

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.

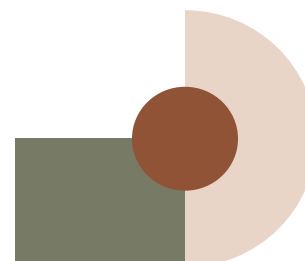
Envie d'en savoir plus ?

✉ 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.

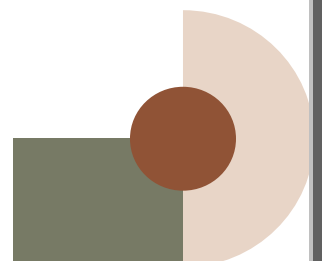
Ce que nous apportons

- 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



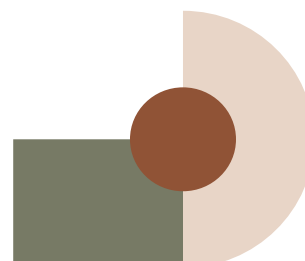
Investir dans votre avenir, c'est prioriser un parcours agile et réactif, avec un accompagnement flexible, même en horaires décalés.

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

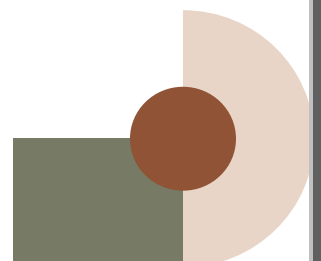
CATÉGORIE 1 : NEURO-INCLUSION & SINGULARITÉS COGNITIVES



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



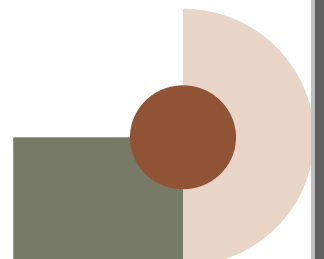
CATÉGORIE 3 : BILANS DE COMPETENCES



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

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

Prérequis

Aucun

Objectifs clés

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

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

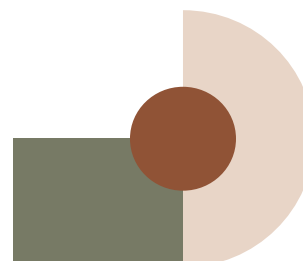
Formats et modalités

- Durée : 1h30
- Format : classe virtuelle interactive
- Effectif : 6 à 12 participants (inter) / jusqu'à 15 (intra)
- Pédagogie : apports illustrés, auto-diagnostics, études de cas, exercices de repérage
- Validation de l'inscription après un échange téléphonique
- Contact : contact@competencesconstant.com





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



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 · Paralyse 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 € net de taxe
2. Intra-entreprise : 690 € net de taxe
3. Délai d'accès : 15 jours après inscription

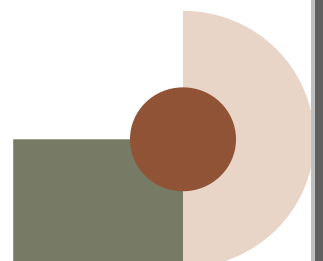
Annulation / report

- **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

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

Accessibilité

- **Formations accessibles** aux personnes en situation de handicap -prendre contact avec la référente handicap
- **Non accessible aux personnes à mobilité réduite – possibilité de louer une salle pour les 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 – 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.

Publics visés

- Tout public : salariés, managers, indépendants, équipes mixtes
- Profils atypiques (TDAH, HPI, TSA) souhaitant mieux comprendre et utiliser leur fonctionnement
- Personnes en surcharge cognitive ou souhaitant gagner en efficacité et en sérénité au travail

Prérequis

Aucun

Objectifs clés

- Identifier son style de fonctionnement — rythmes, modes d'attention, déclencheurs de surcharge et leviers d'action — pour s'organiser de façon plus réaliste
- 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
- Mieux comprendre les fonctionnements différents pour coopérer avec moins de friction et communiquer ses besoins avec clarté

Bénéfices pour l'organisation

- Collaborateurs plus autonomes, moins en surcharge et mieux dans leur fonctionnement
- Réduction de la suradaptation et du risque d'épuisement cognitif
- Meilleure coopération grâce à une compréhension mutuelle des fonctionnements
- Valorisation de la diversité cognitive comme levier de performance collective

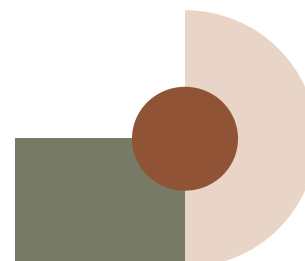
Formats et modalités

- Durée : 3h
- Format : présentiel ou classe virtuelle interactive
- Effectif : 6 à 12 participants (inter) / jusqu'à 15 (intra)
- Validation de l'inscription après un échange téléphonique
- Pédagogie : apports illustrés, auto-diagnostics, études de cas, exercices de repérage

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



Ce que vous travaillez dans cet atelier

Temps	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.

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 : 210 € net de taxe
2. Intra-entreprise : 1 050 € net de taxe
3. Équipe : devis personnalisé pour formation sur mesure
4. Délai d'accès : 15 jours après la date d'inscription

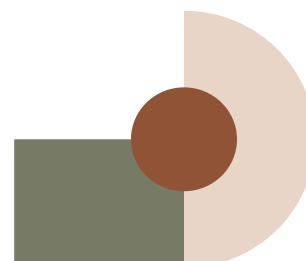
Annulation / report

- **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

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

Accessibilité

- **Formations accessibles** aux personnes en situation de handicap -prendre contact avec la référente handicap
- **Non accessible aux personnes à mobilité réduite – possibilité de louer une salle pour les 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 – Equilibre 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

Publics visés

- Salariés en questionnement, transition ou surcharge
- Indépendants en recherche de clarification
- Personnes souhaitant travailler une problématique spécifique

Prérequis

Aucun

Objectifs clés

- Clarifier une situation complexe en prenant du recul sur sa réalité personnelle ou professionnelle pour en dégager les enjeux essentiels
- Identifier ses ressources internes et ses leviers d'action concrets face à une problématique précise
- Construire un plan d'action réaliste et renforcer sa capacité d'affirmation et de décision

Bénéfices pour l'organisation

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

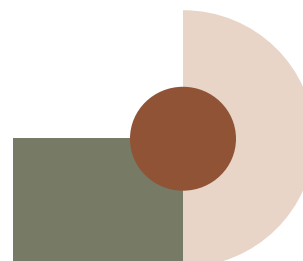
Formats et modalités

- Durée : 1 heure par séance
- Format : présentiel ou visioconférence
- Accompagnement : coaching individuel, intelligence émotionnelle, outils introspectifs
- Flexibilité : horaires adaptés, séances espacées selon le besoin
- Validation de l'inscription après un échange téléphonique
- Contact : contact@competencesconstant.com

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



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 € net de taxe / heure
2. Sur devis selon nombre de séances et accompagnement souhaité
3. Délai d'accès : programmation sous 2 semaines

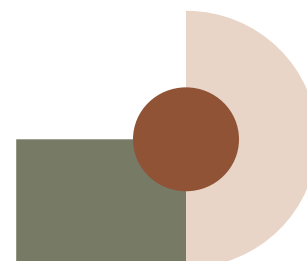
Annulation / report

- **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

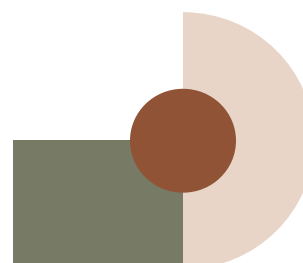
- **Formations accessibles** aux personnes en situation de handicap -prendre contact avec la référente handicap
- **Non accessible aux personnes à mobilité réduite – possibilité de louer une salle pour les personnes à mobilité réduite**
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référente handicap** : Martine Jessica Constant – jessica.constant75@gmail.com



Catégorie 2 : Compétences managériales, softskills & transversales



Boostez vos compétences humaines pour renforcer votre performance.



Catégorie 2.1 – Parcours managers

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, pour passer de la prise de poste à la pleine efficacité.

Publics visés

- Nouveaux managers et chefs de projet en prise de fonction
- Managers en évolution de fonction souhaitant renforcer leur posture de leader
- Encadrants confirmés cherchant à développer l'autonomie et l'engagement de leur équipe

Prérequis

Aucun

Objectifs clés

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

Bénéfices pour l'organisation

- Prises de poste mieux sécurisées et managers plus confiants, légitimes et reconnus dans leur rôle
- 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

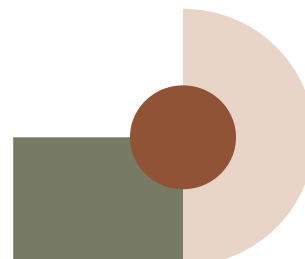
Formats et modalités

- Durée : 2 jours et demi — 15 heures (5 modules de 3 heures)
- Format : présentiel ou distanciel (synchrone et interactif)
- Effectif : 6 à 12 participants
- Pédagogie : auto-diagnostics, jeux de rôle, simulations, co-construction, études de cas réels, plans d'action individuels
- Validation de l'inscription après un échange téléphonique
- Contact : contact@competencesconstant.com

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



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. Plans d'actions individuels personnalisés (un par module)
4. Accès à une communauté de pairs managers

Tarifs

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

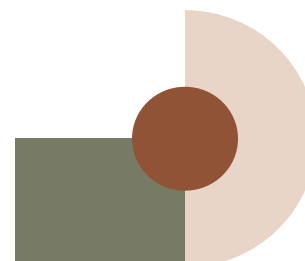
Annulation / report

- **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 en situation de handicap -prendre contact avec la référente handicap
- **Non accessible aux personnes à mobilité réduite – possibilité de louer une salle pour les 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 – Les clés de la confiance en soi

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 ancrés dans le vécu des participants 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.

Publics visés

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

Prérequis

Aucun

Objectifs clés

- Identifier ses croyances limitantes, ses déclencheurs de motivation et ses ressources personnelles pour mieux comprendre ce qui freine ou propulse l'action
- Acquérir des outils concrets de régulation émotionnelle (respiration, ancrage, routines) pour gérer le stress et retrouver de l'énergie disponible
- Développer sa capacité à s'affirmer, à oser et à construire un plan d'action réaliste pour améliorer son quotidien professionnel

Bénéfices pour l'organisation

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

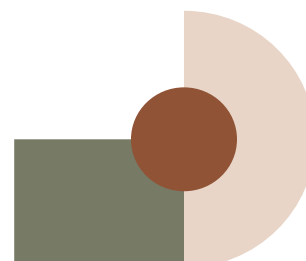
Formats et modalités

- Durée : 3 heures
- Format : présentiel ou distanciel
- Effectif : 6 à 12 participants
- Pédagogie : questionnaires d'auto-positionnement, exercices réflexifs et corporels, partages en binômes, construction d'outils personnalisés
- Validation de l'inscription après un échange téléphonique
- Contact : contact@competencesconstant.com

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



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 € net de taxe
2. Intra-entreprise : sur devis
3. Parcours complet (4 ateliers) : tarif préférentiel sur devis
4. Délai d'accès : selon programmation

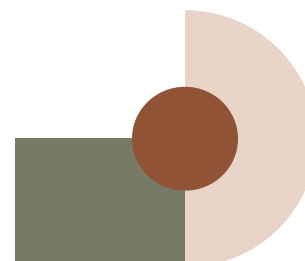
Annulation / report

- **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 en situation de handicap -prendre contact avec la référente handicap
- **Non accessible aux personnes à mobilité réduite – possibilité de louer une salle pour les personnes à mobilité réduite**
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques ou en situation de handicap
- **Référénte handicap** : Martine Jessica Constant –
jessica.constant75@gmail.com



Catégorie 2.3 – 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

- Tous collaborateurs et managers souhaitant prévenir l'épuisement individuel et collectif
- Professionnels RH et référents QVCT en charge de la prévention des risques psychosociaux
- Profils en surcharge, stress chronique ou transitions professionnelles — notamment les profils atypiques (TDAH, HPI, hypersensibles)

Prérequis

Aucun

Objectifs clés

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

Bénéfices pour l'organisation

- Réduction de l'absentéisme et des risques psychosociaux grâce à une prévention active et intégrée
- Collaborateurs plus résilients, plus engagés et moins exposés à l'épuisement chronique
- Meilleure qualité relationnelle, réduction des tensions et culture d'équipe renforcée
- Conformité aux obligations légales en matière de RPS et marque employeur valorisée

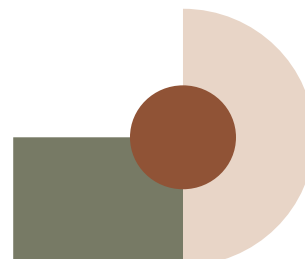
Formats et modalités

- Durée : 3 heures (format modulaire — peut s'intégrer dans un parcours QVCT)
- Format : distanciel (synchrone et interactif)
- Effectif : 6 à 15 participants
- Pédagogie : auto-diagnostic de niveau de vitalité, apports théoriques illustrés, exercices de régulation en direct, ateliers de co-construction de rituels, plan d'action individuel
- Validation de l'inscription après un échange téléphonique
- Contact : contact@competencesconstant.com

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

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 € net de taxe
2. Intra-entreprise : sur devis

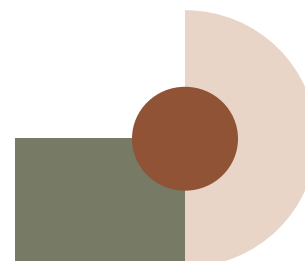
Annulation / report

- **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

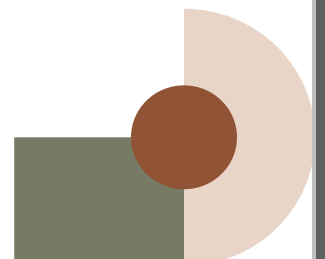
- **Formations accessibles** aux personnes en situation de handicap -prendre contact avec la référente handicap
- **Non accessible aux personnes à mobilité réduite – possibilité de louer une salle pour les personnes à mobilité réduite**
- **Adaptations pédagogiques** pour les profils neuro-atypiques 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 3.1 – Bilans 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. Idéal pour agir vite, sans se perdre.

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

Publics visés

- Salariés, indépendants et demandeurs d'emploi en questionnement, mobilité ou repositionnement professionnel
- Personnes ressentant un sentiment d'impasse, de ras-le-bol ou d'urgence décisionnelle
- Étudiants et personnes en transition souhaitant clarifier rapidement leur projet professionnel

Prérequis

Aucun

Objectifs clés

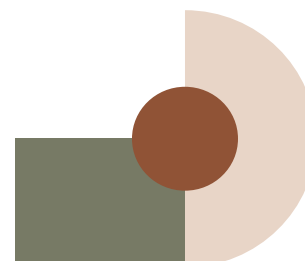
- Identifier la problématique centrale et réaliser une analyse rapide de son parcours pour en dégager les fils conducteurs essentiels
- Cartographier ses compétences clés, ses valeurs et ses motivations profondes pour explorer des pistes de repositionnement cohérentes avec son profil
- Repartir avec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

Bénéfices pour le bénéficiaire

- Clarté retrouvée sur sa situation et sa direction professionnelle dès la fin du parcours
- Reconnaissance et valorisation de compétences parfois sous-estimées
- Regain de confiance et de pouvoir d'agir sur sa trajectoire
- Accompagnement personnalisé adapté à l'urgence et aux besoins spécifiques

Formats et modalités

- Durée : 13h sur 1 à 2 mois (selon les besoins identifiés)
- Format : présentiel ou distanciel — Paris 12e ou site extérieur
- Effectif : individuel (accompagnement 100 % personnalisé)
- Pédagogie : entretiens structurés, tests de valeurs et de motivations, brainstorming guidé, cartographie de compétences, exploration de pistes métier, co-construction du plan d'action
- Validation de l'inscription après un échange téléphonique
- Contact : contact@competencesconstant.com
- Accompagnement post-bilan : point d'étape à 3 mois, suivi à 6 mois, accès à des ressources complémentaires



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

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	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 du plan · Ajustements si besoin · Accès aux ressources

Livrables remis

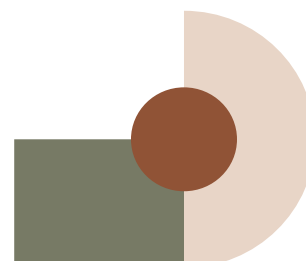
1. Document de synthèse personnalisé (bilan de compétences)
2. Cartographie visuelle des compétences clés
3. Tableau des valeurs et motivations professionnelles
4. Fiche de pistes métier explorées avec critères de décision
5. Plan d'action prioritaire avec jalons à court terme
6. Accès à des ressources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

Tarifs

1. Tarif : 1250 € net de taxe
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 en situation de handicap -prendre contact avec la référente handicap
- **Non accessible aux personnes à mobilité réduite – possibilité de louer une salle pour les 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 – Bilans de compétences « Global »

Promesse

Se reconnaître pleinement, lever ce qui freine et construire un projet professionnel qui fait vraiment sens — c'est ce que permet ce bilan en profondeur. 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 · 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

- Salariés, demandeurs d'emploi et personnes en transition de vie (burn-out, rupture, retour à l'emploi) souhaitant clarifier ou réorienter leur trajectoire professionnelle
- Profils atypiques (TDAH, HPI, hypersensibles, autistes) en quête de sens, d'alignement et d'un projet ancré dans leurs ressources profondes
- Étudiants et toute personne souhaitant construire un projet professionnel solide à partir de qui ils sont vraiment

Prérequis

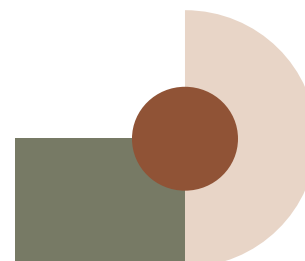
Aucun

Objectifs clés

- Clarifier son projet professionnel en faisant le point sur ses compétences, valeurs, motivations profondes et besoins fondamentaux au travail
- 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
- Définir un plan d'action concret et préparer la communication de son projet : pitch, CV, simulation d'entretiens

Bénéfices pour le bénéficiaire

- Vision claire et assumée de son projet professionnel avec un plan d'action réaliste et un plan B identifié



- Meilleure connaissance de soi : compétences, valeurs, motivations et style de fonctionnement
- Levée des freins, regain de confiance et élargissement du champ des possibles
- Un livrable complet et confidentiel, outil de référence personnalisé pour la suite du parcours

Formats et modalités

- Durée : 16h à 24h sur 2 à 3 mois (selon les besoins et le rythme du bénéficiaire)
- Format : présentiel ou distanciel — Paris 12e ou sur site selon demande — hybride possible
- Effectif : individuel (accompagnement 100 % personnalisé)
- Pédagogie : entretiens structurés, outils créatifs et projectifs, tests d'intérêts et de personnalité, cartographie de compétences, enquêtes métier, mini-scénarios, simulation d'entretiens
- Validation de l'inscription après un échange téléphonique
- Contact : contact@competencesconstant.com
- Accompagnement post-bilan : suivi à 6 mois (échange ou mail), évaluation d'impact, accès à des ressources complémentaires

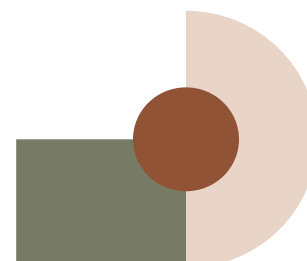
Modalités d'évaluation

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

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

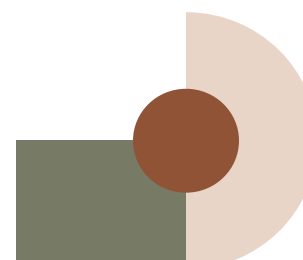
1. Tarif : 1 350 € net de taxe
2. Délai d'accès : démarrage sous 10 jours ouvrés selon disponibilités

Annulation / report

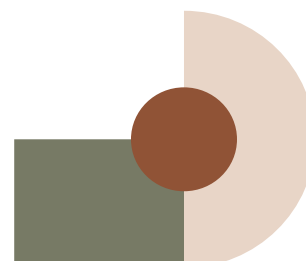
- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

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

Accessibilité



- **Formations accessibles** aux personnes en situation de handicap -prendre contact avec la référente handicap
- **Non accessible aux personnes à mobilité réduite – possibilité de louer une salle pour les 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

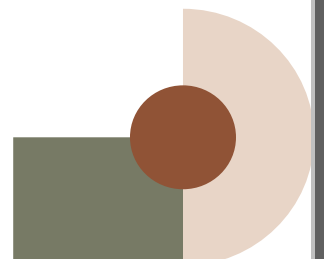
👉 L'évaluation n'est pas une formalité : c'est un **levier de progression et de valorisation**.

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

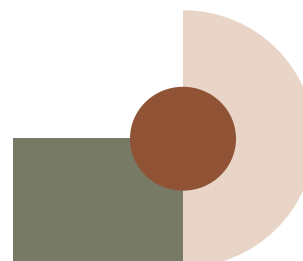
👉 Cela garantit des formations **modernes, pertinentes et alignées avec les enjeux actuels**.

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

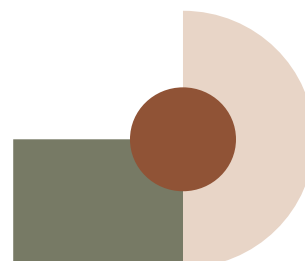
- **Annulation sans frais** jusqu'à **15 jours avant le démarrage**
- **Annulation entre J-15 et J-1** : facturation de 30 % du montant total
- **Report sans frais** en cas de force majeure ou situation exceptionnelle
- **Flexibilité garantie** : nous privilégions toujours le dialogue et l'adaptation

👉 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

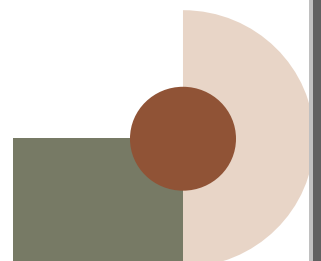
👉 L'inclusion est au cœur de notre démarche : **chaque parcours est ajusté à la réalité de chacun**.



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

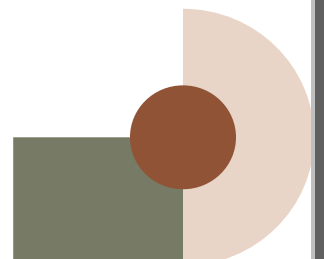
Ici, on privilégie le sens du lien, l'autonomie et l'expérimentation pour que chaque apprenant reparte renforcé, énergisé, prêt pour son prochain défi — personnel ou professionnel.

"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.

