



**Valentine  
Michel**

**Coaching  
Professionnel**



**Bilans &  
Diagnostics**



**Formation aux  
soft skills**





J'accompagne vos transformations, pour trouver le projet professionnel qui vous correspond

## **Je vous propose un bilan professionnel si :**

- Vous souhaitez redonner du sens à votre carrière, tout en retrouvant plaisir et motivation
- Vous cherchez à redéfinir votre projet professionnel
- Vous voulez préparer la prochaine étape de votre vie professionnelle
- Vous souhaitez vous reconverter mais vous ne savez pas dans quelle direction aller
- Vous souhaitez trouver un métier qui correspond à vos compétences, atouts et vos aspirations
- Vous souhaitez mieux concilier vie professionnelle et vie personnelle



J'accompagne vos transformations pour atteindre vos objectifs

## Je vous propose un coaching personnalisé si

- Vous arrivez dans un nouvel environnement professionnel et vous ne savez pas comment le décrypter
- Vous voulez atteindre un objectif en maximisant toutes vos chances de réussite
- Vous ne supportez pas la pression de votre boss
- Vous prenez de nouvelles responsabilités et vous vous demandez si vous serez à la hauteur
- Vous managez pour la première fois une équipe et ne vous sentez pas légitime
- Vous rencontrez des difficultés relationnelles et vous sentez incompris dans votre travail
- Vos émotions vous jouent des tours et vous n'arrivez pas à faire face à certaines situations
- Vous êtes victime de harcèlement



J'accompagne vos transformations, pour augmenter votre potentiel professionnel

## **Je vous propose une formation aux soft skills si :**

- Vous souhaitez mieux vous connaître
- Vous souhaitez acquérir confiance en vous et assertivité professionnelle
- Vous voulez dépasser vos peurs et vos blocages pour progresser
- Vos croyances limitantes freinent votre progression professionnelle
- Vous souhaitez acquérir de nouvelles compétences pour mieux vous adapter à votre environnement professionnel : capacité d'adaptation, esprit d'équipe, agilité et flexibilité...
- Vous souhaitez accueillir vos émotions et en faire des alliées dans votre vie professionnelle et personnelle
- Vous souhaitez changer votre image professionnelle



## Contenu des accompagnements proposés



# Ma mission

J'explore avec vous 5 domaines :

- la **relation à soi** : besoins, valeurs, moteurs et freins, confiance en soi, estime de soi et émotions
- la **relation aux autres** : positionnement dans l'environnement professionnel, image de soi, communication, comportements sociaux
- la **relation au travail** : besoins professionnels, motivations au travail, opportunités et réussite professionnelle, capacités à apprendre, projection dans un projet professionnel, équilibre vie pro et perso
- les **compétences professionnelles** : talents, organisation et méthodes, compétences relationnelles, communication, management, prise de parole, assertivité et force de conviction, coopération, efficacité, gestion du stress, contribution à la dynamique de groupe et à la performance
- les **motivations et qualités personnelles** : aspirations et envies, critères, limites, forces, développement personnel et professionnel





## Confiance et confidentialité

Tous les accompagnements et formations nécessitent participation, engagement personnel et confiance dans la relation construite entre vous (client) et moi (Consultante/Formatrice/ Coach). Je vous garantis la plus stricte confidentialité dans les échanges et exercices proposés, et attend de votre part autant de discrétion sur les méthodes et contenus mis en oeuvre.

## Ethique professionnelle

Coaching et bilan pro : un contrat est signé en amont de l'accompagnement, précisant les objectifs, étapes et méthodes utilisées.

Je précise que je suis certifiée Master Coach depuis 2019 et j'ai signé le Code de Déontologie de la Fédération ICF.

Formation : une convention de formation est signée avec l'organisme financeur, et les exigences relatives à la formation professionnelle continue sont mis en place (programme précisant les méthodes d'évaluation, feuille d'emargement, attestation d'acquis, bilan de satisfaction).



## Mes valeurs

Ecoute et conseil

Bienveillance et neutralité

Efficacité

Respect

Transparence





# Tarifs et durées



## **Bilan de compétences**

Le bilan de compétences est encadré par la Loi. Il dure 24h, sur 3 ou 4 mois, et comporte des entretiens de face à face, des tests et du travail personnel.

Prix d'un bilan de compétences : de 1650 à 2000 € + tests



## **Bilan professionnel**

Le bilan professionnel est plus long car il intègre d'autres dimensions, il peut aller jusqu'à 40h et s'étaler de 4 à 6 mois.

Son prix varie de 2500 € à 6000 €HT selon profil et durée.



## **Coaching professionnel**

La durée du coaching dépend des objectifs à atteindre. Ils sont contractualisés en début de parcours. Généralement, le coaching dure entre 12 et 40 heures sur plusieurs mois.

Particuliers : 120 €/séance d'une heure et demi

Entreprise : 240 €/séance d'une heure et demi (individuel)

Le prix d'un coaching d'équipe est établi sur devis.



## **Formation et ateliers**

Sur-mesure selon vos objectifs . Un catalogue des formations est disponible sur demande.

Inter-entreprises : 450 €/jour/personne

Intra-entreprise : 850 à 1200 € /jour



# Financement de votre accompagnement

Vous pouvez financer votre accompagnement ou de votre formation si vous êtes motivé et que vous en avez les ressources.

- Via **Pôle emploi** : si vous êtes demandeur d'emploi et inscrit à Pôle emploi, vous pouvez demander à votre conseiller la prise en charge d'un bilan professionnel pour rebondir plus rapidement, dans le cadre de l'AIF (aide individuelle à la formation) ou de l'ASP (places pré-achetées par Pôle emploi auprès d'organismes de formation).
- Via votre **employeur** : qu'il soit entreprise privée, association ou collectivité publique, votre employeur peut vous aider à réaliser un bilan ou un accompagnement personnalisé si vous rencontrez des difficultés ou que vous souhaitez évoluer professionnellement, dans le cadre de son plan de développement des compétences (ex-plan de formation).

Si vous souhaitez vous reconverter professionnellement, vous devrez demander à votre employeur une autorisation d'absence pour effectuer un CPF de transition (ex-CIF), financé par **Transition Pro**, présent dans chaque région.

- Via votre **compte personnel de formation** (CPF) : depuis la Loi n°2018-771 Pour la Liberté de Choisir son Avenir Professionnel , il est possible de financer un bilan professionnel, une formation ou un accompagnement via son compte personnel de formation, à activer sur le site [www.moncompteformation.gouv.fr](http://www.moncompteformation.gouv.fr)
- **Autres financements** : pour les personnes en situation de handicap, l'AGEFIPH prend en charge tout ou partie d'une demande de bilan ou de formation. Pour les personnes en situation d'exclusion sociale, des financements peuvent être sollicités via la CARSAT (caisse de prévoyance retraite) ou le CCAS (comité d'action sociale du département) ou la Région.





## Avec un Objectif

Chaque bilan professionnel, coaching ou formation vise à apporter au consultant des pistes de solutions personnalisées répondant à ses objectifs et une autonomie pour choisir une voie professionnelle adaptée à ses besoins. Les objectifs sont donc écrits et contractualisés, et une mesure des résultats à atteindre est décidée en amont et réalisée en aval.



# Engagement sur les résultats

## Et une mesure de satisfaction et d'efficacité

Un questionnaire est complété à l'issue de chaque accompagnement ou formation, et un questionnaire à froid est envoyé 3 ou 6 mois après la fin de l'accompagnement afin de vérifier sa mise en oeuvre et ses effets. Les réponses sont intégrées au processus d'accompagnement ou de formation dans une perspective d'amélioration continue.



# Quelques témoignages...

## Pierre, accompagnement à l'orientation



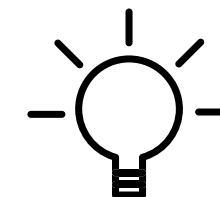
Après des études qui ne m'ont pas permis d'obtenir un diplôme, j'ai dû prendre un emploi alimentaire, qui ne me passionnait guère. Je souhaitais reprendre des études en alternance, sans pour autant renoncer à mon travail. Valentine Michel m'a permis de découvrir quels domaines correspondaient à ma personnalité, et m'a soutenu dans ma motivation. Ses méthodes sont étonnantes et approfondies. Aujourd'hui, je n'ai pas repris d'études mais je progresse dans mon parcours professionnel, et j'aspire à faire une VAE dans le management des ventes.

## Bertrand, coaching confiance



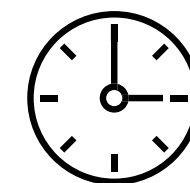
Après plusieurs expériences professionnelles peu satisfaisantes, j'ai compris grâce à Valentine Michel que je ne me faisais pas assez confiance, et que je renonçais trop vite. Ensemble, nous avons recherché les ressources sur lesquelles je pouvais m'appuyer, nous avons fait des exercices et des essais qui ont permis d'aboutir à de petits succès, qui ont renforcé l'estime que je me porte. Je suis désormais capable d'envisager l'avenir avec plus de sérénité.

## Estelle, coaching professionnel



Mon parcours professionnel est très éclectique, j'ai alterné des métiers manuels et des métiers de service. Cela a nuit à ma crédibilité professionnelle, et j'ai très mal négocié mon poste chez mon employeur actuel. J'étais prête à changer d'employeur, mais pour des raisons personnelles, je n'en avais pas le courage. J'aurais aimé exprimer mes besoins, sans critique excessive, mais tout en faisant preuve d'assertivité. Avec Valentine Michel, j'ai élaboré mon portefeuille de compétences, tant techniques que de savoir-être, et elle m'a entraînée aux entretiens et à la négociation bilatérale. J'ai pu obtenir des moyens supplémentaires de mon employeur, et cela fait 3 ans que j'y suis, que je progresse et que je m'y sens reconnue.

## Marie, bilan professionnel



En phase de reconversion professionnelle, je ne savais pas vers quelle destination me diriger, je savais seulement que je ne voulais plus exercer mon métier d'origine. Suite à plusieurs accompagnements sans résultat, Valentine Michel a su me remettre en chemin pour poursuivre ma recherche d'emploi, dans un cadre très professionnel. Je me suis sentie écoutée, comprise, et même si je me connaissais bien, j'ai ouvert d'autres portes. Aujourd'hui, j'ai trouvé un environnement de travail qui correspond à mes valeurs et à mes critères.





## EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

### Consultante RH et Coach Professionnel

*INDEPENDANTE 2018 - 2022*

- Accompagnement de demandeurs d'emplois
- Bilans et orientation professionnelle
- Coachings individuels
- Missions RH
- Formation (communication, management, innovation participative)
- Accompagnement d'étudiants dans le cadre de leur alternance
- Animation de visioconférences (gestion émotionnelle, confiance, coopération...)

### Responsable RH, Formation et GPEC

*SALARIÉE JUSQU'À 2018*

- Gestion prévisionnelle des emplois et des compétences
- Mobilité et parcours professionnels
- Evaluation des compétences
- Elaboration de plans de formation
- Ingénierie de formation, gestion et suivi
- Animation d'équipe
- Développement de la formation interne, du tutorat
- Animation de groupe métier
- Capitalisation des connaissances
- Accords d'entreprise
- Recrutement, communication

## Contact :

Mail : [valentine.michel@wanadoo.fr](mailto:valentine.michel@wanadoo.fr)

Tel. : 06 83 89 92 37

<https://www.linkedin.com/in/valentine-michel-/>

Siret : 89257876600016

## PROFIL PERSONNEL

Passionnée de psychologie et de développement personnel, j'accompagne les personnes qui veulent mieux se connaître, progresser dans leur alignement ou atteindre leurs objectifs, en harmonie avec leur entourage, la nature et la vie.

## QUALITÉS PRINCIPALES

- A l'écoute de chacun
- Qualité du diagnostic/anamnèse
- Humanisme
- Adaptation au rythme de l'autre
- Bienveillance et soutien
- Déontologie
- Approche holistique
- Disponibilité

## FORMATIONS

Innovation participative (Phosphorales - 2020)

Coach Professionnel (ICI Genève - 2018)

Praticienne PNL (Réactive - 2018)

Innovation managériale et mobilités professionnelles (ESC Clermont - 2017)

Praticienne en Sophrologie (Ecole de Sophrologie de Chambéry - 2011)

Management (Creci en 2004 - Essentiel Management en 2015 - CNAM en 2018)