

Catalogue de formations



« Former autrement, pour transformer durablement. »

Jessica Constant | Formatrice · Coach · Facilitatrice | Spécialiste neurodiversité

- ✉ contact@competencesconstant.com | ☎ 06 31 77 26 50

📍 92 Rue de Reuilly, 75012 Paris | 🌐 www.competencesconstant.com

SIRET : 42857407300048 | NDA : 11756459775

QUI SUIS-JE ?



Jessica Constant — Formatrice, Coach, Facilitatrice et auteure spécialisée en neurodiversité et développement professionnel.

Après 23 années passées dans un grand groupe de télécommunications 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 pédagogiques de 1,7 M€ — j'ai fondé **Services Constant** pour aller plus loin : accompagner **tous** les profils, y compris les plus atypiques.

Praticienne certifiée en bilan de compétences. Diagnostiquée TDAH — ce qui nourrit directement mon expertise et ma pédagogie inclusive.

Ma conviction : *Chaque cerveau mérite une pédagogie qui lui correspond.*

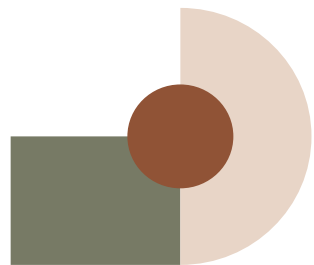
Mon mantra : *Tu ne changes pas. Tu te révèles.*

Engagements citoyens :

- Marraine et Ambassadrice Capital Filles
- Présidente du Comité d'Urgence pour Haïti
- Membre de Maison d'Haïti
- Membre de l'association HyperSuper TDAH France

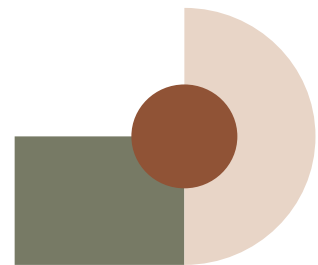
Toutes mes formations intègrent les principes de neuro-inclusion :

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



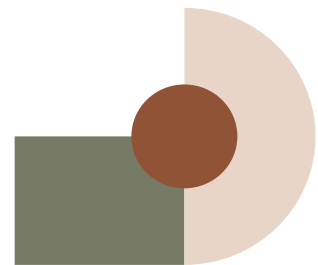
SOMMAIRE DES OFFRES

Catégorie	Formation	Format	Durée	Tarif inter
1 – Neuro-inclusion	1.1 Sensibilisation à la neurodiversité	Classe virtuelle	1h30	60 € net
	1.2 Mon cerveau, ma force	Présentiel / virtuel	3h	210 € net
	1.3 Équilibre vie perso / vie pro	Individuel coaching	1h/séance	60 €/h net
2 – Compétences managériales	2.1 Parcours managers	Présentiel / distanciel	2,5 j (15h)	1 250 € net
	2.2 Les clés de la confiance en soi	Présentiel / distanciel	3h/atelier	210 €/atelier net
	2.3 QVCT et prévention de l'épuisement	Distanciel synchrone	3h	210 € net
3 – Bilans de compétences	3.1 Bilan Essentiel	Présentiel / distanciel	13h / 1-2 mois	1 250 € net
	3.2 Bilan Global	Présentiel / distanciel	18h / 2-3 mois	1 800 € net



CATÉGORIE 1 – NEURO-INCLUSION & SINGULARITÉS COGNITIVES

Éclairez votre chemin, affirmez votre voix.



Formation 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.

Informations générales

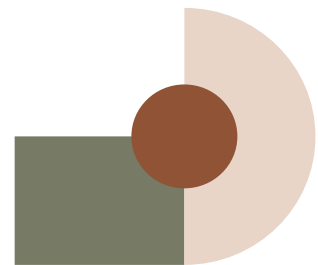
Élément	Détail
Public visé	Managers, responsables RH, acteurs QVCT, référents handicap, équipes mixtes, toute structure souhaitant initier une démarche neuro-inclusive
Prérequis	Aucun
Durée	1h30
Format	Classe virtuelle interactive
Effectif	6 à 12 participants (inter) / jusqu'à 15 (intra)
Délai d'accès	15 jours ouvrés après inscription

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

1. **Comprendre** les grands profils atypiques (HPI, TDAH, TSA) dans leur diversité, sans les réduire à des étiquettes
2. **Reconnaître** les manifestations concrètes de la surcharge cognitive, de la paralysie exécutive et de la fatigue décisionnelle dans les situations de travail
3. **Adopter** une lecture non culpabilisante des difficultés et identifier les premiers ajustements à mettre en œuvre au quotidien

Programme – Ce que vous travaillez



Axe	Thématique centrale	Outils mobilisés
🧩 Comprendre	Profils HPI, TDAH, TSA · Représentations et idées reçues · Lecture non stigmatisante	Apports illustrés · Études de cas · Carte des profils neuroatypiques
⚠️ Repérer	Surcharge cognitive · Paralysie exécutive · Fatigue décisionnelle · Signaux discrets	Grille de repérage · Exercices de lecture de situations · Indicateurs clés
🔍 Impacts	Attention · Organisation · Communication · Coopération en équipe	Auto-diagnostics · Mises en situation · Analyse de cas réels
🛠️ 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.

Méthodes et moyens pédagogiques

Modalités d'animation :

- Apports théoriques illustrés et contextualisés (situations réelles de travail)
- Auto-diagnostics individuels
- Études de cas et exercices de repérage en groupe
- Échanges et partages d'expériences guidés
- Accès à des ressources bibliographiques et outils pratiques

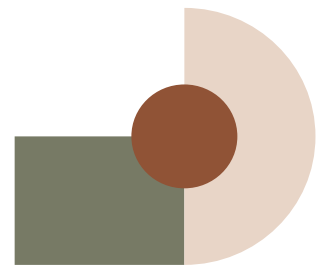
Ressources et équipements :

- Support de formation numérique remis à chaque participant
- Grille de repérage des signaux de surcharge cognitive
- Plan de vigilance personnel à compléter
- Ressources bibliographiques

Modalités de la classe virtuelle :

- Plateforme de visioconférence interactive (caméra, micro, chat, sondages)
- Matériel requis : ordinateur, connexion internet stable, webcam

Modalités d'évaluation



Étape	Outil d'évaluation
Avant	Questionnaire de positionnement initial (besoins, attentes, niveau de connaissance)
Pendant	Feedbacks en temps réel · Vérification des acquis par exercices pratiques et échanges
À chaud (fin de session)	Questionnaire de satisfaction et d'évaluation des acquis
À froid (J+30)	Questionnaire d'évaluation de l'impact et du transfert en situation de travail
Livrable	Attestation de participation remise à chaque stagiaire

Bénéfices pour l'organisation

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

Accessibilité — Politique handicap

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap
- Format 100 % distanciel : accessible aux personnes à mobilité réduite
- Adaptations pédagogiques disponibles pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap (supports adaptés, rythme ajusté, temps supplémentaire)
- **Référente handicap** : Jessica Constant — jessica.constant75@gmail.com
- Un entretien préalable personnalisé peut être organisé avant toute inscription pour définir les aménagements nécessaires

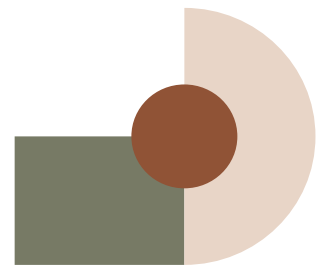
Conditions commerciales

Tarifs :

- Inter-entreprises : **60 € net de taxe**
- Intra-entreprise : **690 € net de taxe**
- Délai d'accès : 15 jours ouvrés après inscription

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

Formation 1.2 — Mon cerveau, ma force : mieux travailler selon son fonctionnement

Promesse

Chacun a un cerveau unique — et pourtant, la plupart des environnements de travail sont conçus pour un fonctionnement standard qui n'existe presque pas. Cette formation de 3 heures invite chaque participant à explorer son propre mode de fonctionnement, comprendre ce qui l'épuise ou le propulse, et repartir avec des stratégies concrètes pour travailler *avec* son cerveau plutôt que contre lui.

Informations générales

Élément	Détail
Public visé	Tout public : salariés, managers, indépendants, équipes mixtes ; profils atypiques (TDAH, HPI, TSA) souhaitant mieux comprendre et utiliser leur fonctionnement ; personnes en surcharge cognitive
Prérequis	Aucun
Durée	3 heures
Format	Présentiel ou classe virtuelle interactive
Effectif	6 à 12 participants (inter) / jusqu'à 15 (intra)
Délai d'accès	15 jours ouvrés après inscription

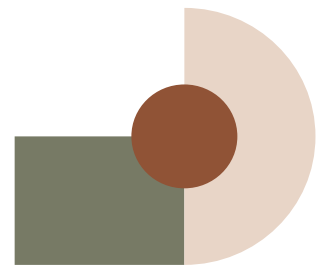
Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

1. **Identifier** son style de fonctionnement — rythmes, modes d'attention, déclencheurs de surcharge et leviers d'action — pour s'organiser de façon plus réaliste
2. **Structurer** son passage à l'action grâce à des outils adaptés : brain dump, micro-actions, tri des priorités et gestion de l'énergie selon la spoon theory
3. **Mieux comprendre** les fonctionnements différents pour coopérer avec moins de friction et communiquer ses besoins avec clarté

Programme

EI Martine Jessica Constant – votre organisme de formation-Services Constant_Compétences & Atypies



Durée	Séquence	Contenu
30 min	Se connaître	Exploration de son style de fonctionnement, rythmes, attention, énergie
45 min	Comprendre ce qui bloque	Surcharge cognitive, paralysie exécutive, déclencheurs personnels
45 min	Agir autrement	Brain dump, micro-actions, spoon theory, boîte à outils personnelle
30 min	Coopérer	Communiquer ses besoins, comprendre les profils différents
30 min	Plan d'action	Engagements personnels, rituels, prochaines étapes

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

Méthodes et moyens pédagogiques

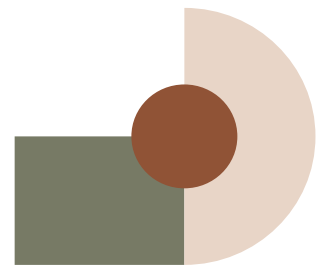
- Apports théoriques illustrés et contextualisés
- Auto-diagnostics individuels de fonctionnement
- Études de cas et exercices de repérage
- Temps de co-construction de plan d'action personnalisé
- Échanges en groupe facilités

Livrables remis à chaque participant :

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

Modalités d'évaluation

Étape	Outil d'évaluation
Avant	Auto-positionnement initial (questionnaire en ligne transmis avant la session)
Pendant	Feedbacks en temps réel · Vérification des acquis par exercices et échanges guidés
À chaud	Questionnaire de satisfaction et d'évaluation des acquis (fin de session)



À froid (J+30)	Questionnaire d'évaluation du transfert en situation réelle
Livrable	Attestation de participation individualisée

Accessibilité — Politique handicap

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap
- Disponible en présentiel (92 rue de Reuilly, 75012 Paris — accessibilité PMR sur demande selon salle) ou en distanciel (accessible PMR)
- Adaptations pédagogiques pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Jessica Constant — jessica.constant75@gmail.com

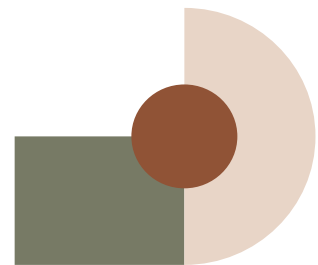
Conditions commerciales

Tarifs :

- Inter-entreprises : **210 € net de taxe**
- Intra-entreprise : **1 050 € net de taxe**
- Équipe / sur mesure : devis personnalisé

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



Formation 1.3 – Équilibre vie perso / vie pro

Promesse

Quand tout s'emmêle, il devient difficile de savoir où donner de la tête — et encore moins comment avancer. Ces séances courtes et ciblées offrent un espace pour poser ce qui pèse, démêler ce qui bloque et repartir avec des repères clairs. Une approche centrée sur votre réalité, pour retrouver clarté et sérénité sans attendre.

Informations générales

Élément	Détail
Public visé	Salariés en questionnement, transition ou surcharge ; indépendants en recherche de clarification ; personnes souhaitant travailler une problématique spécifique
Prérequis	Aucun
Durée	1 heure par séance (parcours multi-séances possible)
Format	Présentiel ou visioconférence (individuel)
Délai d'accès	Programmation sous 2 semaines

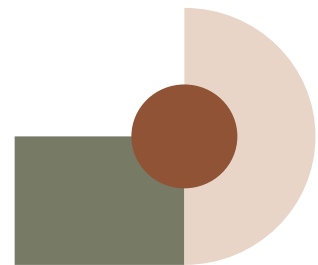
Objectifs pédagogiques

À l'issue d'une séance, le bénéficiaire sera capable de :

1. **Clarifier** une situation complexe en prenant du recul sur sa réalité personnelle ou professionnelle
2. **Identifier** ses ressources internes et ses leviers d'action concrets face à une problématique précise
3. **Construire** un plan d'action réaliste et renforcer sa capacité d'affirmation et de décision

Programme – Ce que vous travaillez

Axe	Thématique centrale	Outils mobilisés
⚖️ Équilibre & priorités	Frontières vie perso/pro · Charge mentale · Organisation	Roue de vie · Carte des priorités · Grille de tri des engagements
👤 Affirmation de soi	Expression des besoins · Poses de limites · Décisions	Exercices d'ancrage · Cadre d'affirmation · Communication assertive



☯ Clarté intérieure	Croyances limitantes · Dialogue interne · Reconnexion aux valeurs	Questionnement socratique · Carte des valeurs · Recadrage cognitif
🔗 Passage à l'action	Leviers · Plan réaliste · Ancrage des décisions	Plan d'action personnalisé · Booster de décision · Synthèse de séance

Méthodes et moyens pédagogiques

- Coaching individuel (intelligence émotionnelle, outils introspectifs, EFT si pertinent)
- Écoute active et questionnement socratique
- Outils de recadrage cognitif et d'ancrage
- Flexibilité : horaires adaptés, séances espacées selon le besoin

Livrables remis :

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

Modalités d'évaluation

Étape	Outil d'évaluation
Avant	Entretien de positionnement (recueil des besoins et attentes)
Pendant	Échanges réflexifs en cours de séance
À chaud	Retour verbal ou écrit en fin de séance
À froid	Questionnaire de satisfaction et d'impact à J+30
Livable	Attestation de participation / suivi de parcours

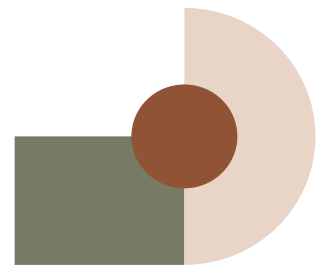
Accessibilité — Politique handicap

- Accessible en distanciel (PMR) ou en présentiel sur demande
- Adaptations disponibles pour tous les profils
- **Référente handicap** : Jessica Constant — jessica.constant75@gmail.com

Conditions commerciales

Tarifs :

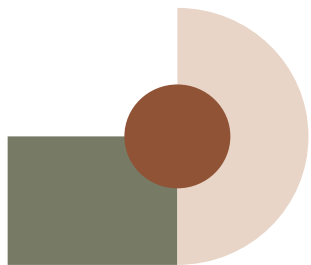
EI Martine Jessica Constant – votre organisme de formation-Services Constant_Compétences & Atypies



- Individuel : **60 € net de taxe / heure**
- Parcours multi-séances : devis personnalisé

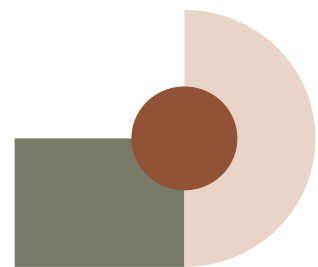
Annulation / report :

- Annulation sans frais jusqu'à **15 jours** avant
- Annulation entre J-15 et J-1 : facturation de **30 %**
- Report sans frais en cas de force majeure



CATÉGORIE 2 – COMPÉTENCES MANAGÉRIALES, SOFT SKILLS & TRANSVERSALES

Boostez vos compétences humaines pour renforcer votre performance.



Formation 2.1 — Parcours managers : de la prise de poste à la pleine efficacité

Promesse

Devenir manager ne s'improvise pas — et durer dans ce rôle encore moins. Ce parcours accompagne les managers à chaque étape clé : clarifier leur posture, développer un leadership qui leur ressemble, engager et responsabiliser leur équipe, déléguer avec confiance et piloter la performance avec assertivité. Une formation ancrée dans la pratique.

Informations générales

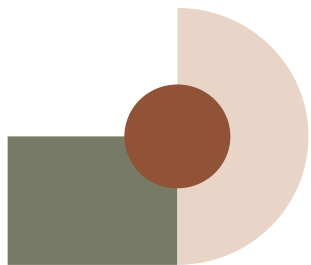
Élément	Détail
Public visé	Nouveaux managers et chefs de projet en prise de fonction ; managers en évolution souhaitant renforcer leur posture ; encadrants confirmés cherchant à développer l'autonomie de leur équipe
Prérequis	Aucun
Durée	2 jours et demi — 15 heures (5 modules de 3 heures)
Format	Présentiel ou distanciel synchrone et interactif
Effectif	6 à 12 participants
Délai d'accès	Selon programmation (sessions régulières) ou sur mesure pour l'intra

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

1. **Clarifier** son rôle, développer un leadership incarné et maîtriser la communication assertive et le feedback constructif
2. **Engager, motiver et déléguer** efficacement en adaptant sa posture aux personnes et aux situations
3. **Piloter la performance** avec des outils concrets (objectifs SMART/OKR, KPIs), animer des réunions participatives et gérer les conflits avec assertivité

Programme détaillé



Durée	Module	Contenu principal
J1 Matin 9h–12h	Module 1 – Prise de poste et fondamentaux	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 & Assertivité	Objectifs SMART/OKR · KPIs · Entretiens de performance · Réunions participatives · Prévention des conflits

Méthodes et moyens pédagogiques

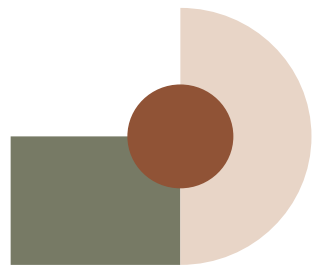
- Auto-diagnostics individuels (positionnement managérial)
- Jeux de rôle et simulations de situations réelles
- Co-construction de solutions en groupe
- Études de cas réels adaptés au contexte des participants
- Plans d'action individuels (un par module)
- Pédagogie neuro-inclusive : consignes hiérarchisées, supports visuels, rythmes aménagés

Livrables remis :

1. Kit complet « feedback et communication »
2. Fiches pratiques de prise de poste et guides de positionnement
3. Plans d'action individuels personnalisés (un par module)
4. Accès à une communauté de pairs managers

Modalités d'évaluation

Étape	Outil d'évaluation
Avant	Questionnaire de positionnement individuel transmis 5 jours avant
Pendant	Évaluations formatives par module (quiz, mises en situation, débriefs)
À chaud	Questionnaire de satisfaction et d'évaluation des acquis (fin J3)
À froid (J+45)	Questionnaire d'évaluation du transfert en situation managériale



Livrable	Attestation de formation avec compétences développées
-----------------	---

Bénéfices pour l'organisation

- Prises de poste mieux sécurisées, managers plus confiants et légitimes
- Équipes plus engagées, autonomes et responsabilisées
- Réduction des tensions non gérées et des situations de démotivation silencieuse
- Culture de la performance équilibrée, de la délégation et de la reconnaissance

Accessibilité — Politique handicap

- Accessible en distanciel (PMR) ou en présentiel (accessibilité PMR selon salle, à préciser lors de l'inscription)
- Adaptations pédagogiques disponibles pour tous les profils
- **Référente handicap** : Jessica Constant — jessica.constant75@gmail.com

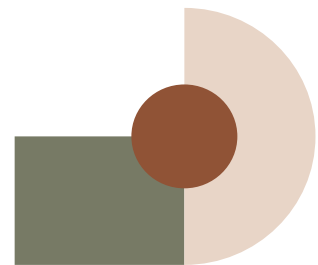
Conditions commerciales

Tarifs :

- Inter-entreprises : **1 250 € net de taxe**
- Intra-entreprise : sur devis

Annulation / report :

- Annulation sans frais jusqu'à **15 jours** avant
- Annulation entre J-15 et J-1 : facturation de **30 %**
- Report sans frais en cas de force majeure



Formation 2.2 – Les clés de la confiance en soi (4 ateliers)

Promesse

La confiance en soi ne se décrète pas — elle se reconstruit, pas à pas, à partir de ce qu'on est vraiment. Ces ateliers offrent un espace pour identifier ce qui freine, retrouver accès à ses ressources et repartir avec des outils concrets pour oser, s'affirmer et agir avec plus de sérénité au quotidien.

Informations générales

Élément	Détail
Public visé	Salariés, managers, étudiants, indépendants ; personnes en perte de sens, en transition ou exposées au stress chronique ; profils atypiques ou en surcharge émotionnelle
Prérequis	Aucun
Durée	3 heures par atelier (4 ateliers combinables)
Format	Présentiel ou distanciel
Effectif	6 à 12 participants
Délai d'accès	Selon programmation

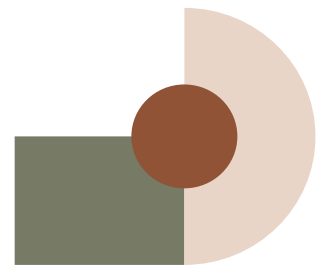
Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce parcours (ou d'un atelier), le participant sera capable de :

1. **Identifier** ses croyances limitantes, ses déclencheurs de motivation et ses ressources personnelles
2. **Acquérir** des outils concrets de régulation émotionnelle (respiration, ancrage, routines)
3. **Développer** sa capacité à s'affirmer, à oser et à construire un plan d'action réaliste

Programme – Les 4 ateliers

Atelier	Thématique centrale	Outils mobilisés
A – Confiance en soi	Croyances limitantes · Légitimité · Affirmation · Reconnaissance des talents	Auto-diagnostic · Ancrage · Carte des ressources · Plan personnalisé
B – Énergie & Motivation	Sources d'énergie · Déclencheurs · Routines dynamisantes · Cycles	Roue de l'énergie · Carte de motivation · Identification des draineurs



C – Gestion du stress	Mécanismes du stress · Régulation physiologique · Seuils d'alerte · Récupération	Cohérence cardiaque · Scan corporel · Protocole de décompression
D – Gestion des émotions	Identification · Expression · Régulation émotionnelle · Recul	Cartographie émotionnelle · Techniques de recul · Routines de régulation

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

Méthodes et moyens pédagogiques

- Questionnaires d'auto-positionnement
- Exercices réflexifs et corporels
- Partages en binômes et en groupe
- Construction d'outils personnalisés
- Suivi e-mail personnalisé à J+15

Livrables remis :

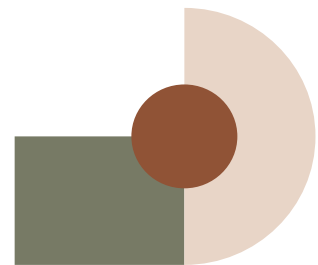
1. Grilles d'auto-diagnostic personnalisées (une par atelier)
2. Guides d'auto-régulation et de prévention
3. Plans de régulation individuels
4. Booster d'actions simples post-formation
5. Suivi e-mail à J+15

Modalités d'évaluation

Étape	Outil d'évaluation
Avant	Questionnaire de positionnement initial
Pendant	Évaluation formative intégrée à chaque atelier
À chaud	Questionnaire de satisfaction (fin de chaque atelier)
À froid (J+30)	Questionnaire d'impact — transfert en situation réelle
Livrable	Attestation de participation par atelier suivi

Accessibilité — Politique handicap

- Accessible en distanciel (PMR) ou en présentiel



- Adaptations pédagogiques pour tous les profils
- **Référente handicap** : Jessica Constant — jessica.constant75@gmail.com

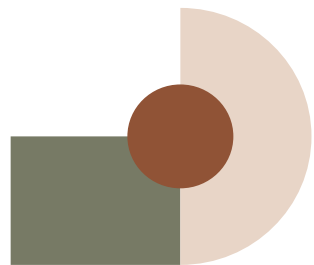
Conditions commerciales

Tarifs :

- Inter-entreprises : **210 € net de taxe / atelier**
- Intra-entreprise : sur devis
- Parcours complet (4 ateliers) : tarif préférentiel sur devis

Annulation / report :

- Annulation sans frais jusqu'à **15 jours** avant
- Annulation entre J-15 et J-1 : facturation de **30 %**
- Report sans frais en cas de force majeure



Formation 2.3 – QVCT et prévention de l'épuisement professionnel

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.

Informations générales

Élément	Détail
Public visé	Tous collaborateurs et managers souhaitant prévenir l'épuisement ; professionnels RH et référents QVCT ; profils en surcharge ou transitions professionnelles (notamment TDAH, HPI, hypersensibles)
Prérequis	Aucun
Durée	3 heures (format modulaire — intégrable dans un parcours QVCT)
Format	Distanciel synchrone et interactif
Effectif	6 à 15 participants
Délai d'accès	15 jours ouvrés après inscription

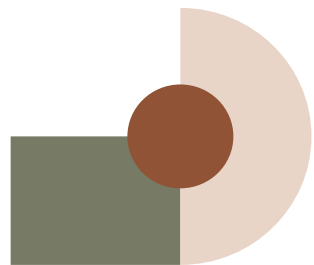
Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

1. **Comprendre** les mécanismes de l'épuisement professionnel (burnout, boreout, brownout) et identifier ses propres signaux d'alerte physiques, émotionnels et cognitifs
2. **Mettre en place** des rituels concrets de régulation quotidienne et construire son plan personnel de prévention de l'épuisement
3. **Développer** sa capacité à poser des limites, communiquer ses besoins avec assertivité et activer les leviers collectifs de bien-être au travail

Programme

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
45 min	Construire son plan	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

Méthodes et moyens pédagogiques

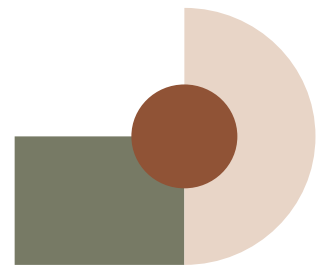
- Auto-diagnostic de niveau de vitalité
- Apports théoriques illustrés (neurobiologie du stress, modèles de l'épuisement)
- Exercices de régulation en direct (cohérence cardiaque, ancrage)
- Ateliers de co-construction de rituels collectifs
- Plan d'action individuel formalisé en fin de session

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)

Modalités d'évaluation

Étape	Outil d'évaluation
Avant	Questionnaire de positionnement et auto-diagnostic de vitalité
Pendant	Quiz de consolidation · Vérification des acquis en temps réel
À chaud	Questionnaire de satisfaction (fin de session)



À froid (J+30)	Questionnaire d'impact et de transfert
Livrable	Attestation de participation

Bénéfices pour l'organisation

- Réduction de l'absentéisme et des risques psychosociaux
- Collaborateurs plus résilients et moins exposés à l'épuisement chronique
- Meilleure qualité relationnelle et culture d'équipe renforcée
- Conformité aux obligations légales en matière de RPS et marque employeur valorisée

Accessibilité — Politique handicap

- Format 100 % distanciel : accessible aux personnes à mobilité réduite
- Adaptations pédagogiques pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Jessica Constant — jessica.constant75@gmail.com

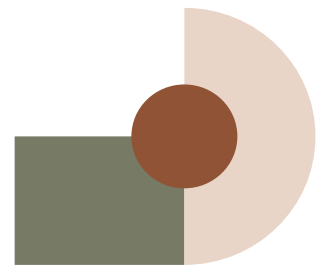
Conditions commerciales

Tarifs :

- Inter-entreprises : **210 € net de taxe**
- Intra-entreprise : sur devis

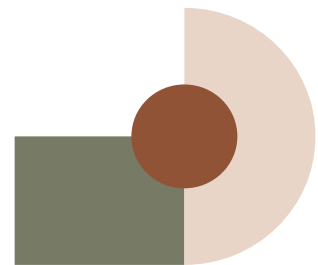
Annulation / report :

- Annulation sans frais jusqu'à **15 jours** avant
- Annulation entre J-15 et J-1 : facturation de **30 %**
- Report sans frais en cas de force majeure



CATÉGORIE 3 – BILANS DE COMPÉTENCES

Clarifier son projet, c'est déjà avancer.



Bilan 3.1 — Bilan de compétences « Essentiel »

Promesse

Quand on sent qu'on ne peut plus continuer comme avant — mais qu'on ne sait pas encore vers quoi aller — il faut une pause stratégique, pas un long processus. Le bilan Essentiel est un format court et intense, conçu pour débloquer rapidement une situation d'impasse, clarifier ce qui compte vraiment et repartir avec des premières pistes concrètes. Format « déclic » — idéal en situation urgente ou dans une fenêtre décisionnelle courte.

Informations générales

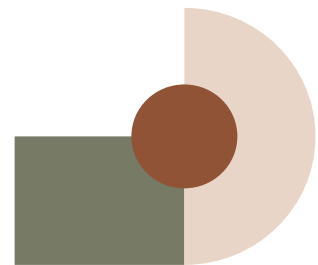
Élément	Détail
Public visé	Salariés, indépendants et demandeurs d'emploi en questionnement, mobilité ou repositionnement ; personnes ressentant un sentiment d'impasse ou d'urgence décisionnelle ; étudiants en transition
Prérequis	Aucun
Durée	13 heures sur 1 à 2 mois (selon les besoins identifiés)
Format	Présentiel (Paris 12e) ou distanciel — 100 % individuel
Délai d'accès	Démarrage sous 5 à 10 jours ouvrés selon disponibilités
Cadre légal	Bilan de compétences régi par les articles L.6313-1 et R.6313-4 du Code du travail

Objectifs du bilan

À l'issue de ce bilan, le bénéficiaire sera en mesure de :

1. **Identifier** la problématique centrale et réaliser une analyse rapide de son parcours pour en dégager les fils conducteurs essentiels
2. **Cartographier** ses compétences clés, ses valeurs et ses motivations profondes pour explorer des pistes de repositionnement cohérentes avec son profil
3. **Repartir** avec un plan d'action clair, réaliste et personnalisé avec les priorités à mettre en œuvre à court terme

Programme



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

Méthodes et outils

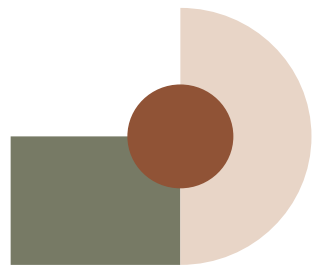
- Entretiens structurés individuels (approche non directive et socratique)
- Tests de valeurs et de motivations professionnelles
- Brainstorming guidé
- Cartographie visuelle des compétences
- Exploration de pistes métier (enquête marché)
- Co-construction du plan d'action

Livrables remis :

1. Document de synthèse personnalisé (livrable légal du bilan de compétences, remis exclusivement au bénéficiaire)
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

Modalités d'évaluation et de suivi

Étape	Outil



Avant	Questionnaire de positionnement initial · Recueil formalisé des attentes
Pendant	Évaluations formatives à chaque séance · Ajustements en temps réel
À chaud	Questionnaire de satisfaction remis en fin de parcours
À 3 mois	Point d'étape individuel (téléphone ou visio)
À 6 mois	Questionnaire d'évaluation de l'impact du bilan
Livrable légal	Document de synthèse confidentiel remis au seul bénéficiaire

Accessibilité — Politique handicap

- Accessible en distanciel (PMR) ou en présentiel (Paris 12e — accessibilité PMR sur demande)
- Adaptations disponibles pour les profils atypiques (TDAH, HPI, TSA)
- **Référente handicap** : Jessica Constant — jessica.constant75@gmail.com
- Entretien préalable d'information sur les aménagements possibles proposé à tout bénéficiaire en situation de handicap

Conditions commerciales

Tarifs :

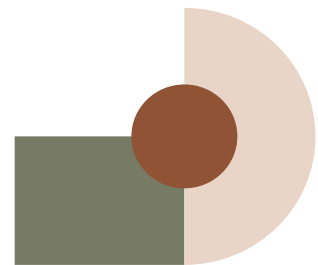
- Tarif particulier : **1 250 € net de taxe**
- Financement employeur / OPCO : sur devis et convention de formation

Modalités de paiement :

- Virement bancaire, carte bancaire, paiement échelonné possible
- Convention de formation transmise avant démarrage

Annulation / report :

- Annulation sans frais jusqu'à **15 jours** avant le démarrage
- Annulation entre J-15 et J-1 : facturation de **30 %**
- Report sans frais en cas de force majeure



Bilan 3.2 – Bilan de compétences « Global »

Promesse

Se reconnaître pleinement, lever ce qui freine et construire un projet professionnel qui fait vraiment sens. Dans un espace confidentiel et bienveillant, chaque étape alterne exploration de soi et structuration concrète, pour repartir avec une trajectoire claire, un plan d'action solide et une confiance renouvelée en son potentiel. Accompagnement 100 % personnalisé – prise en compte des profils atypiques.

Informations générales

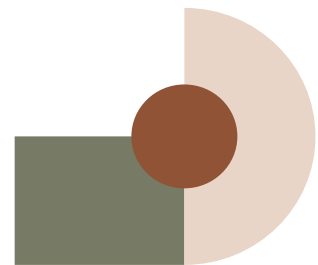
Élément	Détail
Public visé	Salariés, demandeurs d'emploi et personnes en transition (burn-out, rupture, retour à l'emploi) ; profils atypiques (TDAH, HPI, hypersensibles, autistes) en quête de sens et d'alignement ; toute personne souhaitant construire un projet professionnel solide
Prérequis	Aucun
Durée	18 heures sur 2 à 3 mois (rythme adapté au bénéficiaire)
Format	Présentiel (Paris 12e) ou distanciel — hybride possible — 100 % individuel
Délai d'accès	Démarrage sous 10 jours ouvrés selon disponibilités
Cadre légal	Bilan de compétences régi par les articles L.6313-1 et R.6313-4 du Code du travail

Objectifs du bilan

À l'issue de ce bilan, le bénéficiaire sera en mesure de :

1. **Clarifier** son projet professionnel en faisant le point sur ses compétences, valeurs, motivations profondes et besoins fondamentaux au travail
2. **Explorer et élargir les possibles** en levant les freins internes (autocensure, croyances limitantes, manque de confiance) et en identifiant des trajectoires réalistes avec un plan B
3. **Définir un plan d'action concret** et préparer la communication de son projet (pitch, CV, simulation d'entretiens)

Programme



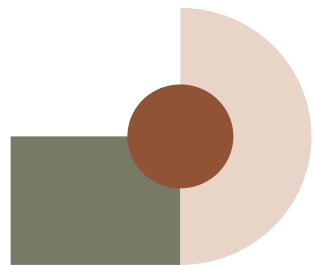
Étape	Durée	Intitulé	Contenu
Avant	—	Premier échange (gratuit)	Recueil des attentes · Information sur le dispositif légal · Accord tripartite si financement
Étape 1	1h–1h30	Entretien initial	Clarification de la demande · Présentation de la méthodologie et du cadre légal · Remise du carnet introspectif
Étape 2	4 à 5 séances de 1h–1h30	Phase d'investigation	Analyse du parcours · Cartographie des compétences et valeurs · Tests d'intérêts et de personnalité · Exploration des pistes métier · Levée des freins
Étape 3	1 à 2 séances	Conclusion et plan d'action	Formalisation du projet · Plan d'action · Plan B · Rédaction du livrable · Simulation d'entretiens · Pitch · CV
Après	—	Suivi à 6 mois	Échange ou mail de suivi · Évaluation de l'impact · Ressources complémentaires

Méthodes et outils

- Entretiens structurés individuels (non directif, socratique)
- Outils créatifs et projectifs
- Tests d'intérêts et de personnalité validés
- Cartographie visuelle des compétences et points d'appui
- Enquêtes métier
- Mini-scénarios et simulations d'entretiens
- Carnet introspectif personnalisé

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 fondamentaux
5. Fiche de pistes métier explorées avec critères de décision et plan B
6. **Document de synthèse confidentiel complet** (livrable légal — remis exclusivement au bénéficiaire)
7. Plan d'action priorisé avec jalons et indicateurs de réussite
8. Supports de préparation : pitch professionnel, trame CV, guide entretien



9. Ressources complémentaires (outils, lectures, contacts utiles)

Modalités d'évaluation et de suivi

Étape	Outil
Avant	Questionnaire de positionnement · Recueil formalisé des attentes
Pendant	Évaluations formatives à chaque séance · Ajustements en temps réel
À chaud	Questionnaire de satisfaction remis en fin de parcours
À 6 mois	Questionnaire d'évaluation de l'impact du bilan
Livrable légal	Document de synthèse confidentiel remis au seul bénéficiaire

Accessibilité — Politique handicap (Critère Qualiopi 6)

- Accessible en distanciel (PMR) ou en présentiel (Paris 12e)
- Adaptations pour les profils atypiques intégrées nativement (rythme, supports, outils)
- **Référente handicap** : Jessica Constant — jessica.constant75@gmail.com

Conditions commerciales

Tarifs :

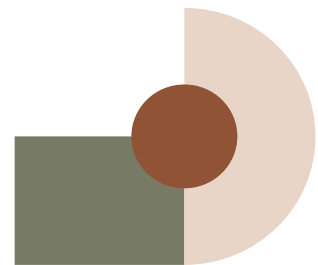
- Tarif particulier : **1 800 € net de taxe**
- Financement employeur / OPCO : sur devis et convention de formation

Modalités de paiement :

- Virement bancaire, carte bancaire, paiement échelonné possible
- Convention de formation transmise avant démarrage

Annulation / report :

- Annulation sans frais jusqu'à **15 jours** avant
- Annulation entre J-15 et J-1 : facturation de **30 %**
- Report sans frais en cas de force majeure



ENGAGEMENT QUALITÉ

Conformément au Référentiel National Qualité (décret n° 2019-565 du 6 juin 2019)

Information du public

Les informations relatives à chaque prestation sont accessibles avant toute inscription via :

- Ce catalogue (mis à jour annuellement)
- Le site web : www.competencesconstant.com
- Sur demande par e-mail : contact@competencesconstant.com

Les informations communiquées comprennent : objectifs, public visé, prérequis, durée, programme, modalités pédagogiques, tarifs, délais d'accès, modalités d'annulation, accessibilité.

Objectifs pédagogiques et programme

Chaque prestation est formalisée avec des objectifs pédagogiques rédigés en termes de compétences observables, un programme détaillé et des modalités permettant de vérifier l'atteinte des objectifs. Les objectifs sont co-construits avec le bénéficiaire lors de l'entretien préalable.

Adaptation aux publics

Avant la formation :

- Entretien préalable gratuit (15 min minimum) pour clarifier les besoins
- Diagnostic initial (questionnaire, auto-positionnement, recueil des attentes)
- Définition des objectifs pédagogiques et opérationnels adaptés au contexte

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
- Principe de neuro-inclusion appliqué à toutes les formations

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 selon le module)

Évaluation des acquis

Chaque formation intègre obligatoirement :

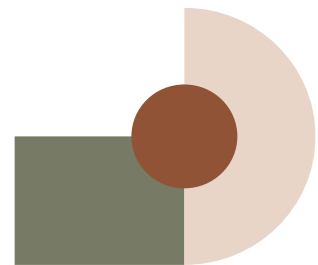
- Une évaluation diagnostique (avant)
- Des évaluations formatives (pendant)
- Une évaluation sommative à chaud (fin de session)
- Une évaluation à froid (J+30 minimum) mesurant le transfert en situation réelle
- Un livrable attestant la participation ou les compétences développées

Suivi de l'exécution et des résultats

- Feuilles d'émargement par demi-journée (présentiel) ou relevés de connexion (distanciel)
- Questionnaires de satisfaction systématiques
- Suivi des plans d'action individuels
- Analyse des résultats et publication des indicateurs de satisfaction
- Bilan annuel des résultats de l'organisme

Accessibilité

- Toutes les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap
- Les formations distancielles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR)
- Les formations en présentiel : accessibilité PMR vérifiée selon la salle (à confirmer lors de l'inscription)

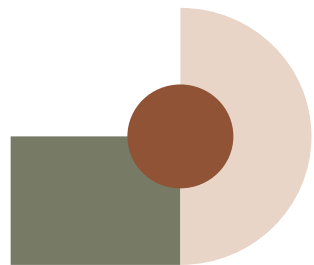


- Adaptations pédagogiques systématiquement proposées pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Jessica Constant — jessica.constant75@gmail.com — 06 31 77 26 50
- Entretien personnalisé avant inscription proposé à tout bénéficiaire en situation de handicap

Sous-traitance

En cas de recours à un formateur ou prestataire externe :

- Vérification des compétences et qualifications du prestataire
- Communication au client des informations relatives au sous-traitant
- Responsabilité pédagogique maintenue par Services Constant
- Aucun sous-traitant ne dispose d'une délégation globale d'une action de formation sans validation préalable de Services Constant



CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION

Modalités d'inscription

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

Délais d'accès

- Délai moyen de démarrage : **7 à 15 jours** après validation de l'inscription
- Flexibilité horaire : possibilité de sessions en soirée ou week-end selon disponibilités
- Démarrage accéléré possible selon disponibilité et urgence

Paieement et financement

- Modes de règlement : virement bancaire, carte bancaire, paiement échelonné possible
- Tarifs **nets HT** : affichés dans ce catalogue, sans frais cachés
- Devis personnalisé transmis pour chaque action de formation ou bilan
- Financement OPCO / employeur : convention de formation fournie, prise en charge sur présentation de l'accord

Politique d'annulation et de report

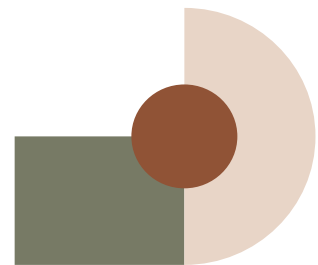
Délai	Conditions
Plus de 15 jours avant	Annulation sans frais
Entre J-15 et J-1	Facturation de 30 % du montant total
Force majeure	Report sans frais — dialogue prioritaire

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 en présentiel comme en distanciel

Réclamations

- 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
- Contact : contact@competencesconstant.com ou 06 31 77 26 50



VEILLE PÉDAGOGIQUE ET AMÉLIORATION CONTINUE

Veille active :

- Actualisation annuelle des contenus et méthodes
- Intégration des innovations pédagogiques (digital learning, intelligence émotionnelle, pratiques réflexives)
- Suivi des évolutions réglementaires (Qualiopi, CPF, OPCO, Code du travail) et des tendances RH
- Participation à des réseaux professionnels et séminaires de formation

Amélioration continue :

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

Catalogue valable pour l'exercice 2026 – Mis à jour le 15 mai 2026

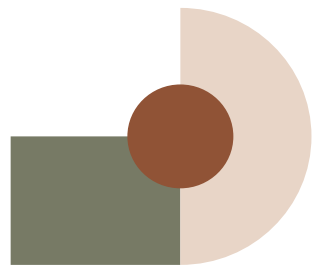
Services Constant – Compétences & Atypies

EI Jessica Constant | SIRET : 42857407300048 | NDA : 11756459775

92 Rue de Reuilly, 75012 Paris

✉ contact@competencesconstant.com | ☎ 06 31 77 26 50 | 🌐 www.competencesconstant.com

« Former autrement, pour transformer durablement. »



www.competencesconstant.com

