

Rédaction des pages/articles pour le maillage interne

Fiche service.....	2
Template	2
Fiche Bilan de compétences	2
Fiche VAE.....	4
Fiche sophrologie	6
Fiche coaching professionnel	8
Fiche coaching orientation scolaire.....	9
Fiche conseil RH.....	11
Fiche formation RH.....	13
Cocons Sémantiques	14
Cocon sémantique « Bilan de compétences ».....	14
Cocon sémantique « Coaching d'orientation scolaire »	21
Cocon sémantique « Sophrologie ».....	23
Cocon sémantique « Coaching d'orientation scolaire »	31

Fiche service

Template

Les fiches des services suivent une forme par défaut, pour traiter les informations importantes que peut attendre le lecteur qui se renseigne sur le service. Exception avec la formation RH qui voit une forme différente.

1. Chapeau
2. Public concerné
3. Amplitude et rythme
4. Déroulement
5. Tarif et financement
6. Une professionnelle à votre écoute
7. Confidentialité et respect d'une charte de déontologie

Fiche Bilan de compétences

Bilan de compétences

[Aneolys](#) propose de vous accompagner dans votre Bilan de compétences, son objectif est de faire le point sur votre carrière pour définir un projet professionnel qui réponde à vos aptitudes, vos centres d'intérêts, vos capacités, qu'il soit réaliste et réalisable en fonction des exigences du marché. Un [bilan de compétences peut vous apporter](#) (lien redirigeant vers la partie apport d'un bc du cocon) beaucoup sur différents plans, aussi bien sur le côté professionnel que personnel.

L'entretien préliminaire permet de recevoir tous nos clients en entretien préalable d'une durée d'une heure, sans engagement et gratuit, afin de mieux connaître leurs attentes et de leur présenter la méthodologie ANEOLYS. Alors, contactez-nous !

Public concerné

Toute personne qui a déjà une expérience professionnelle et souhaite faire le point sur ses compétences et élaborer un projet professionnel réaliste et réalisable.

En savoir plus (bouton redirigeant vers partie Secteur et statut du cocon)

L'amplitude et le rythme

Le bilan de compétence est réglementé par le Code du travail : il dure **24 heures** étalées sur plusieurs séances entre 2 et 3 mois vous laissant ainsi le temps de la réflexion et de l'analyse indispensables pour la construction d'un projet professionnel.

Il comprend à la fois des séances en face à face avec une consultante certifiée et des temps de travail personnel.

Déroulement

Il se déroule en trois phases :

Phase Préliminaire

Cette phase permet de mieux faire connaissance, de définir vos attentes, objectifs et aussi vos ressources et limites.

2

Phase d'Investigation

Lors de cette phase, nous travaillerons ensemble à la fois sur vos valeurs, vos priorités et aussi sur vos compétences professionnelles, pour vérifier que ce projet est toujours réaliste et réalisable, nous vérifierons le marché de l'emploi et vous ferez des enquêtes-métiers.

3

Phase de Conclusion

Cette dernière phase permet de valider les choix professionnels, d'établir un plan d'action. Nous vous remettons une synthèse personnalisée.

Il peut se faire hors temps de travail si vous avez choisi de ne pas en parler à votre employeur ou pendant le temps de travail avec l'accord de votre employeur ; les résultats du Bilan sont confidentiels et ne sont communiqués qu'au bénéficiaire et à lui-seul. De plus, vous avez le choix de l'effectuer en présentiel dans nos cabinets situés à Lormont, Libourne et Latresne ou en [distanciel](#), ce qui peut apporter certains avantages.

En savoir plus [\(bouton redirigeant vers partie démarche du cocon\)](#)

Tarif et financement

Le tarif peut varier en fonction du temps passé avec la consultante, la durée globale restant toujours de 24 heures ; de 500 euros à 1800 euros nets. Les financements sont variés et dépendent de votre situation.

Votre [Compte personnel de Formation](#) (CPF) est souvent la solution la plus rapide et évidente pour financer votre bilan de compétences. Toutefois, sachez qu'il est possible que votre employeur, s'il est d'accord, vous le finance dans le cadre du plan de développement des compétences.

Et si vous êtes demandeur d'emploi dans le cadre d'un CSP, Pôle Emploi peut financer sous certaines conditions votre bilan de compétences : rapprochez-vous de votre conseiller Pôle Emploi.

Vous êtes dans la Fonction Publique, vous pouvez aussi en faire la demande auprès du service des ressources humaines qui vous accompagnera dans les démarches.

Vous pouvez également vous le financer par votre propre moyen et nous proposons des facilités de paiement en plusieurs fois.

En savoir plus [\(bouton redirigeant vers partie financement du cocon\)](#)

Une professionnelle en qui vous pouvez compter

Consultante polyvalente et fiable du fait de son expérience de 15 ans dans les ressources humaines, mais également avec les différentes formations et certifications acquises, pour proposer un service de qualité.

En savoir plus [\(bouton redirigeant vers partie certification du cocon\)](#)

Confidentialité et respect d'une charte de déontologie

Les échanges sont et restent confidentiels. Nous respectons une [charte de déontologique](#) [\(no follow\)](#) pour toutes nos prestations.

[Fiche VAE](#)

Accompagnement VAE

[Aneolys](#) propose un accompagnement lors de votre Validation des acquis de l'expérience (VAE). La VAE est un moyen d'obtenir une certification, un diplôme, un titre ou un certificat de qualification professionnelle inscrite au Répertoire national des certifications professionnelles. Elle peut vous apporter [\(lien redirigeant vers la partie apport d'une VAE du cocon\)](#) beaucoup sur le plan professionnel, mais également sur le plan personnel.

Attester de ses compétences professionnelles avec un diplôme est un vrai plus aux yeux des recruteurs, c'est un point de repères pour eux.

Public concerné

Toutes les personnes sont concernées (salariés, intérimaire, [etc.](#)), la seule contrainte pour se lancer dans une VAE est d'avoir au moins 1 an d'expérience professionnelle en rapport avec la certification souhaitée. Et cela concerne bien évidemment les personnes motivées, voulant effectuer un changement dans leur vie professionnelle.

L'amplitude et le rythme

Un accompagnement VAE dure jusqu'à le passage devant le jury. Les différentes étapes antérieures à ce passage durent entre 9 et 12 mois. Par la suite, la validation de la certification devant les jurys peut être d'une durée variable selon la réussite ou non. [\[durée correcte selon toi ?\]](#)

Déroulement

Les différentes démarches pour une VAE semblent complexes et longues, mais cela devient accessible à tous avec l'aide d'un conseiller qui vous guide à travers celles-ci. Voici un aperçu des étapes d'une VAE : [\[tu proposes quoi comme accompagnement ? Sur toutes les étapes citées ci-dessous ? \]](#)

1

Recherche et choix de certification ciblée

Recherche et récolte d'information pour identifier la certification qui correspond à vos attentes et qui est également en relation avec votre expérience professionnelle.

2

Recevabilité

Contact de l'organisme de formation qui délivre la certification souhaitée, pour en connaître les modalités. Par la suite, vous passerez à la constitution du dossier appelé **livret 1**. L'objectif est de le remplir et l'envoyer à l'organisme, pour savoir si sa demande de VAE est recevable.

Lorsque votre demande est considérée comme recevable, vous avez la possibilité de demander un financement.

3

Dossier attestant de votre expérience professionnelle

Dès lors que votre demande de VAE est recevable, vous allez ensuite constituer un dossier nommé **livret 2**. Celui-ci a pour but de décrire votre parcours et traduire votre expérience professionnelle en compétences.

4

Le jury

Au moment où votre dossier livret 2 est complet, vous devez le déposer, pour qu'il soit étudié par les jurys. Selon la certification, il est possible de devoir passer un oral de validation. Après étude du dossier, 3 réponses sont possibles :

- Validation totale
- Validation partielle
- Non validation

Cette démarche de VAE peut s'effectuer en autonomie totale, ou avec l'aide d'un conseiller pour vous alléger. Aneolys propose de vous accompagner de l'étape 1 à 3 **[a confirmer]**, en vous apportant nos conseils, nos connaissances sur les différents marchés, de l'aide à la rédaction, l'utilisation d'outils spécifiques, etc.

Si vous avez décidé d'être accompagné, vous avez le choix, soit en présentiel dans nos cabinets situés à Lormont, Libourne et Latresne ou en [distanciel](#), ce qui peut apporter certains avantages.

En savoir plus ([bouton redirigeant vers le site du gouvernement pour les vae https://francevae.fr/les-etapes-de-la-demarche-vae/](#))

Tarif et financement

[On donne un tarif ou pas ? dans une fourchette comme pour le bilan de compétences ?]

Le tarif d'un accompagnement VAE est variable, il se situe entre 500 à plus de 2000 euros nets. Il varie en fonction du temps passé avec la conseillère. [a confirmer]

On retrouve une pluralité de financement possible, qui dépend de votre situation professionnelle.

Le financement avec votre CPF (Compte Personnel de Formation), disponible quel que soit votre statut.

Le conseil Régional ou Pôle emploi peut aider à financer une VAE pour les demandeurs d'emplois.

Financement pour les salariés par l'employeur avec le plan de développement des compétences pour obtenir un congé VAE.

En savoir plus (bouton redirigeant vers partie financement du cocon – parler des différents frais d'une VAE – ainsi que des conditions selon les différents statuts pro en redirigeant vers ce [lien](#))

Une professionnelle en qui vous pouvez compter

Consultante polyvalente et fiable du fait de son expérience de 15 ans dans les ressources humaines, mais également avec les différentes formations et certifications acquises, pour proposer un service de qualité.

Confidentialité et respect d'une charte de déontologie

[code de déontologie en VAE ?]

Les échanges sont et restent confidentiels. Nous respectons une [charte de déontologie](#) (no follow) pour toutes nos prestations.

Fiche sophrologie

Sophrologie

[Aneolys](#) vous propose des séances de sophrologie, qui est une médecine douce ([lien sur medecine douce redirigeant vers la partie medecine douce du cocon](#)) idéale sur plusieurs points. Pour par exemple retrouver un mieux-être au quotidien, booster vos capacités physiques et mentales face à la maladie ou une intervention chirurgicale, développer votre potentiel ou celui de vos collaborateurs, etc. ([lien sur le etc redirigeant vers la partie apport de la sophro du cocon](#))

Public concerné

Tous les types de publics à partir de 5 ans sont concernés par la sophrologie, que ce soit les particuliers ou les entreprises. La sophrologue adapte les séances à la personne.

L'amplitude et le rythme

Nous vous conseillons de mener 8 séances de sophrologie pour des résultats complets, répondant alors à vos objectifs. Cependant, il est possible de réaliser moins de séances selon l'évolution. [A confirmer]

Concernant les séances, elles durent 1 heure excepté la première qui se voit être de 1 heure 30.

Déroulement

Le déroulement des séances de sophrologie passera par l'utilisation d'exercices de respiration contrôlée et de contraction, relâchement musculaire, la sophrologue vous permettra de vous détendre, d'améliorer votre concentration et de prendre conscience de votre corps : ce sont les relaxations dynamiques.

La sophrologue proposera également des exercices de stimulation de projection positive, appelée "sophronisation" pour vous permettre de vous reconnecter à vos ressources, vos capacités et votre force mentale.

Ces séances peuvent procéder de manière individuelle ou collective selon vos préférences. De plus, vous avez le choix de les réaliser en présentiel dans nos cabinets se situant à Lormont, Libourne ou en [distanciel](#), ce qui peut apporter certains avantages.

En savoir plus ([bouton redirigeant vers partie origine et déroulement du cocon](#))

Tarif et financement

[\[Abonnement annuel, mensuel possible ?\]](#)

Entreprise	Particulier
Réalisation d'un devis sur demande	Séance individuelle : 40 euros (Adulte, Adolescent, Enfant)
	Séance collective : prix sur demande selon le groupe

[\[comment peuvent te contacter les entreprises ? numéro de tel ? mail ? formulaire de contact ?\]](#)

Pour les particuliers, la prise de rendez-vous s'effectue sur [Doctolib](#) (paiement possible par carte bleue et espèces uniquement).

Pour les entreprises, veuillez me contacter au [numéro de téléphone] ou via le formulaire de contact.

À propos des remboursements, vous pouvez aussi vous renseigner auprès de votre mutuelle, certaines peuvent vous rembourser une partie ou la séance complète sur présentation d'une facture que nous vous remettons.

En savoir plus ([bouton redirigeant vers partie remboursement du cocon](#))

Une professionnelle en qui vous pouvez compter

Consultante polyvalente et fiable du fait de son expérience de 15 ans dans les ressources humaines, mais également avec les différentes formations et certifications acquises, pour proposer un service de qualité.

En savoir plus ([bouton redirigeant vers partie certification du cocon](#))

Confidentialité et respect d'une charte de déontologie

Les échanges sont et restent confidentiels. Nous respectons une [charte de déontologique](#) ([no follow](#)) pour toutes nos prestations.

Fiche coaching professionnel

Coaching professionnel

Aneolys vous propose des [services de coaching](#) professionnel. Il arrive très souvent que nous tournions en boucle dans notre tête et que nous ne trouvions pas la solution à nos interrogations alors que nous détenons pourtant la clef.

Se distinguant à la fois du conseil, de la formation, et de la psychothérapie, le coaching professionnel est un moyen de guider un particulier en lui posant les bonnes questions pour qu'il trouve par lui-même ses solutions.

Public concerné

Le public concerné se trouve être toutes les personnes en recherche d'emploi pour les aider dans leurs différentes démarches. Mais, également tous les types de salariés qui ne se sentent pas bien dans leur poste, pour voir comment améliorer la situation ou pour changer de poste. **[pas sur de la partie coaching professionnel avec les salariés]**

L'amplitude et le rythme

Les coachings professionnels se déroulent sur plusieurs séances, leurs nombres et durées sont variables selon la demande et l'objectif souhaité. **[C'est correct ?]**

Déroulement

Les séances se déroulent et s'organisent par rapport à votre objectif. À la suite de cette analyse, nous mettons en place un programme adapté à votre situation.

Pour les demandeurs d'emplois, nous vous proposons de vous accompagner et vous conseiller dans l'ensemble de vos démarches de recherche jusqu'aux entretiens, à travers les tâches :

- Recherches de postes selon vos choix
- CV, lettre de motivation
- Valorisation de votre profil LinkedIn
- Simulation pour des entretiens de recrutement
- Postures à privilégier
- Etc.

Une offre vous ait proposé, un **pack d'accompagnement de 4 h sur mesure selon votre besoin**. **[il y a un tarif ?]**

Pour les salariés, on peut vous aider en **[quelles sont les tâches ou tu agis ??]**

Ces différentes séances peuvent se réaliser en présentiel dans nos cabinets se situant à Lormont, Libourne et Latresne ou en [distanciel](#), ce qui peut apporter certains avantages.

Tarif et financement

Le fait d'adapter les accompagnements selon la situation du demandeur, impose un tarif variable, selon le nombre d'heures et tâches traitées.

Comme financement commun à tous les profils, vous pouvez vous tourner vers votre [Compte Personnel de Formation](#) (CPF).

Pour les demandeurs d'emploi, Pôle Emploi ne propose pas d'aide financière, mais des ateliers de recherche d'emploi, dans la même veine qu'un coaching. Vous avez également la possibilité d'avoir des aides financières de la région. [Pas sur et peut être inutile de le préciser ?]

Pour les salariés, il est envisageable de se voir financer son coaching par l'entreprise dans certains cas. Lorsque ce coaching à des visées personnelles, mais également des visées professionnelles utiles à votre entreprise. Et enfin, dans une situation où l'entreprise propose un coaching à son salarié pour qu'il se réoriente, tout cela après un accord de séparation. [Pas sur ?]

Une professionnelle en qui vous pouvez compter

Consultante polyvalente et fiable du fait de son expérience de 15 ans dans les ressources humaines, mais également diplômé des services de coaching.

[En savoir plus](#) (bouton no follow)

Confidentialité et respect d'une charte de déontologie

Les échanges sont et restent confidentiels. Nous respectons une [charte de déontologie](#) (no follow) pour toutes nos prestations.

Fiche coaching orientation scolaire

Coaching orientation scolaire

[c'est plus bilan d'orientation scolaire ou coaching d'orientation scolaire ?]

[dire votre ou son ? à destination du jeune ou des parents ?]

Aneolys vous propose des [services de coaching](#) d'orientation scolaire. [changer ce début de phrase chelou] Le bénéficiaire du coaching d'orientation scolaire méconnaît bien souvent ses compétences, ses motivations et ses ressources qui pourtant sont fondamentales pour faire un choix d'étude. Le coach en orientation scolaire se concentre sur l'analyse des aptitudes de l'élève et pour cela utilise une méthodologie bien précisée, muni de différents outils comme par exemple des tests spécifiques d'orientation scolaire.

Public concerné

Les **jeunes entre 14 ans et 17 ans** correspondent au public concerné. Nous allons les accompagner afin de mettre en lumière ce qui peut les caractériser et permettre de les aider à trouver leur orientation scolaire

L'amplitude et le rythme

Un coaching d'orientation scolaire que nous proposons est constitué de **5 entretiens de 2 heures** pour guider le jeune à révéler ses traits de personnalité, à savoir ce qu'il a pu déjà acquérir et ce qu'il aimerait faire en fonction d'un marché de l'emploi bien réel.

Déroulement

Le processus de coaching d'orientation scolaire se découpe en trois phases :

1

Phase d'Analyse Individuelle

Cette phase permet de revoir votre parcours scolaire, vos motivations, vos aptitudes, vos points forts ainsi que vos lacunes.

2

Phase d'Exploration

Phase de présentation des formations et secteurs d'activités susceptibles de vous intéresser.

3

Phase d'accompagnement

Phase d'accompagnement tout au long de votre processus de démarche et recherche, en vous conseillant et aidant à trouver une voie favorable à votre épanouissement.

Notre service de coaching a pour missions principales d'accompagner des élèves en "difficulté" avec le système scolaire en les remotivant, en développant leur confiance, en augmentant leur potentiel d'élève. C'est un coaching en évolution scolaire qui se distingue du coaching scolaire.

Ces séances peuvent s'effectuer selon votre choix, en présentiel dans nos cabinets situés à Lormont, Libourne et Latresne ou en [distanciel](#), ce qui peut apporter certains avantages.

En savoir plus (bouton redirigeant vers partie origine et déroulement du cocon)

Tarif et financement

Le tarif de notre coaching d'orientation scolaire est de [?? quel tarif pour les 5 entretiens de 2 heures ??].

Aucune aide financière n'est allouée pour mener des coachings d'orientation scolaire. [j'ai rien trouvé sur ce sujet, tu en connais ?]

Une professionnelle en qui vous pouvez compter

Consultante polyvalente et fiable du fait de son expérience de 15 ans dans les ressources humaines, mais également diplômé des services de coaching.

[En savoir plus](#) (bouton no follow)

Confidentialité et respect d'une charte de déontologie

Les échanges sont et restent confidentiels. Nous respectons une [charte de déontologie](#) (no follow) pour toutes nos prestations.

Fiche conseil RH

Conseil RH

Notre [cabinet Aneolys](#) propose de venir vous conseiller et vous appuyer dans vos différentes démarches dans les ressources humaines. Si vous êtes chef d'entreprise, vous êtes Responsable des Ressources humaines et vous n'avez pas toujours le temps... mais vous avez besoin de conseil RH ? Notre méthodologie est simple : vous accompagner pour progresser et vous assurer d'être en conformité légale.

Public concerné

Nos conseils en ressources humaines sont destinés spécialement pour les **TPE** et **PME**.

L'amplitude et le rythme

La durée d'intervention varie selon la demande et l'objectif souhaité de l'entreprise. Nos prestations de conseil, peuvent ponctuelles dans le cas d'une demande spécifique, ou continu, avec un contrat ou abonnement vous donnant l'opportunité de nous demander conseil au quotidien. [Tu proposes des prestations ponctuelles ou continues ?]

Déroulement

Les déroulements de conseils RH sont différents selon la demande, qu'elle soit ponctuelle ou continue.

Pour une demande ponctuelle, qui correspond à un problème bien spécifique, la démarche sera d'analyser la situation puis d'agir pour atteindre l'objectif souhaité. [je sais pas comment t'agis si c'est une demande ponctuelle]

Pour une demande continue, la démarche est tout autre, nous allons suivre une méthodologie claire et précise qui se découpe en 4 étapes :

1

Analyse de votre demande

Cette phase va permettre de prendre connaissance de vos objectifs, de vous présenter les démarches et notre méthodologie, pour enfin qu'on puisse valider ensemble la démarche.

2

Le diagnostic

Réalisation d'un état des lieux concernant vos pratiques et vos outils en matière de ressources humaines.

3

La Co-Construction d'un plan d'action

Montage d'un plan d'action qui se doit d'être SMART. Nous vous accompagnons dans cette démarche en vous apportant les conseils nécessaires. Nous sommes à vos côtés en veillant à ce que ce support réponde à vos besoins et qu'il respecte la culture de votre entreprise.

4

Bilan et recommandations

Mise en place d'une synthèse de l'accompagnement apporté, suivi de la rédaction de conseils pour assurer un suivi à long terme du plan d'action.

Nous intervenons dans différents domaines dans les ressources humaines, voici des exemples pour vous faire une idée :

- Vous accompagnez dans les vérifications des basiques du droit du travail, comme les affichages obligatoires
- Vous guidez dans la mise en place d'un plan d'intégration de vos nouveaux collaborateurs
- Vous aidez dans la construction de fiches métiers, entretiens d'évaluation ou préparer vos réunions CSE
- Vous assistez lors de recrutements internes ou externes [tu assistes ou tu les fais toi-même ?]

Toutes ses démarches s'opèrent au sein de votre entreprise directement ou en [distanciel](#), ce qui peut apporter certains avantages.

Tarif et financement

Les interventions et demandes de conseil RH diverses se font par la réalisation d'un devis, pour alors quantifier un tarif adapté.

Vous pouvez retrouver les financements et aides en cliquant [ici](#). [les informations de financement sont correctes ?] [si elle dit oui, reprendre les infos et les synthétiser directement dans un paragraphe]

Une professionnelle en qui vous pouvez compter

Consultante polyvalente et fiable du fait de son expérience de 15 ans dans les ressources humaines, mais également diplômé dans les ressources humaines. [créer une page où l'on présente brièvement ton parcours dans le RH et les diplômes que t'as dans ce domaine ? ça pourrait peut être rassurer]

Confidentialité et respect d'une charte de déontologie

Les échanges sont et restent confidentiels. Nous respectons une [charte de déontologie](#) (no follow) pour toutes nos prestations. [charte de déontologie pour les ressources humaines ?]

Fiche formation RH

Formation RH

Notre [cabinet Aneolys](#) propose de venir vous former dans les ressources humaines, pour accroître vos compétences dans les ressources humaines. Permettant par la suite une meilleure gestion des effectifs ou de tout autres tâches selon la formation réalisée.

Public concerné

Nos formations en ressources humaines qui se veulent avant tout pratiques sont destinées principalement pour les **managers** et **dirigeants d'entreprise**.

L'amplitude et le rythme

La durée des formations varie selon celle que vous avez choisie. [il y a un rythme commun ou c'est variable comme j'ai dit ?]

Nos Formations

Pour vous aider à choisir votre formation adéquate à vos attentes, nous pouvons construire ensemble le programme de formation qui vous correspondra.

Voici les formations : [faire une page présentant le contenu et le but de chaque formation ? avec les modalités et le tarif]

- Comment mener vos entretiens professionnels ?
- Les bases du droit social pour managers et dirigeants
- Comment manager à distance ?
- Comment manager en temps de crise ?
- [Formations sur les entretiens professionnels](#) [reprendre la mise en forme de cette page]

Veuillez-vous rediriger vers les pages présentant les formations, pour en connaître le contenu, les modalités et le tarif.

Ces formations peuvent s'effectuer selon votre choix, en présentiel dans nos cabinets situés à Lormont, Libourne et Latresne ou en [distanciel](#), ce qui peut apporter certains avantages. [les formations peuvent se faire dans un de tes cabinets ?]

Financement

Vous pouvez retrouver les financements et aides en cliquant [ici](#). [les informations de financement sont correctes ?] [si elle dit oui, reprendre les infos et les synthétiser directement dans un paragraphe]

Une professionnelle en qui vous pouvez compter

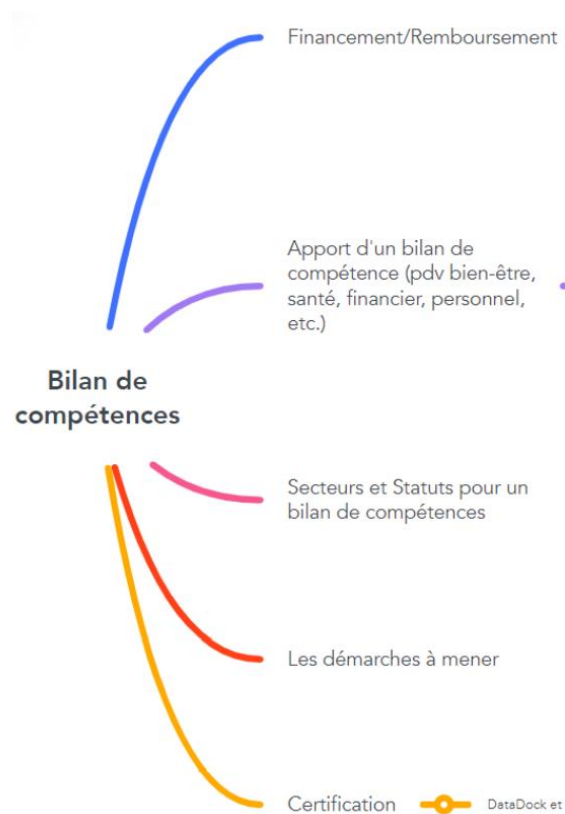
Consultante polyvalente et fiable du fait de son expérience de 15 ans dans les ressources humaines, mais également diplômé dans les ressources humaines. [créer une page où l'on présente brièvement ton parcours dans le RH et les diplômes que t'as dans ce domaine ? ça pourrait peut-être rassurer]

Confidentialité et respect d'une charte de déontologie

Les échanges sont et restent confidentiels. Nous respectons une [charte de déontologie](#) (no follow) pour toutes nos prestations. [charte de déontologie pour les ressources humaines ?]

Cocons Sémantiques

Cocon sémantique « Bilan de compétences »



Rédaction des pages qui vont permettre de servir d'intermédiaires dans les différents thèmes qui pourront être abordés sur le bilan de compétences, on retrouve :

- Financement
- Apport d'un bilan de compétences
- Secteurs et statuts pour un bilan de compétences
- Les démarches à mener
- Certification

Financement :

Comment financer son bilan de compétences ?

[Important financement temporaire de l'état en cette période de pandémie lié au chômage partiel.](#)

Le bilan de compétences donne des opportunités de [reconversion professionnelle](#), en effectuant un point sur votre carrière, pour la redéfinir. Cette opportunité se doit d'être disponible pour tous, c'est pour cela que différents financements existent selon votre statut. Par la même occasion, des **conditions sont mises en place selon son statut** (mettre lien vers article « a qui s'adresse le bilan de compétences »), pour avoir accès à un bilan de compétences.

Financement avec son Compte Personnel de Formation (CPF)

Ce financement a vu le jour le 1^{er} Janvier 2017, quand le bilan de compétences est devenu éligible au titre du compte CPF. Pour bénéficier de ce financement, il faut ouvrir son compte via ce [lien](#). Il est destiné à toute personne active (salariés publics/privés, demandeur d'emploi, intérimaire, etc.). Son but est de permettre d'obtenir des droits à la formation valorisée en euros, pour laisser le choix à quiconque de son avenir professionnel.

Ce dispositif CPF a remplacé le droit individuel à la formation ou DIF. La [disparition du DIF sera le 30 Juin 2021](#), avant cette date, vous pouvez transférer les euros de votre compte DIF vers votre compte CPF.

Le code CPF du bilan de compétences est le **203**. Concernant son utilisation vous pouvez vous rediriger [ici](#) pour en savoir plus.

Financement avec le congé de formation

Le congé de formation est un financement qui va s'adresser aux salariés du secteur privés. Vous pouvez en bénéficier, si votre situation concorde avec [les conditions d'accès](#) [\(mettre lien vers article « a qui s'adresse le bilan de compétences »\)](#).

L'initiative de cette demande est au salarié, et elle cela consiste à avoir sa rémunération maintenue si le bilan de compétences est effectué pendant les horaires de travail.

Financement par le plan de développement des compétences

Le plan de développement des compétences est un financement qui va s'adresser aux salariés du secteur privé [\[pas sur\]](#).

L'initiative de cette demande est à l'entreprise, le but est de monter en compétence ses salariés, pour cela il faut leur accord. Si le salarié accepte, l'entreprise lui partagera une liste des différents organismes possibles pour le réaliser, et il profitera d'un financement total du bilan de compétences.

Financement par Pôle Emploi

Pôle emploi propose et gère des bilans de compétences approfondis ou BCA. Selon votre situation, votre conseiller Pôle emploi va pouvoir vous faire bénéficier de cette prestation.

Financement par l'AGEFIPH

En ce qui concerne le financement par l'Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion Professionnelle des Personnes Handicapées ou AGEFIPH, il s'adresse directement aux personnes reconnues travailleur handicapé.

Pour en savoir plus sur les modalités, cliquez [ici](#).

Financement par le FIPHP

À propos du financement par le Fonds pour l'Insertion des Personnes Handicapées dans la Fonction Publique ou FIPHP, il est destiné également aux personnes handicapées.

Pour en savoir plus sur les modalités, cliquez [ici](#).

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez envie d'effectuer une reconversion professionnelle à travers un bilan de compétences.

Apport d'un bilan de compétences :

Quels sont les apports d'un bilan de compétences ?

Comme de nombreuses personnes vous vous demandez peut-être si vous êtes bien à votre place dans votre travail actuel ou bien peut être, vous vous imaginez déjà travailler dans un autre domaine d'activité très différent de celui dans lequel vous évoluez.

Vous êtes peut-être pris d'une envie de vous [reconvertir professionnellement](#), et vous n'êtes pas le/la seul... sachez que **93% des Français ont déjà pensé à la reconversion professionnelle et 38% d'entre eux ont déjà franchi le cap**, c'est dire à quel point nous avons souvent besoin de changement !

Il s'agit là d'une étape importante dans la vie de chaque salarié et/ou employeur souhaitant changer de vie, changer d'horizons.

Les bienfaits personnels

Le fait de mener un bilan de compétences, va inévitablement toucher le plan personnel. Plus précisément concernant sa santé mentale, et cela, sur plusieurs points.

- Une meilleure connaissance de soi : Durant le bilan vous devez avoir une période d'introspection pour en ressortir vos compétences, centres d'intérêt et vos envies professionnelles réelles. Ce qui amène vers une connaissance de soi accrue.
- Regagner confiance en soi, réussir à s'affirmer : Cela vous apporte un regain de confiance, vous savez ce que voulez et ce qui est bon pour votre bien être. Cela s'exprime par l'affirmation de soi, en osant dire et prendre des décisions.
- Se sentir important et soutenu : Le fait d'avoir quelqu'un qui vous aide dans cette démarche de reconversion peut créer chez vous, le sentiment d'être soutenu.
- Se sentir mieux, plus apaisé : Généralement ce qui résulte d'un bilan de compétences, c'est l'apaisement du bénéficiaire qui s'explique de par les différents points abordés précédemment.

Les bienfaits professionnels

Un bilan de compétences va changer principalement votre vie professionnelle avec :

- Concrétiser ses rêves d'enfance : Discuter et concrétiser ses rêves d'enfants va vous permettre d'avoir une autre image du travail.
- Se relancer après la perte d'un emploi : Un bilan va vous permettre de retrouver de l'envie de retrouver un emploi, à travers l'accompagnement du consultant.
- Augmenter sa rémunération : Selon vos envies de reconversion, le bilan peut vous apporter un gain salarial.
- Le bien-être au travail : C'est assurément le Graal que tout le monde recherche dans son métier.

Tous ces changements sur les plans personnes ou professionnels, s'opère de différentes manières, avec l'utilisation de méthodes diverses. Nous employons par exemple, la [méthode Ikigai](#) pour faire le

point sur votre carrière. À savoir, **55% des personnes ayant effectué une reconversion professionnelle estiment être plus épanouies sur les plans personnel et professionnel.**

N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans votre reconversion professionnelle en vous proposant un bilan de compétences finançable à 100% par le biais de votre compte de formation professionnel et en vous proposant des prestations réalisables aussi bien en présentiel qu'à distance.

Secteurs et statuts pour un bilan de compétences :

À qui s'adresse le bilan de compétences ?

Beaucoup de personnes avec des statuts professionnelles et sociaux différents, veulent mener un bilan de compétences, pour faire le point sur leur carrière en définissant un projet professionnel en adéquation à vos aptitudes, centres d'intérêts et capacités.

Quelles sont les personnes concernées ?

Le bilan de compétences concerne toutes les personnes actives professionnellement (salariés du privé et public, indépendants, demandeurs d'emploi, HPI, etc.) **(possibilité de citer futur article sur HPI ou autres)**. Il peut s'effectuer à tout moment de sa carrière, pour cela il faut bénéficier un congé de formation **[Pas sur à confirmer]**. Pour en bénéficier un il faut remplir des conditions (d'ancienneté), qui diffère selon son contrat et statut professionnel. On retrouve :

- Les salariés en entreprise

Concernant les salariés, ils ont deux possibilités qui s'offre à eux vis-à-vis de leur entreprise. Ils sont en mesure de ne pas divulguer qu'ils effectuent un bilan de compétences dans la situation ou c'est en dehors des heures de travail. Dans le cas contraire, ils ont l'obligation d'informer d'avoir l'accord de leur entreprise. L'entreprise a la possibilité mettre en place un processus pour accroître les compétences de ses salariés, se nommant « plan de développement des compétences » ou « congé de reclassement », demandant alors l'accord des salariés. **(mettre une redirection vers un futur article traitant ce sujet)**

- CDI

En tant que salarié en Contrat à Durée Indéterminée, vous devez justifier 5 ans d'expériences professionnelles consécutifs ou non, dont 12 mois avec votre employeur actuel.

- CDD

En tant que salarié en Contrat à Durée Déterminée, vous devez justifier de 24 mois d'expérience professionnelle de manière consécutive ou non. Tout cela au cours des 5 dernières années. De plus, il faut avoir effectué 4 mois consécutifs ou non en CDD au cours des 12 derniers mois.

- Intérimaires

En tant qu'intérimaire, deux types de conditions sont possibles :

1. Si vous justifiez de 5 années d'activités consécutives ou non, avec un minimum de 12 mois ou 2028 heures dans l'entreprise dans laquelle vous effectuez votre intérim.

2. Si vous justifiez de 3 années ou 6084 heures d'activités consécutives ou non, dans la seule branche de l'intérim, avec un minimum de 12 mois ou 2028 heures dans l'entreprise dans laquelle vous effectuez votre intérim.

- Demandeurs d'emploi

En tant que demandeur d'emploi, vous devez vous tourner soit vers Pôle Emploi, l'APEC ou CAP Emploi (personne reconnue handicapée).

- Les salariés de l'Etat (Fonctionnaires)

En tant que salarié de l'Etat (Fonction Publique d'Etat ou FPE), vous devez formuler votre demande à l'administration ou notamment durant l'entretien annuel de formation ou dans le cadre d'un bilan de carrière. Cette proposition de bilan de compétences peut se faire par l'administration elle-même. La condition pour qu'il puisse en bénéficier est qu'il doit avoir accompli 10 ans de services effectifs et il ne peut pas prétendre à un autre bilan de compétences avant une période de 5 ans.

A propos des jeunes, du collège jusqu'à l'étudiant en fin d'étude, vous pouvez procéder à un bilan d'orientation jeune, qui s'apparente à un bilan de compétences adapté. Vous pouvez d'ailleurs réaliser au sein d'Aneolys un [bilan d'orientation scolaire](#) pour les collégiens et lycéens.

Quels sont les secteurs concernés ?

Tous les professionnels venant d'horizons différents peuvent demander d'effectuer un bilan de compétences. Ceci dit, il est impératif de choisir un centre de formation qui va comprendre votre secteur pour en déduire de vraies perspectives de projet professionnel. Pour cela vous devez vous renseigner directement vers le centre de formation ou durant l'entretien préliminaire avec le consultant.

Aneolys est spécialisé dans les secteurs de **[demander à Laure]**.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez envie de définir un nouveau projet professionnel et que vous êtes salarié d'entreprise ou de l'Etat, ouvrier, employé, agent de maîtrise, cadre désireux de faire le point spontanément.

Textes de référence :

Bilan de compétences des salariés du privé :

- *Code du travail : Articles L6322-42*
- *Code du travail : Articles L6322-43*

Bilan de compétences FPE :

- Loi n° 2007-148 du 2 juillet 2007 portant modernisation de la fonction publique (articles 1er, 2 et 3).
- Décret n° 2007-1470 du 15 octobre 2007 relatif à la formation professionnelle tout au long de la vie des fonctionnaires de l'État (article 22).
- Décret n° 2007-1942 du 26 décembre 2007 relatif à la formation professionnelle des agents non titulaires de l'Etat et de ses établissements publics.
- Arrêté du 31 juillet 2009 relatif au bilan de compétences des agents de l'État.
- Arrêté du 31 juillet 2009 relatif à l'évaluation de la période de professionnalisation pour les agents de la fonction publique de l'État

Les démarches à mener :

Quelles démarches pour effectuer un bilan de compétences ?

Le [bilan de compétences](#) est une étape importante, c'est pour cela qu'il faut avoir connaissance des différentes démarches que vous allez rencontrer. Que ce soit du choix de centre de formation jusqu'à la conclusion d'un bilan de compétences.

Comment choisir le centre de formation d'un bilan de compétences ? (Parler brièvement de l'alternative des bilans de compétences gratuits en ligne pour rediriger vers un futur article)

Le choix d'un centre de formation se base principalement sur le fait qu'il soit habilité apportant une marque de professionnalisme. Il peut être agréé par la Transition Pro (anciennement Fongecif) **[pas sur à confirmer]** ou par l'OPCA de votre domaine professionnel actuel. Un centre agréé va vous donner la possibilité de le financer grâce à différents dispositifs, on y retrouve par exemple le CPF ou compte personnel de formation. Pour visualiser les centres de formations agréés vous pouvez vous diriger vers le site [Transition Pro](#) correspondant à votre région, et vers votre entreprise pour l'agrégation OPCA. **[OPACIF et CIBC ?]**

Cependant, l'aspect financier n'est pas le seul qui rentre en ligne de compte, il faut se renseigner également sur le domaine ou secteur d'activité que traite le centre de formation. C'est essentiel dans la compréhension de vos attentes professionnelles.

[Parler d'Aneolys sur ce sujet, si elle est agréée ? mettre le lien d'où on peut la trouver si transition pro ; indiquer les secteurs d'activité pouvant être traité]

Comment choisir son consultant ?

À la suite des choix de centres de formation, vous devez vous concentrer sur l'aspect humain, si le consultant ne vous convient pas le bilan de compétences sera un échec. Les caractéristiques recherchées chez consultant peuvent changer selon la personne, mais on retrouve des caractéristiques communes :

- Bienveillance
- L'écoute
- Adaptation selon la situation du bénéficiaire
- Le feeling

Tous ces points vont bâtir une relation de confiance, qui sont impératifs pour un bilan de compétences réussi.

Dans le cas d'Aneolys, on retrouve les 4 caractéristiques communes citées précédemment, mais également **[demander autres atouts/caractéristique de Laure]**. À savoir que le consultant chez Aneolys va jouer un rôle miroir, mais aussi de facilitateur, par le biais de questions précises, alimentées au fur à mesure des entretiens. Il va ainsi faire progresser le salarié dans sa recherche sur

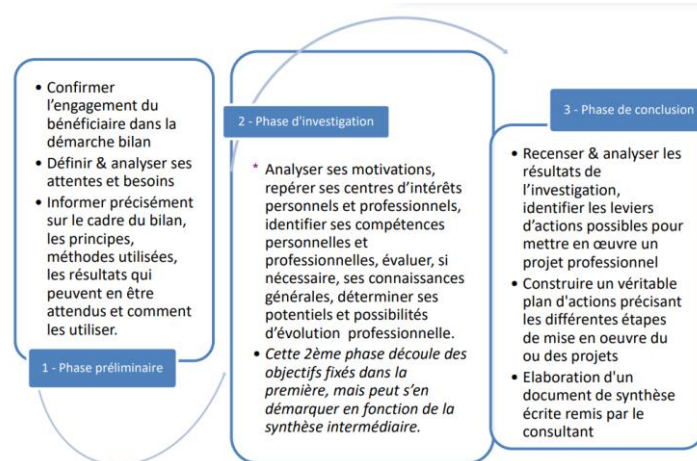
lui-même dans l'univers de l'entreprise, en positivant et sans jamais chercher à déstabiliser, mais au contraire à valoriser les plus et tempérer les moins.

Mais, vous devez vous poser la question, comment choisir son consultant sans effectuer un bilan de compétences entier ? C'est pour cela qu'entre en jeu la première phase préliminaire ou entretien préliminaire, qui va vous permettre de poser toutes les questions sur le bilan de compétences (méthodes utilisées, contenu des phases, le profil du consultant, etc.) et prendre le pou concernant les caractéristiques du consultant. Vous avez alors le moyen de comparer différents consultants en procédant à plusieurs entretiens préliminaires. En complément de ses entretiens préliminaires, vous avez l'occasion de renforcer vos avis sur les consultants en visualisant les [avis des anciens bénéficiaires](#).

Quelles sont les étapes d'un bilan de compétences ?

Le processus d'un bilan de compétences se compose de 3 étapes, avec la phase préliminaire, phase d'investigation et phase de conclusion. Ce processus à son taux horaire réglementé à 24 h par le Code du travail. Aneolys propose de l'échelonner sur 7 journées de deux heures soit 14 heures de face-à-face et 10 heures de travail de recherche, tout cela sur 3 mois en moyennes pour laisser le temps de réflexion au bénéficiaire. À savoir qu'un bilan chez nous peut se faire en présentiel ou en distanciel selon vos préférences **[à confirmer]**.

Voici ce que vous allez trouver dans les 3 étapes lors d'un bilan de compétences au sein d'Aneolys :



Aneolys ne vous laisse pas tomber après le bilan de compétences, on vous offre un suivi, 6 mois après la fin de celui-ci, ou le consultant et le bénéficiaire se rencontre à nouveau. Au cours de cet entrevu, ils vont faire le point sur l'avancée du projet, évaluer les freins éventuels et élaborer une stratégie de réorientation si besoin est.

Pour mener à bien tout le processus du bilan de compétences, on met à disposition l'utilisation de différents outils tels que :

- Entretien d'explicitation
- Ennéagramme IKIGAI
- Analyse et restitution de tests et outils d'évaluation pour lesquelles la consultante a reçu une formation
- Techniques de recherche d'emploi

N'hésitez pas à nous contacter pour suivre un bilan de compétences au sein d'Aneolys.

Certification :

Qualité de service dans le bilan de compétences

Le bilan de compétences est une étape importante dans son processus de [reconversion professionnelle](#). Pour vous assurer de choisir un centre de formation fiable, nous avons passé différentes certifications et formations pour vous offrir des bilans de compétences complets.

Le référencement Datadock

L'objectif du référencement Datadock est d'obtenir des financements pour les bénéficiaires de nos bilans de compétences. Notre service de bilan a dû passer des tests, avec la [validation d'indicateurs de qualités](#). En résumé cette certification témoigne de la capacité des organismes de formation à dispenser de formations de qualités.

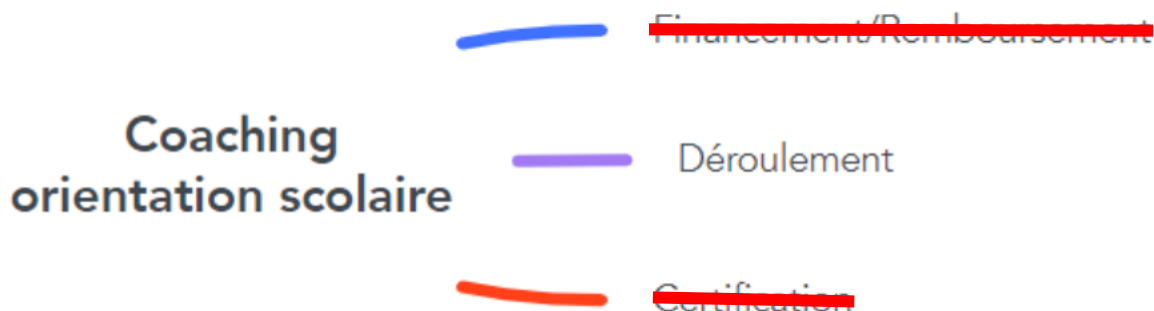
APC Formation

Notre consultante a suivi une formation chez « APC Formation », sur les méthodes et outils pour effectuer des bilans de compétences de qualités. **[A compléter peut-etre]**

Certification RNCP

Nous sommes certifiés au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) pour le service de bilan de compétences. Ce qui atteste nos compétences, aptitudes et connaissances nécessaires à exercer et proposer ce service. **[A compléter peut-etre]**

Cocon sémantique « Coaching d'orientation scolaire »



Rédaction des pages qui vont permettre de servir d'intermédiaires dans les différents thèmes qui pourront être abordés sur le bilan de compétences, on retrouve :

- Déroulement

Je me suis rendu compte qu'il n'y avait pas besoin de créer une page spécifique pour les certifications et les financements.

Déroulement (reprise de l'article actuel « coaching d'orientation scolaire : avantages et déroulement » et ajout de contenu) :

Quels sont les avantages et déroulement d'un coaching d'orientation scolaire ?

Que vais-je faire de ma vie ? Suis-je réellement capable d'accomplir mon projet ? Quelles sont mes compétences et aptitudes ? Mon projet est-il réaliste ?

Que ce soit au moment de l'insertion ou de l'évolution scolaire. Beaucoup de questions se forment. Très souvent, ces questions deviennent des freins à la motivation, à l'évolution : au bien-être, la solution peut être un [coaching d'orientation scolaire](#).

Quels sont les avantages d'un coaching d'orientation scolaire ?

Un coaching d'orientation scolaire apporte de nombreux avantages aux jeunes. En effet, il permet premièrement de définir un projet professionnel cohérent avec votre parcours scolaire, vos compétences, vos qualités et vos aptitudes. De plus, il vous aide à intégrer une formation/ un environnement d'études source de motivation. Afin que bien-être, épanouissement personnel et professionnel soit conciliés.

Quel est déroulement d'un coaching d'orientation scolaire ?

A propos du déroulement, il se voit bien évidemment personnalisé, prenant en compte le parcours, les aptitudes, les difficultés, etc. Prescrit par séances d'environ 1h30, il est recommandé d'en effectuer 5 pour avoir des résultats répondant aux objectifs. Une séance de coaching d'orientation scolaire se déroule en plusieurs étapes : **[Plus développer le déroulement des étapes ci-dessous ?]**

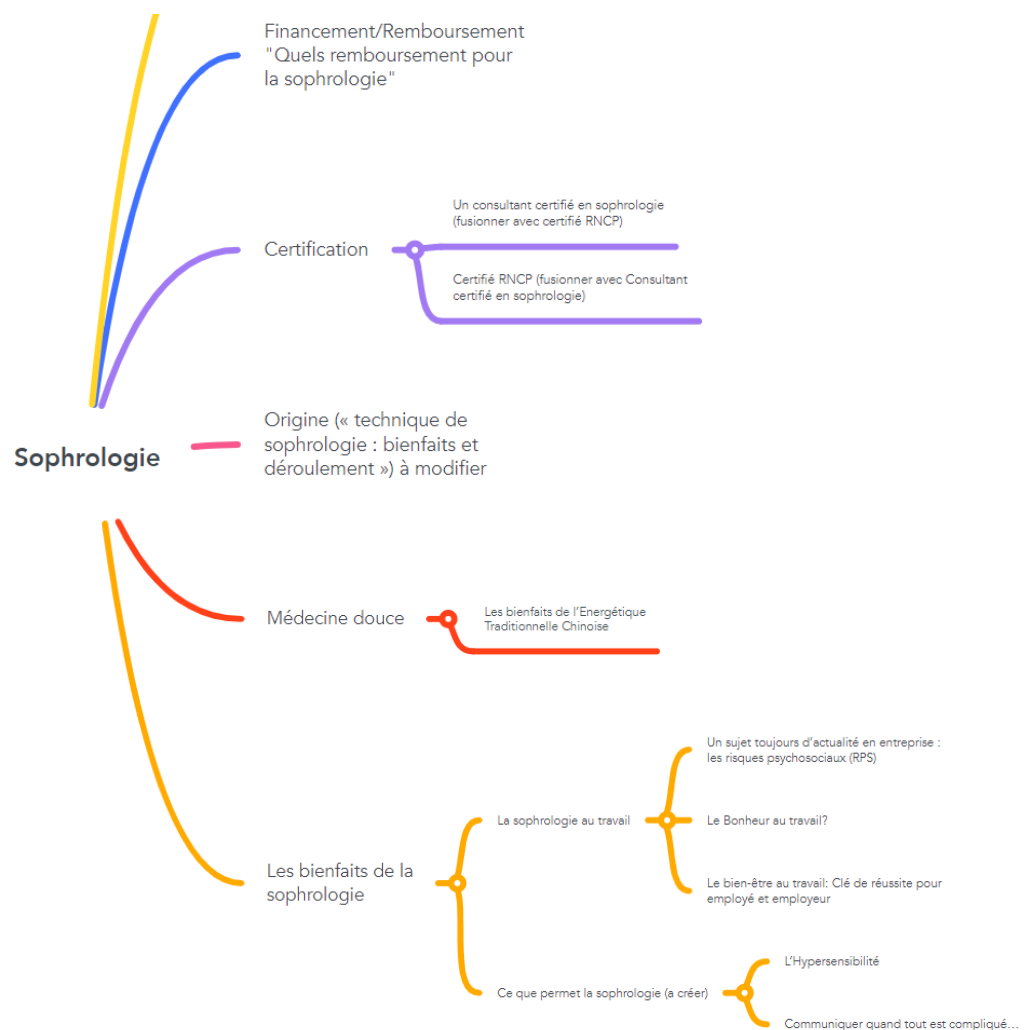
- Premièrement, l'étape **d'analyse individuelle** : permet de revoir votre parcours scolaire, vos motivations, vos aptitudes, vos points forts ainsi que vos lacunes.
- Ensuite, l'étape **d'exploration** : sert à vous présenter les formations et les secteurs d'activités susceptibles de vous intéresser.
- Enfin, l'étape **d'accompagnement** : pour vous accompagner tout au long de votre processus en vous conseillant, aidant à trouver une voie favorable à votre épanouissement.

Ces différentes étapes du coaching peuvent s'effectuer en présentiel ou en distanciel selon la préférence du jeune.

On retrouve aujourd'hui des tests d'orientation et de personnalité gratuits en ligne, ceux-ci peuvent être bien pour se faire une vague idée de ce que l'on veut faire. Mais, ils ne remplaceront jamais un coach professionnel, car ces tests en ligne sont assez généralistes, ne prenant pas en compte les spécificités de chaque jeune. De plus, le problème est que beaucoup prennent le résultat comme une vérité, alors qu'il faut l'interpréter avec prudence et généralement avec un professionnel (souvent précisé à la fin des résultats d'un test d'orientation). Enfin, le test n'a pas la connaissance des filières scolaire et du marché professionnel pour donner une analyse approfondie au jeune.

N'hésitez pas à nous contacter pour une quelconque question ou pour effectuer un bilan d'orientation scolaire à distance ou en présentiel dans un de nos cabinets situé à Libourne, Lormont et Latresne.

Cocon sémantique « Sophrologie »



Rédaction des pages qui vont permettre de servir d'intermédiaires dans les différents thèmes qui pourront être abordés sur la sophrologie, on retrouve :

- Remboursement
- Certification
- Origine
- Médecine douce

- Les bienfaits de la sophrologie

Remboursement (Article déjà existant):

Quels remboursements pour la sophrologie ?

Venez également aux ateliers collectifs du samedi. Pour plus de renseignement contactez-nous.

Seulement 12 euros la séance et 120 euros le forfait de 10 séances.

Un remboursement possible de la sécurité sociale ?

La sophrologie est une médecine douce.

À ce titre, la sophrologie ne bénéficie d'**aucun remboursement de la sécurité sociale**. L'assuré qui souhaite réaliser des [séances de sophrologie](#) peut se rapprocher de sa complémentaire santé qui, selon le forfait souscrit, peut prendre en charge une partie des séances de sophrologie.

En effet, rien n'est perdu !

Un remboursement possible de la mutuelle ?

C'est tout à fait possible ! Votre mutuelle peut prendre en charge la totalité ou une partie d'une séance de sophrologie.

Renseignez-vous auprès d'elle !

Même pendant le confinement, les séances de sophrologie sont possibles à distance.

Liste non exhaustive (et à vérifier chaque année) des mutuelles qui remboursent les séances de sophrologie :

- [Alptis](#)
- [_Axisaliens- Medinat](#)
- [CAP assurances](#)
- [CEGEMA mutuelle](#)
- [MFIF](#)
- [Mutuelle Klesia Saint Germain](#)
- [Mutuelle Cap Vert](#)
- [Malakoff Humanis](#)
- [Assurema](#)
- [Compagnie des femmes](#)
- [CCMO Mutuelle](#)
- [MPCL Mutuelle des fonctionnaires territoriaux](#)

- **Mutuelle Familiale**
- **Myriade**
- **Swiss Life**
- **Aésio Mutuelle Anciennement ADREA Mutuelle**
- **MGEN**
- **MGEFI**

Retrouvez toutes les informations concernant les conditions de remboursement sur le site de la [chambre syndicale de la sophrologie](#). Ou renseignez-vous directement auprès des mutuelles.

N'hésitez plus, contactez votre sophrologue Laure DAVERTON pour une séance au **07 69 09 74 45**.

Certification :

Qualité de service de la sophrologie

[La sophrologie](#) est une méthode efficace contre plusieurs problèmes créant un inconfort moral ou psychique de la personne, comme l'anxiété, troubles du sommeil, etc. Pour vous assurer de choisir une **[des ?]** sophrologue fiable et sérieuse, j'ai **[nous avons passé ?]** passé différentes certifications pour vous offrir des séances de sophrologie de qualité, répondant à vos attentes.

Certification Professionnelle

J'ai obtenu ma certification professionnelle de sophrologie, délivré par l'École Française Supérieure de Sophrologie en 2020. Je peux maintenant proposer des séances de sophrologie qui vont suivre l'utilisation de méthodologies claires et précises, en respectant le [code de déontologie](#).

Certification RNCP

Je suis certifié au Répertoire National des Certifications Professionnelles ([RNCP](#)) [pour le service de sophrologie classique](#)**[classique ? Caycédienne ? Ou juste sophrologie ?]**. Ce qui atteste de mes compétences, aptitudes et connaissances nécessaires à exercer et proposer ce service. **[A compléter peut-etre]**

N'hésitez pas à nous contacter et prendre rendez-vous sur [notre page Doctolib](#) pour effectuer des séances de sophrologie à distance ou en présentiel dans un de nos cabinets situé à Libourne, Lormont et Latresne. Nous proposons nos services aux particuliers, mais également aux entreprises, de façon individuelle ou collective.

Origine (**Supprimer l'article** « Techniques de sophrologie : bienfaits et déroulement » qui a été utilisé pour créer les différents articles ci-dessous) :

Quelles sont les origines et le déroulement de la Sophrologie ?

Aneolys vous propose des [séances de sophrologie](#), qui se base sur un ensemble d'exercices de respiration de relaxation ou même de visualisation.

Les origines de la sophrologie

Créée en **1960** par le neuropsychiatre **Alfonso Caycedo**, la sophrologie est un ensemble de techniques de **relaxation statique** et de **relaxation dynamique**. Ces techniques vont toujours s'appuyer sur la **relaxation**, la **respiration** et la **visualisation d'images positives**.

À savoir le terme « Sophrologie » vient du grec « **Sosphrenlogos** », il signifie :

« **Etude de la conscience bien portante** » ou « **l'étude de l'harmonie de la conscience** »

- **Sos** => bien portant, harmonie
- **Phren** => conscience, esprit
- **Logos** => étude, science

La raison de sa création provient de l'insatisfaction d'Alfonso Caycedo vis-à-vis des soins traditionnels de l'époque. C'est à ce moment qu'il s'aperçut de l'importance qu'avait la détente sur les patients durant les soins.

Mais au final ça sert à quoi la sophrologie ? Elle vous permet **d'élargir votre conscience** (corporelle, mentale, émotionnelle) pour pouvoir **mieux gérer vos tensions quotidiennes** et **mieux vous connaître**.

À l'époque, elle permettait d'avoir un rapport plus respectueux du patient, en prenant en compte sa personnalité et ses spécificités. La sophrologie s'inspire de différentes techniques :

- Training autogène
- Relaxation psychotonique
- Relaxation progressive
- Hypnose
- Yoya
- Zen

À qui s'adresse la sophrologie ?

À propos des cibles de la sophrologie, elle vise toutes les personnes qui ont le souhait d'améliorer leur bien-être. Pour mener cette quête, il faut travailler avec différentes techniques **[de relaxation ?]** pour acquérir un **équilibre** entre son **corps**, ses **pensées** et ses **émotions**. On peut alors dire que la sophrologie s'adresse à **tout le monde, enfants, adolescents, adultes, femmes enceintes, seniors**, etc.

On peut voir un grand nombre de personnalités célèbres qui ont recours à la sophrologie. Avec par exemple le chanteur Yannick Noah, le joueur de tennis français Jo-Wilfried Tsonga, le chanteur finaliste de The Voice Anthony Touma ou bien encore la célèbre mannequin internationale Gisele Bündchen. Au nom des différentes personnalités, vous pouvez voir que cela confirme le fait que ça s'adresse à tout type de personne, alors n'hésitez pas à vous lancer si vous en ressentez le besoin.

Aneolys propose ses services de sophrologie pour tous, **à partir de 5 ans**.

Comment se déroule une séance de sophrologie ?

[Il faudrait que tu reprennes toute cette partie je pense, je ne m'y connais pas assez sur la méthodologie que tu suis, j'ai fait comme j'ai pu] En cours **collectifs** ou suivi **individuel** **[parler des différences entre ces deux types de séances ? ; faire un article ?]**, les techniques de sophrologie peuvent être pratiquées à tout moment et quel que soit le lieu (**présentiel et distanciel**). Néanmoins, pour avoir plus de résultat, il est conseillé de prendre des séances avec un sophrologue professionnel.

Concernant le déroulement des séances, il est essentiel d'en comprendre le processus. Aneolys privilégie d'effectuer **8 séances de 1 heure** pour une personne, pour **répondre aux attentes et atteindre un résultat efficace**. Cela s'explique par le besoin de se concentrer sur un problème différent pour les traiter en profondeur, c'est une méthodologie bien précise qui a déjà fait ses preuves. Cependant, il est envisageable de raccourcir ou augmenter le nombre de séances pour les adapter à l'évolution des personnes. **[Vrai, pas vrai ?]**

La première séance consiste premièrement à **créer un lien de confiance** entre la personne **[personne ? client ? bénéficiaire ?]** et le praticien. Dans un second temps, elle donnera la possibilité au praticien de **cerner les attentes** et les **problématiques à traiter** pour **adapter les séances suivantes** (exercices, méthodes à utiliser, etc.). Dans un troisième temps, après avoir récupéré toutes les informations nécessaires, le praticien invitera la personne à **réaliser des exercices**. Et enfin, que ce soit cette première séance ou les suivantes, elles se termineront toutes par **l'écoute du ressenti de la personne**.

Pour ce qui est des séances suivantes, elles se concentrent toutes sur un problème différent de la personne. Pour adapter les exercices de la séance, elle débute toujours par un **entretien** avec la personne pour connaître son état mental et physique. Par la suite, le praticien va inviter la personne à effectuer des **exercices de relaxation dynamique** **[décrire ce qui se passe durant cette phase]**. La phase suivante va se concentrer sur de la **relaxation statique** **[décrire ce qui se passe durant cette phase]**. Et enfin, la séance s'achève comme elle a démarré, avec un entretien **prenant en compte le ressenti de la personne**, complété par les consignes du praticien pour que la personne puisse répéter ses exercices de son côté.

La sophrologie se résume seulement à l'approche Caycédiennne ?

[je ne suis pas sûr d'avoir le bon vocabulaire, approche ou courant?]

La sophrologie Caycédiennne, aussi surnommé la sophrologie classique, n'est plus la seule approche connue aujourd'hui. Depuis sa création en 1960, plusieurs autres approches ont pu voir le jour, permettant de travailler des aspects nouveaux. Cependant, la sophrologie classique reste la plus démocratisée et proposée. Voici quelques exemples d'approches différentes de la sophrologie :

[Redirection vers des liens externes présentant les approches de sophrologie ou rédaction d'articles les présentant individuellement ?]

- sophrologie holistique
- sophrologie existentielle
- sophrologie dynamique
- sophrologie relationnelle

N'hésitez pas à nous contacter et prendre rendez-vous sur [notre page Doctolib](#) pour effectuer des séances de sophrologie en distanciel ou en présentiel dans un de nos cabinets situé à Libourne et Lormont. Nous proposons nos services aux particuliers, mais également aux entreprises, de façon individuelle ou collective.

Médecine douce :

C'est quoi la médecine douce ?

La médecine douce ou également surnommé **médecine parallèle, non conventionnelle, complémentaire**, voit sa cote de popularité grandement augmenter au cours de ces dernières années. Pour preuve **71 % des Français ont déjà eu recours** selon [l'étude d'Harris Interactive pour](#)

[SantéClair](#) paru en 2019. Elles donnent la possibilité de s'éloigner de la forte tendance médicamenteuse pour les soins. D'ailleurs Aneolys vous propose un [service de sophrologie](#) qui fait partie de la médecine douce, permettant de traiter plusieurs problèmes du quotidien liés à l'anxiété, mais pas seulement.

Pourquoi la médecine douce ?

Pourquoi ces noms ? Cela s'explique du fait qu'elles ne sont pas ou **très peu reconnues**, car leur efficacité n'est pas validée scientifiquement en raison d'études suffisantes. Ces médecines offrent la possibilité de **traiter ou prévenir certains problèmes de santé** (tous types) sans **aucune utilisation de médicaments ou molécules chimiques**. Il n'est pas rare de voir ces médecines venir en complément de traitements donnés par la médecine conventionnelle, d'ailleurs le surnom médecine complémentaire s'explique par cela. Ce qui vient différencier ces médecines douces, sont généralement les méthodes et la philosophie qu'elles ont sur la médecine et les soins.

Elles se répartissent sous 5 catégories :

1. **Systèmes de médecine alternative**
2. **Médecine corps-esprit**
3. **Pratiques biologiques**
4. **Manipulations et thérapies corporelles**
5. **Médecines énergétiques**

Toutefois, un frein principal des médecines douces est **l'accessibilité financière**, ou peu se voient remboursées par la sécurité sociale ou l'assurance maladie. Pour être au courant des remboursements envisageables [cliquez ici](#).

Attention, comme dans tout domaine, il peut arriver des [dérives](#) concernant certaines pratiques considérées comme dangereuse pour les patients.

Liste des médecines douces

Présentation d'une liste de médecine douce non exhaustive pratiquée à travers le monde. Pour retrouver la liste complète des médecines douces [cliquez ici](#). [Articles potentiels sur plusieurs médecines douces comme pour l'énergétique traditionnelle chinoise]

- L'acupuncture
- La réflexologie
- La kinésithérapie
- Le Reiki
- Le Shiatsu
- [Energétique traditionnelle chinoise](#)
- L'ostéopathie
- L'hypnose
- La sophrologie
- La phytothérapie
- L'aromathérapie

Maintenant à vous de trouver la médecine douce idéale qui pourront répondre à vos problèmes.

N'hésitez pas à nous contacter et prendre rendez-vous sur [notre page Doctolib](#) pour effectuer des séances de sophrologie en distanciel ou en présentiel dans un de nos cabinets situé à Libourne et Lormont. Nous proposons nos services aux particuliers, mais également aux entreprises, de façon individuelle ou collective.

Les bienfaits de la sophrologie :

Quels sont les bienfaits de la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode basée sur la **relaxation**, la **respiration** et la **visualisation d'images positives**. [Sa pratique](#) permet d'apaiser un large panel de blocages ou problèmes du quotidien, dans différents domaines.

La sophrologie est-elle la solution à tout ?

Non, la sophrologie n'est pas la solution à tout. Ce n'est pas une technique de soin, mais plutôt une **technique d'accompagnement**, qui ne va pas remplacer la consultation de son médecin traitant. Cependant on peut voir que ses bienfaits commencent à être reconnus par le corps médical, on peut voir des médecins le recommander pour traiter certains problèmes.

[paragraphe pertinent ?] Est-ce que La sophrologie fonctionne sur toutes les personnes ? Non, comme pour toutes méthodes, il y a des personnes qui ne sont **pas sensibles aux techniques utilisées**. Toutefois, des raisons bien réelles peuvent aussi expliquer ce problème que certaines personnes rencontrent. Le premier se trouve être le **rythme**, ou tout doit être **instantané**, ça provient du développement des technologies ou tout devient de plus en plus rapide. Ce rythme déteint alors sur notre quotidien, qui créait automatiquement du stress. La sophrologie se base sur du travail et de la redécouverte de soi, ce qui peut aller plus ou moins vite chez certains, mais qui n'est certainement pas instantané, c'est un travail de longue haleine. Le second problème, est **l'aspect marketing** autour de la sophrologie, ou on la vend comme la solution à tout, ce qui est faux.

Les bienfaits de la sophrologie

On ne peut pas imaginer tout ce que la sophrologie peut traiter ou apaiser, cette méthode s'est adaptée au fil du temps aux différents problèmes de notre quotidien. Pour que vous ayez connaissances des champs d'actions, en voici les grandes catégories.

Combat contre les addictions

Les addictions sont un fléau dans notre quotidien, cela **peut devenir un réel handicap**. La sophrologie va venir effectuer un travail sur plusieurs points selon le type d'addiction. Le point principal est le **lâcher prise** pour que la personne puisse passer à autre chose. Pour découvrir les méthodes de sophrologie utilisées, [cliquez ici](#).

L'addiction se retrouve sous différentes formes :

- Alcool
- Drogue
- Nourriture
- Les jeux d'argent
- Achats compulsifs
- Dépendances affectives
- Etc.

Combat contre les phobies

La phobie provient d'une **peur qui devient irrationnelle, non contrôlée**, elle est générée par une **montée de stress et d'émotions excessives**. En ce qui concerne la sophrologie sur ce sujet, elle ne va pas traiter l'origine de la phobie directement, mais plutôt **travailler sur le stress qu'elle peut créer**. Pour finalement obtenir un **contrôle de son stress et ses émotions** en face de ses phobies. Vous pouvez retrouver [ici](#) des exercices pour lutter contre les phobies, mais cela ne remplacera jamais des séances de sophrologie qui s'adapte à la phobie et votre personnalité.

Les phobies se retrouvent sous différentes formes :

- Arachnophobie : Peur des araignées
- Hématophobie : Peur du sang
- Émétrophobie : Peur de vomir
- Phobie scolaire
- Agoraphobie : Peur des lieux où il est difficile de s'échapper
- Etc.

Un sommeil de meilleure qualité

Une importante problématique se forme autour des personnes qui ont des troubles du sommeil. On compte **13,1 % des Français qui déclarent subir de l'insomnie chronique en 2017**, sans compter les non chroniques. La sophrologie peut être un moyen pour calmer ses troubles du sommeil qui sont variés, pouvant être lié à l'anxiété, à des troubles somatiques, [etc.](#) Elle va agir sur le cerveau et le corps, pour **apaiser ses pensées**, les **tensions musculaires** ou même **travailler sa respiration**. [Quelques méthodes](#) ici de sophrologie pour diminuer vos problèmes de troubles du sommeil.

Apaisement de certaines douleurs

Une douleur c'est quoi ? C'est selon l'association internationale pour l'étude de la douleur (IASP) :

*" **une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable**, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite dans ces termes".*

Les douleurs peuvent se définir sous deux formes distinctes, soit :

- **Aiguë**

Elles correspondent à des **douleurs de courtes durées dues à une raison précise**. Comme par exemple lors d'une grossesse, où l'on peut ressentir des crampes ou des grosses montées d'anxiété **[peut être futur article sur le sujet de la grossesse et la sophrologie ?]**.

- **Chroniques**

Ce sont des **douleurs persistantes anormalement dans le temps et résistant également aux traitements médicaux**. À savoir que plus de **10 millions de Français souffrent de douleurs chroniques, soit 1 sur 5 en 2020**.

La sophrologie, va venir en **complément des traitements médicaux**, ou elle va agir sur le symptôme, mais aussi le stress qui englobe la douleur, pour que la personne puisse finalement **appréhender la douleur d'une meilleure manière**. Quelques techniques [ici](#) pour soulager des douleurs.

Un travail sur le mental et la personnalité (parler de la préparation contre les changements, la confiance en soi, etc.)

[Pas sur pour ce paragraphe] Ce travail sur le mental et la personnalité, touche directement les émotions qui se voient impliqués lors de différentes situations du quotidien, certains profils tel que [les hypersensibles](#) sont généralement plus touchés. C'est une large zone de travail possible, ou il est possible de traiter les **situations difficiles** (deuil, licenciement, etc.), la **vie au travail** (gestion des conflits, affirmation de soi, etc.) ou **préparer à des événements importants** (entretien, opération, etc.). Pour cela un travail sur les émotions et la personnalité de la personne sera entamé. Les méthodes se voient diverses, pour les adapter à l'objectif de la personne.

Depuis quelques années, nous apercevons une **demande croissante d'un besoin de [bien-être au travail](#)**. Les entreprises commencent à prendre des mesures pour satisfaire leurs employés qui par l'anxiété et le rythme peuvent montrer des signes de dépression.

N'hésitez pas à nous contacter et prendre rendez-vous sur [notre page Doctolib](#) pour effectuer des séances de sophrologie à distance ou en présentiel dans un de nos cabinets situé à Libourne, Lormont et Latresne. Nous proposons nos services aux particuliers, mais également aux entreprises, de façon individuelle ou collective.

Cocon sémantique « Coaching d'orientation scolaire »



Rédaction des pages qui vont permettre de servir d'intermédiaires dans les différents thèmes qui pourront être abordés sur le bilan de compétences, on retrouve :

- Apport d'une VAE

Je me suis rendu compte qu'il n'y avait pas besoin de créer une page spécifique pour les certifications, car peut se résumer en quelques lignes. Pas d'article sur « Démarches à mener », « Financement » et « Secteur et statut » car la VAE est une procédure professionnalisant qui est très documenté et surtout correctement fait sur deux sites du gouvernement, spécialement dédié à ça. Ce n'est pas comme le bilan de compétence ou rien n'est centralisé, ou j'ai pu apporter une certaine valeur ajoutée en centralisant des données.

:

Apport d'une VAE :

Pourquoi une VAE ?

Vous avez acquis plusieurs compétences au cours de vos expériences professionnelles ou personnelles et vous souhaitez les rendre visibles aux yeux des recruteurs ? Alors la Validation des Acquis de l'Expérience est pour vous, elle vous donnera la possibilité d'obtenir un diplôme ou une certification, attestant de vos compétences. Pour cela ? Juste vous et vos compétences, aucune obligation d'avoir suivi une quelconque formation. Aneolys propose de vous [accompagner](#) durant les démarches d'une VAE, ainsi que d'en comprendre les motivations et bienfaits.

Les raisons de se lancer

Parlons maintenant des raisons ou des motivations d'effectuer une VAE, car elles diffèrent selon le statut ou la situation des personnes. Bien évidemment, une démarche VAE se voit débiter pour un objectif purement professionnel. On retrouve cinq types de motivations décrites par [Personnaz, Qintero et Séchaud en 2006.](#), mais également pour la cinquième motivation décrite cette fois-ci par [Pinte, Le Squere et Fischer-Lokou en 2008.](#)

- La logique de protection :

Cette logique de protection va concerner les chômeurs/demandeurs d'emploi ou les salariés menacés par un licenciement. Le retour ou le maintien de l'emploi jouant un rôle incitateur à l'engagement dans un dispositif VAE.

- La logique d'insertion différée

Cette logique va toucher les salariés qui se trouvent avec des débuts de vie active marqués par l'instabilité et/ou la précarité salariale. Le but étant de sécuriser davantage le parcours entamé.

- La logique de reconversion

Cette logique cible les individus inscrits dans une perspective de réorientation professionnelle. La VAE est perçue comme support à un changement de métier.

- La logique de promotion

Cette logique va correspondre aux personnels en attente de reconnaissance sociale. La VAE a pour objectif de rééquilibrer l'écart entre un poste occupé et la formation initiale du tenant du poste.

- La logique de valorisation

Cette logique concerne tous types de personnes qui veulent valoriser leur parcours, c'est pour un but plus personnel. Comme exemple, ça peut être pour se sentir mieux et plus légitime d'occuper son poste.

Les bienfaits

En ce qui concerne les bienfaits d'une VAE, ils sont multiples, et variables selon les situations ou objectifs de son bénéficiaire. Cela va vous donner les opportunités de gérer votre carrière et d'en devenir un véritable acteur, de plus être passif, mais actif dans les changements de votre vie professionnelle.

- Faciliter la reconversion professionnelle
- Un accès à des professions réglementées
- Améliorer son employabilité
- Augmenter sa rémunération

Les bienfaits qu'apporte une VAE ne sont pas seulement sur le plan professionnel, mais également sur le plan personnel. La longueur des démarches va révéler chez certains une détermination et combativité grandissante au cours de celle-ci pour les mener jusqu'au bout. Cependant, ce n'est pas cet aspect combatif qui en ressort la plupart du temps, mais la confiance en soi qui se voit accrue. Elle est due à la fierté d'avoir conclu la VAE, mais également et surtout avec la valorisation de leurs compétences aux yeux de la société (reconnaissance sociale).

Si vous avez envie de vous lancer dans une VAE, n'hésitez pas à nous contacter pour qu'on puisse vous accompagner durant les démarches. Vous avez le choix soit en distanciel ou en présentiel dans un de nos cabinets situé à Libourne, Lormont et Latresne.