place et suivre les actions identifiées
- Travail sur les compétences prioritaires en situation opérationnelle

Phase de conclusion

- Appropriation des résultats détaillés de la phase d'investigation
- Recensement des conditions de réussite
- Restitution écrite de la synthèse des rdvs

+ Un entretien de suivi à 6 mois

BDC « DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE »

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Un accompagnement pour :

- Se focaliser sur des thématiques utiles à la posture professionnelle ciblée pour réussir son projet de développement
- Évoluer dans son projet professionnel
- Travailler sur l'analyse de ses compétences, sur son parcours professionnel, et se projeter vers l'avenir.
- Identifier des axes de progrès et élaborer un plan d'actions
- Mettre en œuvre son plan d'actions

PUBLIC

Toutes personnes en recherche de développement professionnel

DURÉE

24h d'accompagnement avec un consultant Bilan de UNIONéSENS

+ un dossier partagé sur Google Drive, accessible 24h/24 pour avancer à votre rythme sur toute la durée du bilan

TARIF

4 500€ TTC

Des ressources variées, accessibles 7j/7, 24h/24 durant 6 mois à compter de votre 1er RDV

- Cartographie des talents
- Profil DISC et forces motrices
- Tests psychotechniques
- Test d'évaluation des connaissances et compétences techniques
- Différentes ressources disponibles : vidéos, guides à lire, exercices à compléter, bases de données professionnelles

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Un bilan en plusieurs étapes :
24h d'accompagnement avec votre consultant pour vous accompagner efficacement

Phase préliminaire

- Analyse de votre demande, la posture ciblée et vos besoins
- Choix du format le plus adapté à votre situation et à vos besoins
- Définition conjointe des thématiques et des modalités du déroulement du bilan.
- Définition des objectifs d'accompagnements opérationnels

Phase d'investigations

- Point sur votre situation professionnelle au regard de la posture ciblée
- Point sur les compétences techniques et relationnelles présentes et à développer
- Capitaliser sur vos acquis
- Exploration et priorisation des axes d'efforts
- Identifier et formaliser le plan d'actions
- Mettre en place et suivre les actions identifiées
- Travail sur les compétences prioritaires en situation opérationnelle

Phase de conclusion

- Appropriation des résultats détaillés de la phase d'investigation
- Recensement des conditions de réussite
- Restitution écrite de la synthèse des rdvs

+ Un entretien de suivi à 6 mois

BDC SUR MESURE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Faire le point sur l'ensemble du parcours professionnel, en identifiant les réussites, les difficultés, les motivations profondes et les valeurs personnelles.

Mieux se connaître, définir ou redéfinir un projet professionnel, et déterminer les actions nécessaires pour le réaliser,

Identifier et analyser les compétences professionnelles et personnelles, ainsi que les aptitudes et connaissances acquises

Reconnaître les compétences transférables et les zones d'amélioration possibles.

Clarifier les objectifs de carrière à court, moyen et long terme, en fonction des aspirations personnelles et des opportunités du marché.

PUBLIC

Toutes personnes en recherche de développement personnel et professionnel

DURÉE

A partir de 12 h d'accompagnement avec un consultant Bilan de UNIONéSENS

+ un dossier partagé sur Google Drive, accessible 24h/24 pour avancer à votre rythme sur toute la durée du bilan

TARIF

A partir de 1 700 € TTC

Des ressources variées, accessibles 7j/7, 24h/24 durant 6 mois à compter de votre 1er RDV

- Cartographie des talents
- Profil DISC et forces motrices
- Tests psychotechniques
- Test d'évaluation des connaissances et compétences techniques
- Différentes ressources disponibles : vidéos, guides à lire, exercices à compléter, bases de données professionnelles

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Un bilan en plusieurs étapes :
A partir de 12h d'accompagnement avec votre consultant pour vous accompagner efficacement

Phase préliminaire

- Analyser la demande et les attentes du bénéficiaire
- Déterminer le format le plus adapté à sa situation et ses besoins
- Définir conjointement les thématiques et les modalités du déroulement du bilan
- Définir ses objectifs d'accompagnements opérationnels

Phase d'investigations

- Explorer les motivations, centres d'intérêts, aspirations et valeurs professionnelles.
- Identifier les compétences et aptitudes acquises.
- Analyser les traits de personnalité, identifier les freins éventuels.
- Rechercher des métiers correspondant aux objectifs du bénéficiaire.
- Déterminer les compétences transférables
- Analyser l'adéquation entre employabilité et marché du travail.
- Construire un ou plusieurs projets professionnels réalisables
- Travailler sur son réseau

Phase de conclusion

- S'approprier les résultats détaillés de la phase d'investigation,
- Prévoir les principales étapes de la mise en œuvre du projet sous forme de plan d'action.
- Restitution écrite de la synthèse des rendez-vous

+ Un entretien de suivi à 6 mois

BDC GLOBAL ET BIEN-ÊTRE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Un accompagnement pour :

- Révéler son plein potentiel en intégrant la dimension corps-esprit (gestion du stress, gestion des émotions, estime de soi, respirations, mouvements et nutrition).
- Restaurer l'énergie, la clarté et la capacité à se projeter

PUBLIC
Toutes personnes en recherche de développement personnel et professionnel

DURÉE
A partir de 18 h d'accompagnement avec un consultant Bilan de UNIONéSENS

+ un dossier partagé sur Google Drive, accessible 24h/24 pour avancer à votre rythme sur toute la durée du bilan

TARIF
A partir de 1 600 € TTC

Des ressources variées, accessibles 7j/7, 24h/24 durant 6 mois à compter de votre 1er RDV

- Cartographie des talents
- Profil DISC et forces motrices
- Tests psychotechniques
- Test d'évaluation des connaissances et compétences techniques
- Différentes ressources disponibles : vidéos, guides à lire, exercices à compléter, bases de données professionnelles

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Un bilan en plusieurs étapes :
A partir de 18h d'accompagnement avec votre consultant pour vous accompagner efficacement

Phase préliminaire
- Analyse de la demande et des besoins
- Présentation du dispositif et choix du format adapté
- Inventaire des compétences et analyse du parcours
- Identification des habitudes de vie (stress, corps, alimentation)
- Définition des thématiques, modalités et objectifs d'accompagnement

Phase d'investigations
Thématique 1 : Gestion des émotions et du stress
- Comprendre émotions et besoins associés
- Identifier le stress et ajuster contraintes/ressources
- Outils de relaxation et régulation émotionnelle (travail / maison)

Thématique 2 : Estime et confiance en soi
- Identifier forces et talents
- Dépasser les pensées limitantes
- S'affirmer dans ses choix et sa communication
- Améliorer la relation à soi et aux autres

Thématique 3 : Rééquilibrage alimentaire personnalisé
- Comprendre ses besoins nutritionnels
- Adapter les repas pour soutenir énergie et concentration
- Lien entre alimentation, émotions et stress

Phase de conclusion
- Construction du projet et plan d'action
- Appropriation des résultats
- Clarification des options professionnelles
- Intégration des stratégies bien-être au quotidien
- Élaboration d'un plan d'action global (pro + perso)

La phase de conclusion se termine par la remise d'un document de synthèse reprenant les résultats du bilan.

+ Un entretien de suivi à 6 mois

BDC BIEN-ÊTRE ET ÉQUILIBRE PERSO_PRO

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Un accompagnement pour :

- Optimiser ses ressources physiques au profit de son projet professionnel (sommeil, habitudes alimentaires, gestion du stress et des émotions).
- Allier projet professionnel et équilibre personnel.

PUBLIC

Toutes personnes en recherche de développement personnel et professionnel

DURÉE

12 h d'accompagnement avec un consultant Bilan de UNIONéSENS

+ un dossier partagé sur Google Drive, accessible 24h/24 pour avancer à votre rythme sur toute la durée du bilan

TARIF

1 560 € TTC

Des ressources variées, accessibles 7j/7, 24h/24 durant 6 mois à compter de votre 1er RDV

- Cartographie des talents
- Profil DISC et forces motrices
- Tests psychotechniques
- Test d'évaluation des connaissances et compétences techniques
- Différentes ressources disponibles : vidéos, guides à lire, exercices à compléter, bases de données professionnelles

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Un bilan en plusieurs étapes :
12h d'accompagnement avec votre consultant pour vous accompagner efficacement

Phase préliminaire
- Présenter le cadre, la méthodologie et les modalités du bilan
- Analyser et préciser la demande et les besoins spécifiques
- Définir une prestation personnalisée (thématiques et organisation)

Phase d'investigations
- Analyser les habitudes de vie (alimentation, sommeil, activité physique)
- Identifier carences, sources de fatigue et signaux d'alerte
- Déterminer chronotype, qualité du sommeil et rythmes de performance
- Comprendre le stress et ses réactions physiologiques
- Clarifier besoins essentiels et valeurs
- Adapter le plan bien-être selon les résultats
- Mettre en place des stratégies durables et favoriser l'autonomie
- Accompagner le projet : plan alimentaire personnalisé, gestion rapide du stress, routines et outils anti-charge mentale

Phase de conclusion
- S'approprier les outils et connaissances acquis
- Consolider les bonnes pratiques
- Formaliser un plan d'action personnalisé
- Évaluer les évolutions et ajuster les actions
- Déployer un plan post-accompagnement

La phase de conclusion se termine par la remise d'un document de synthèse reprenant les résultats du bilan.

+ Un entretien de suivi à 6 mois

ORGANIGRAMME UNIONÉSENS

unionésens

Ulrich ANDRE

Référent pédagogique et administratif

Céline DUPUY

Référente handicap

Consultants Coachs

Partenaires ressources

agefiph

Ressource Handicap Formation

Ulrich ANDRE

Pauline MANCEAUX

Katia ANDRE

Jean-Luc PERROT

unionésens

Pour nous contacter :

contact@unionesens.fr

07 67 71 52 33

www.unionesens.fr