ELAN DE VIE

COACHING HOLISTIQUE

Livret de présentation

Bilan de compétences



Anne DELARUE
N° Siret 525 021 291 00022 – N° d'activité 52440971544 – E.I.
Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers
44120 VERTOU
Tél 0782.780.189 - bonjour@elandevie.fr
www.elandevie.fr

Dernière mise à jour : 02 novembre 2026

Le bilan de compétences pourquoi ? (Objectifs potentiels)

- Faire le point sur votre parcours
- Identifier les compétences acquises et transposables
- Reconnaître vos atouts, potentiels, aptitudes professionnelles, centre d'intérêts
- Etudier les hypothèses d'évolution professionnelle
- Confirmer une direction, une orientation envisagée
- Elargir les possibles professionnelles : changement de métier, création d'une activité, …
- Rechercher un nouvel élan professionnel
- Rechercher un moyen pour se légitimer : Formation, VAE, …

…

Le bilan de compétences pour qui ?

Le bilan de compétences s'adresse à **tous les secteurs d'activité** et à **tous les publics** (salariés, TNS, demandeurs d'emploi, agents de la fonction publique, …).

Prérequis : Pas de prérequis - La personne est dans une démarche personnelle de vouloir questionner son modèle actuel pour évoluer vers un projet.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à informer Anne DELARUE de leurs besoins spécifiques, afin que tous les moyens adaptés soient proposés. Sensible à répondre dans les meilleures conditions aux singularités de chacun, les bases d'une politique Handicap s'inscrivent dans notre proposition et se co-construisent avec vous.

Anne DELARUE
www.elandevie.fr
Tél 0782.780.189 - bonjour@elande vie.fr

Comment se déroule un bilan de compétences ?

Etape 1 : Entretien préalable

- Comprendre la demande
- Se présenter et présenter le bilan de compétences

Etape 2 : Phase Préliminaire

- Préciser et analyser la demande
- Poser les objectifs et le déroulé du bilan
- Valider l'engagement dans la démarche

Etape 3 : Phase Investigation

- Identifier les compétences et ressources personnelles
- Identifier les motivations, valeurs, centres d'intérêts
- Explorer les pistes de projet professionnel et enquêter

Etape 4 : Phase Conclusion

- Analyser les forces et faiblesses des projets étudiés
- Etablir un plan d'action
- Elaborer une synthèse

Etape 1 : ENTRETIEN PRÉALABLE

- Présentation des dispositions légales du bilan de compétences et de la démarche globale (méthodologie, outils, enquête métiers, documentation, …).
- Présentation des interlocuteurs (le bénéficiaire et le consultant).

Une étape gratuite et sans engagement.

Objectifs : Disposer des informations nécessaires pour s'engager dans la démarche de bilan de compétences, et vérifier l'adéquation avec la demande.

Anne DELARUE
www.elandevie.fr
Tél 0782.780.189 - bonjour@elande vie.fr

Dernière MAJ : V9 – 02/11/2026

Etape 2 : PHASE PRÉLIMINAIRE : ANALYSE DE LA DEMANDE

- Analyse de la nature de vos besoins : ce qui vous motive, votre vision de l'emploi, …
- Poser votre contexte professionnel et les objectifs du bilan

Cette étape permet de commencer l'alliance de coopération, de clarifier votre demande et de préparer la phase d'investigation.

Objetif : Poser un contrat moral qui servira de fil rouge au bilan

Etape 3 : PHASE D'INVESTIGATION

1. **Objectifs : Identifier les compétences, les motivations, les ressources personnelles :**

Le bilan des compétences et des aptitudes

- Etablir un portefeuille des compétences et de vos aptitudes à partir d'une approche détaillée de votre vie professionnelle et extra-professionnelle. Observer les missions confiées, les expériences satisfaisantes et inachevées, les capacités développées au cours de ces expériences, vos succés, vos apprentissages, …
- Vous faire repérer vos acquis, vos compétences, vos aptitudes
- Echange intéractif avec le consultant pour découvrir vos domaines de satisfactions, d'insatisfactions, vos ressources à disposition pour traverser les zones d'apprentissage, …

Le bilan des motivations et des intérêts professionnels

- Approche par questionnaires sur les motivations et test pour déterminer les intérêts professionnels
- Vous faire repérer les motivations et les apétences
- Echange avec le consultant pour identifier les motivations au travers des expériences vécues

Le bilan de personnalité et de comportement

- Echange avec le consultant sur votre personnalité, vos attitudes, votre relation aux autres, …
- Approche par test de personnalité, et/ou questionnaire 360° auprès de votre entourage (avec votre accord uniquement)

Anne DELARUE
www.elandevie.fr
Tél 0782.780.189 - bonjour@elande vie.fr

2. Objectif : Définir les projets professionnels

- Définir des pistes professionnelles en cohérence avec vos motivations, vos compétences, …
- Observer le marché de l'emploi des secteurs et métiers envisagés
- Rencontrer des professionnels des secteurs, des métiers envisagés

Etape 4 : PHASE DE CONCLUSION

Objectif : Poser l'ensemble des résultats de l'investigation et transformer le pré-projet étudié en un projet ou un emploi réaliste et réalisable.

Elaborer un plan d'action pour vous permettre de mettre votre projet en mouvement :

- Rechercher des informations sur le projet en lui-même
- Rechercher des informations sur les compétences, connaissances, aptitudes attendues
- Observer les éventuelles formations nécessaires
- Identifier les acteurs qui peuvent vous aider dans la mise en oeuvre
- Poser les rencontres à prévoir pour vous aider à mettre le projet en place

Il sera co-construit en dernier RDV une synthèse du bilan de compétences, transmise par mail.

Afin de préserver la qualité de chaque bilan, il vous sera proposé pour terminer **une évaluation à chaud de la prestation**. Cette évaluation se fait au dernier RDV, à l'appui d'un questionnaire de satisfaction puis d'un échange.

Type de reconnaissance délivré : Un certificat de réalisation d'un bilan de compétences est remis à la fin du bilan. Il mentionne les dates sur lesquelles s'est déroulé le bilan.

PHASE DE SUIVI

6 mois après la fin du bilan, nous vous proposons **un RDV de suivi d'1 heure** pour faire le point sur votre projet et répondre à vos questionnements.
Nous vous adresserons également **un questionnaire d'évaluation à froid**, visant à évaluer le stade de développement de votre projet et recueillir vos suggestions d'amélioration.

Anne DELARUE
www.elandevie.fr
Tél 0782.780.189 - bonjour@elande vie.fr

ANNE DELARUE – Philosophie – Parcours - Formation



La vie est une aventure.
L'aventure de se rencontrer et se connaître
L'aventure de se reconnaître et s'aimer
L'aventure de prendre soin de soi
L'aventure de créer et co-créer
L'aventure d'aimer ce qui est
L'aventure de devenir qui nous-sommes déjà
L'aventure d'Être

Parcours professionnel :

Mon parcours débute par une expérience de 15 ans en entreprise aux postes de Responsable marketing & communication puis Attachée de Direction.

J'ai le plaisir d'accompagner avec la démarche « bilan de competénces » depuis 2010, après avoir moi-même suivi un bilan et construis une reconversion professionnelle (changement de métier, changement de statut, changement de région).
J'ai crée ELAN de VIE pour permettre à chaque personne qui le souhaite de reconnecter avec son espace intérieur pour y trouver les ressources et les outils dont elle a besoin pour se créer une vie paisible et sur mesure. C'est alors que l'idée d'un projet épanouissant peut naître …

Formations clés :

Certification « Coach & Team » - Pratiques narratives – Approche centrée solution - Parcours méditation de pleine conscience - EMDR – Hypnose Ericksonienne– Communication non-violente - Praticienne Access Bars – Fleurs du Dr Bach – Parcours de formation « Mandala et Neuropédagogie », enseignements Marie PRE – Constellations familiales intégratives.
Formation initiale : Master en marketing & communication – DUT Techniques de commercialisation.

Quelques repères en matière de bilan de compétences :

15 ans d'expérience avec le bilan de compétences – **320 bilans de compétences** menés depuis 2015 – **100%** de bilans menés à leur terme. Note de satisfaction globale au 07/07/2026 : **9,6/10.** Les indicateurs de confiance sont téléchargeables sur mon site internet et plusieurs appréciations sont consultables sur ma page google.

Anne DELARUE
www.elandevie.fr
Tél 0782.780.189 - bonjour@elande vie.fr

Ma déontologie dans la démarche bilan de compétences

1. Accueillir toute personne qui souhaite mener une démarche volontaire de réflexion sur son domaine professionnel.
2. Ecouter et questionner la demande pour y répondre au plus juste.
3. Informer sur les outils, la méthode, le processus complet du bilan, mon parcours, pour que le choix du bénéficiaire soit éclairé.
4. Proposer un lieu confortable et confidentiel pour mener le bilan (Présentiel et/ou visio)
5. Entretenir régulièrement mes connaissances et compétences en matière de bilan de compétences, sa législation et son environnement
6. Collaborer avec des personnes ressources qui peuvent compléter mon offre en cas de limite de compétences.
7. Participer à des groupes d'analyse de la pratique professionnelle
8. Respect du bénéficiaire, de son rythme et de son niveau de développement.
9. Volonté de prendre en compte la singularité de chaque individu pour l'accompagner vers un projet réaliste et réalisable.
10. Choisir et proposer des outils, des techniques fiables et appropriés à la demande du bénéficiaire
11. Rédiger une synthèse de bilan et la remettre au bénéficiare à la fin du bilan.
12. Détruire à la fin du bilan tous les documents en ma possession en lien avec le bilan terminé (seul les documents exigés par la procédure QUALIOPI sont conservés 3 ans).
13. Faire valoir mon indépendance et refus d'influence de toutes organisations : entreprises, organismes de conseil ou de formation, …
14. Ecoute bienveillante et questionnement stimulant
15. Confidentialité de tous les propos
16. Respect des délais et adaptabilité aux besoins du bénéficiaire

Anne DELARUE
www.elandevie.fr
Tél 0782.780.189 - bonjour@elande vie.fr

METHODES & OUTILS MOBILISES

- **Entretiens individuels** avec un consultant dédié : Anne DELARUE
- **Outils créatifs d'expression :** photolangage, tableau de vision, briques de construction des étapes du projet, …
- **Outils autour de la personnalité :** Travail sur un auto-portrait / portrait ; Quizz QUOIFAIRE pour parler des sources de motivations, …
- **Guide de recherches :** Fiches métiers, offre d'emplois, formations, sites internet ressources ,…
- **Des documentations** : répertoires sur les métiers, les domaines, **…**
- **Le réseau du consultant,** pour les enquêtes métiers
- **Des outils de méthodologie :** enquêtes métiers, questionnaire enquête, construire une présentation personnelle, …
- **Des outils issus de la pleine conscience :** pour apaiser le mental lors des phases impliquantes, …
- **Le document de synthèse**
- **Un questionnaire de satisfaction** en fin de bilan
- **Moyens techniques :** une connexion internet. Vous pouvez apporter votre ordinateur si vous le souhaitez.

Anne DELARUE
www.elandevie.fr
Tél 0782.780.189 - bonjour@elande vie.fr

DURÉE & MODALITES

L'élaboration d'un projet professionnel nécessite un temps de maturation :

- Un bilan se déroule **entre 3 à 4 mois maximum.**
- Processus de **24 heures maximum** pour : les entretiens de face à face avec le consultant ; les réflexions préparatoires ; les entretiens avec les professionnels ; les recherches personnelles ; l'entretien de suivi 6 mois après la fin du bilan.

- **Bilan SUR TEMPS DE TRAVAIL** : Vous informez votre employeur pour obtenir son accord.
- **Bilan HORS TEMPS DE TRAVAIL** : Vous n'avez aucune obligation de prévenir votre employeur. Les RDV se font sur votre temps personnel.

- Vous pouvez choisir de réaliser votre **bilan en présentiel** dans le centre de bilan **et/ou** choisir des séances de **bilan en VISIO**.
- **Pour un bilan en présentiel :** Rue des Goldens - 44120 VERTOU (Indications d'accès fournis par mail). Bureau pour entretiens individuels.
- **Pour un bilan en visio** : Nous regardons vos habitudes de travail et choisissons le support ensemble. Un premier essai préalable est possible.

- **Le délai d'accès au démarrage du bilan de compétences** : Au mieux dans le respect de vos besoins et des particularités de chaque mode de financement.

- Pour plus d'informations vous pouvez consulter : https://travail-emploi.gouv.fr/formation-professionnelle/droit-a-la-formation-et-orientation-professionnelle/bilan-competences

Anne DELARUE
www.elandevie.fr
Tél 0782.780.189 - bonjour@elande vie.fr

PRISE EN CHARGE

Modes de financements possibles :

- Financement à partir du **Compte Personnel de formation (CPF)** : https://www.moncompteformation.gouv.fr
- Financement sur **le plan de développement des compétences** de l'employeur : un devis et déroulé pédagogique vous seront remis.
- Financement à partir de **l'OPCO de votre domaine d'activité** : ANFH, VIVEA, ….. : un devis et déroulé pédagogique vous seront remis.
- **Financement personnel** : un devis et déroulé pédagogique vous seront remis.

Les tarifs (Au 01/07/2026) :

	Bilan de compétences CLASSIQUE 13H d'entretiens individuels réparties sur 8 RDV Connaissance de soi + construction d'un projet professionnel	**Bilan de compétences HOLISTIQUE** 16H d'entretiens individuels réparties sur 8 RDV Connaissance de soi + construction d'un projet professionnel + Apports sur : l'intelligence émotionnelle, « Savoir dire » …
Financement CPF* ;	**1.700€ (Prise en charge CPF 1.600€)**	**1.980 € (Prise en charge CPF 1.600€)**
Plan de développement des compétences de l'employeur ; OPCO de votre domaine d'activité	**Sur devis**	**Sur devis**
Financement personnel	**1.600€**	**1.900€**

CPF* = Le décret 2026-127 du 14/02/26, instaure un plafonnement du prix du bilan à 1.600€. Le décret du 02/05/24 instaure un reste à charge à payer par l'utilisateur. Le prix actuellement de 150€ peut évoluer. Sur la plateforme www.moncompteformation.gouv.fr vous pouvez trouver les quelques conditions qui dispensent du reste à charge dans les GCU des utilisateurs.

Anne DELARUE
www.elandevie.fr
Tél 0782.780.189 - bonjour@elande vie.fr

CONDITIONS D'ACCUEIL & DE CONFIDENTIALITE

Le bilan de compétences est une démarche personnelle et volontaire qui se déroule en toute CONFIDENTIALITE et sous couvert du secret professionnel.

Ainsi, les RDV se déroulent :

- Dans un lieu accueillant et permettant la confidentialité des propos (Idem pour la VISIO).
- En entretien individuel avec la même consultante du début à la fin du bilan.
- La synthèse de fin de bilan est remise uniquement au bénéficiaire
- L'ensemble des documents et prises de note de la consultante sont dédruits en fin de bilan.
- La synthèse de bilan est conservée par la consultante pendant 3 ans avant destruction, avec accord du bénéficiaire.

Lieu en présentiel :

Rue des Goldens
44120 VERTOU

Lieu virtuel : (RDV en visio)

Mes propositions : Skype – Teams – Zoom – Goggle Meat
Vous pouvez avoir d'autres habitudes, je reste à votre écoute.

Afin de nous assurer que les moyens de la prestation de bilan de compétences sont adaptés à vos besoins spécifiques, vous pouvez contacter :

Anne DELARUE
Tél : 0782.780.189
bonjour@elandevie.fr