

# Bilan de compétences CAP®

Mettons votre singularité au cœur  
de votre vie professionnelle

Suivez notre méthode d'Alignement au Projet pour être  
accompagné·e vers une vie professionnelle qui vous  
ressemble.

Bilan de Compétences CAP® personnalisé en 10 semaines  
Avec un·e Consultant·e en Alignement Professionnel dédié·e  
Finançable par votre CPF



# Vous vous sentez en décalage ? Votre vie professionnelle vous épuise ?



Ces situations suivantes vous ressemblent-elles ?

Quelque soit votre histoire, votre âge ou votre situation, il n'est jamais trop tard pour construire un projet professionnel passionnant et aligné avec qui vous êtes.

- ✓ Vous avez un sentiment de gâchis. Vous sentez beaucoup d'inspiration en vous, vous sentez votre potentiel, mais vous ne savez pas par où commencer.
- ✓ Vous attendez les vacances, la retraite pour faire ce qui vous plaît. Vous pensiez que vous résigner serait facile... mais cela ne provoque que de la baisse d'énergie.
- ✓ Vous aimeriez retrouver le sourire le lundi matin avec un travail qui fait sens pour vous et qui respecte vos valeurs profondes.

Si vous avez répondu oui, sachez que la voie d'un métier authentique existe vraiment

Grâce à une méthode d'accompagnement structurée et guidée par des consultant·es aussi expérimentés que créatifs, le Bilan de Compétences CAP® vous permet de bâtir un nouveau projet réaliste et pérenne.

Chez nous, le Bilan de compétences CAP® est spécialement conçu pour les personnes qui, comme vous, cherchent à mettre leur singularité au service de leur vie professionnelle.



Faire le point

# Une méthode éprouvée

Notre **méthode CAP®**, déployée **depuis 7 ans** au sein de différents programmes, a déjà permis à **+3500 personnes** de se reconverter avec succès dans le métier qui leur correspond. Grâce aux fondements de notre **méthode CAP®**, beaucoup témoignent de leur transformation et recommandent notre approche à celles et ceux qui cherchent à donner un nouveau sens à leur parcours professionnel. Aujourd'hui, nous mettons la méthode au cœur de notre **Bilan de Compétences CAP®**.

## Une méthode sécurisante qui repose sur 4 piliers d'ancrage

1

Des Fiches-Défis, Fiches-Outils, Questionnaires et Tests spécialisés, Matrice et Tableaux à remplir, à chaque étape de votre bilan pour avancer méthodiquement.

2

Un·e Consultant·e en Alignement Professionnel dédié·e qui vous accompagne tout au long du parcours pour dépasser vos blocages et faire les bons choix.

3

Une plateforme et communauté en ligne et sur mobile pour vous apporter de la flexibilité, un cadre calme et sécurisé et faciliter des rencontres pour vos investigations métiers.

4

Des ateliers collectifs pour élargir votre recherche et votre imaginaire sur les thèmes suivants : les métiers de demain, les compétences clés de l'entrepreneuriat, des rencontres et exemples concrets de reconversion/évolution professionnelles.

# 10 semaines pour un alignement pro pérenne :

Le Bilan de Compétences CAP® comprend 24 heures au total réparties sur 10 semaines

## Phase 1

### Préalable

- Je fais connaissance avec la méthode CAP et je définis mes attentes, mes objectifs et mes besoins.
- Je rencontre mon/ma Consultant·e en Alignement Professionnel
- Je récupère mon carnet de bord personnalisé

- ✓ Découverte de notre plateforme
- ✓ 1 séance avec mon/ma Consultant·e en Alignement Professionnel

## Phase 2

### Investigation

- Je pose le diagnostic
- J'identifie mes forces, mes valeurs, mes compétences et ce qui fait sens pour moi
- Je définis une liste de métiers à explorer et mène mon enquête métier

- ✓ 10 défis à relever
- ✓ 3 à 5 sessions collectives avec un·e invité·e spécial·e 7 séances d'1h avec mon/ma Consultant·e en Alignement Professionnel

## Phase 3

### Conclusion

- Je valide mon nouveau cap
- Je consolide mon projet et pose les étapes de mon projet

- ✓ 1 séance avec mon/ma Consultant·e en Alignement Professionnel

## Phase 4

### Suivi

- Je fais le bilan avec mon/ma consultante personnelle 6 mois plus tard afin de regarder le chemin parcouru et ajuster mon plan d'actions

- ✓ 1 séance avec mon/ma Consultant·e en Alignement Professionnel

# En enclenchant le mode alignement pro aujourd'hui , voici ce qu'il se passera :

Votre Bilan de Compétences CAP® peut débiter à tout moment de l'année.

**Jour 1** – Répondez à quelques questions préalables pour nous permettre de mieux comprendre votre situation et vos besoins spécifiques. Rendez-vous sur notre formulaire.

**Jour 1 à 3** – Nous envoyons un devis sur demande et accord sur devis. Choisissez votre mode de financement, complétez votre dossier et validez votre inscription. [Consultez nos modalités de financements.](#)

**Jour 2 à 30** (selon vos modalités de financement\*) – Recevez votre accès à notre plateforme en ligne, découvrez le parcours de votre Bilan de Compétences CAP® et réservez votre entretien préalable.

\*Immédiat en auto-financement, sous 14 jours en financements CPF, et sous un mois avec d'autres financements.

**Jour 14 à 30** (selon le mode de financement choisi) – Rencontrez votre Consultant·e en Alignement Professionnel dédié·e et démarrez votre investigation !

**10 semaines plus tard** – Validez votre nouveau projet et alignez votre vie, pour toujours.

# Le Bilan de Compétences CAP® est un bilan à impact !

Nous nous engageons pleinement pour votre réussite tout au long du Bilan de Compétences CAP® grâce à nos Modalités d'évaluation conçues pour un parcours hautement personnalisé.

## L'évaluation individuelle initiale en début de parcours

L'entretien préalable permet d'évaluer le profil, les attentes et les besoins du participant avant le démarrage du parcours, afin de lui proposer si nécessaire un parcours adapté.

Il débouche sur une grille d'analyse des besoins sous forme de fiche individuelle qui rejoint le dossier nominatif de la personne bénéficiaire (celui-ci centralise l'ensemble des documents relatifs au parcours de la cliente, qui sont conservés pendant 3 ans après la fin du parcours).

Une évaluation des compétences existantes ainsi que des domaines à explorer et/ou à développer est réalisée au début du programme, que ce soit en entretien avec le consultant, mais aussi lors des tests psychométriques proposés.

## L'évaluation des acquis en cours de programme

Une évaluation des connaissances est réalisée à chaque étape du parcours (via des questionnaires, exercices, travaux pratiques, et lors des entretiens avec le consultant).

Les compétences et aptitudes font également l'objet d'évaluations, autour des tests utilisés mais également des entretiens dédiés aux expériences passées et aux compétences acquises.

La réalisation des travaux personnels est indispensable pour garantir l'efficacité du parcours, et sera vérifiée en amont de chaque entretien par le consultant.

Une évaluation continue du bénéficiaire tout au long a ainsi lieu avec des points réguliers pour ajuster les objectifs ou les méthodes pédagogiques en fonction des progrès, mais aussi un feedback continu pour affiner les orientations professionnelles envisagées.

## L'évaluation de la phase de conclusions

L'étape finale du bilan permet de valider les acquis du bilan de compétences CAP® et définir les prochaines étapes pour le bénéficiaire.

Le document de synthèse présenté en entretien centralise ainsi :

La synthèse des compétences et aptitudes identifiées (acquises et requises) ;

La formalisation d'un projet professionnel ou de formation ;

La validation du plan d'action pour la mise en œuvre du projet

## L'évaluation des acquis à froid (6 mois après la fin du parcours)

Notre organisme transmet à chaque bénéficiaire par mail un questionnaire d'évaluation et de suivi à froid que nous avons mis en place afin d'évaluer l'impact de son bilan dans son quotidien professionnel ou au sein de son poste de travail.

Il est demandé au bénéficiaire de le retourner 6 mois après la fin du parcours. Ce retour est laissé à son libre choix et ne peut constituer une obligation.

Il lui est à cette occasion proposé un entretien de suivi d'1 heure pour vérifier ensemble le respect du plan d'action élaboré conjointement à la fin de son bilan, et si nécessaire, proposer des ajustements pour garantir l'efficacité du bilan et son impact sur la vie professionnelle du bénéficiaire.

# Le Bilan de Compétences CAP® est un bilan à impact !

Qu'est-ce qui me garantit que ça marche ?

Parvenir à identifier le métier ou projet professionnel enfin 100% aligné avec votre personnalité et vos valeurs est ce qui garantit la pérennité de vos choix professionnels et le passage à l'action de façon pérenne. Au-delà d'un alignement, épanouissement et d'une stabilité professionnelle retrouvée, le Bilan de compétences CAP® recèle des cadeaux cachés comme :

- **Un sentiment de PAIX** : Être heureuse de se lever de son lit chaque matin, ne plus compter ses heures de travail, grande fluidité entre vie perso et vie pro.
- **Une source d'ÉNERGIE illimitée** : Elle a moins besoin de coupures, de pauses, elle est moins fatiguée en fin de semaine. Un travail nourrissant qui crée de l'énergie plutôt que de la consommer (au lieu de puiser dans ses réserves). Exemple : pour se remettre d'un burnout il ne faut pas de repos mais des activités qui nous plaisent.
- **Le sentiment de SENS** : Sentiment d'accomplissement, animé par l'envie de produire un résultat positif. Nous sommes interconnectées/interdépendantes -> ce sentiment de plénitude vient de ce qu'on participe à un mieux être collectif.
- **Une meilleure sécurité financière** : quand on est fait ce pour quoi on est faire ; c'est bcp plus facile d'activer l'abondance -> on va plus vite, on produit plus vite, idem dans le salariat, on se recadre, on se recentre, et plus de faciliter à négocier un avancement, des primes, etc.
- **Plus de TEMPS qualitatif** : arrêter de perdre son temps dans sa vie et vivre pleinement chaque instant => passer bcp de temps dans des choses pas essentielles pour moi et de gâcher mon propre temps, mon propre souffle de vie + être à sa juste place, sentiment de plénitude

Un accompagnement sur 6 mois

Nous vous proposerons un rendez-vous de suivi d'impact 6 mois après la fin de votre bilan pour ajuster votre plan d'actions et renforcer son impact positif sur votre carrière. Nos consultant·es sont entièrement dédiés à votre réussite professionnelle !

# A propos de la Méthode CAP®

“CAP c’est s’autoriser à être et à devenir celle que l’on choisit d’être. C’est aussi apprendre la bienveillance envers soi-même et bien plus encore...”

Marie-Pierre



“La méthode CAP ne fait que commencer pour moi. Je vais grâce à celle-ci me lancer dans un nouveau projet professionnel.”

Emelyne



“Trouver la vie qui me ressemble enfin. Après 3 mois je me sens plus forte, plus confiante, j’apprends à m’aimer, je m’écoute... Merci Mylène, Merci le CAP.”

Catherine





# Mettez-vous au coeur de votre projet professionnel (et faites de cette reconversion, la dernière)

## Bilan de compétences CAP®

propose un accompagnement personnalisé de 10 semaines pour aider les professionnels en quête de sens à aligner leur vie professionnelle avec leurs valeurs. Finançable par CPF, il inclut des défis, outils, et ateliers, guidés par des consultants dédiés pour bâtir un projet réaliste et durable, avec un taux d'alignement élevé.  
Le bilan de compétences est régi par les articles L6313-4 à 8 du code du travail.

Tarif du **bilan de compétences CAP®** 24h : 1 990€.



La certification qualité a été délivrée au titre des actions suivantes :  
Bilans de compétences

Financement possible via votre CPF, vos fonds propres ou une combinaison des deux.

Dans certains cas par : OPCO, Pôle Emploi, AGEFICE

# Est-ce accessible aux personnes en situation de handicap ?

Nous nous ferons une joie d'aider toute personne en situation de handicap à profiter pleinement de notre Bilan du Compétences.

Contactez notre Référente Handicap :



contact@mon-metier-me-ressemble.com



07.56.89.90.85

Consultez notre [charte d'engagement accessibilité en ligne](#)



# Mettre fin au burnout et aux carrières désincarnées

Editions des Filles Zen est un organisme de formation fondé en 2015 par Mylène Muller, ancienne Inspectrice des Finances, à la suite d'un burn-out.

Aujourd'hui à la tête de sa propre entreprise, à la fois CEO, créatrice de contenus, animatrice de son propre podcast, formatrice en ligne et fondatrice de sa propre méthode d'Alignement au Projet, la Méthode CAP, Mylène Muller a souhaité créer un **Bilan de Compétences CAP®** dans le but d'aider le plus grand nombre de personnes à trouver leur contribution professionnelle au service d'un monde plus apaisé.

A taille humaine, l'entreprise est une équipe de **10 collaboratrices et collaborateurs passionnés** par le développement personnel et professionnel, au service d'une communauté de **3600 alumni** et **80 000 abonnées**.

Notre **Bilan de Compétences CAP®** est conçu pour permettre à chacun et chacune de trouver plus qu'un métier : sa contribution.

Grâce à notre approche approfondie de la psychologie et visionnaire, nous nous engageons à permettre à chaque stagiaire de notre **Bilan de Compétences CAP®** un champ d'investigation au-delà de ses propres horizons et une infinité de possibilités, même celles qui n'ont pas encore été pensées ni inventées.



---

# Contact Us



[contact@mon-metier-me-ressemble.com](mailto:contact@mon-metier-me-ressemble.com)

**Site**

[www.mon-metier-me-ressemble.com](http://www.mon-metier-me-ressemble.com)



[Faire le point](#)