

LIVRET DE PRÉSENTATION

*Notre Bilan de
Compétences 100% Femmes
Sensibles*



Bilan de compétences CAP®

Mettons votre singularité au cœur
de votre vie professionnelle

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

Bilan de Compétences CAP® personnalisé en 10 semaines
Avec une Consultante en Alignement Professionnel dédiée
Finançable par votre CPF



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

100%

des répondants déclarent à la fin de leur parcours
pouvoir recommander notre programme à un proche.

(pour 39 répondantes sur 52 envois au 11/3/2026)



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

8.97/10

C'est le taux de satisfaction générale de nos
bénéficiaires.

(pour 22 répondantes sur 38 envois au 31/12/2025).

Grâce à une méthode d'accompagnement structurée et guidée par des consultantes aussi expérimentées que créatives, le Bilan de Compétences CAP® vous permet de bâtir un nouveau projet réaliste et pérenne.

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.

Une méthode éprouvée

Notre **méthode CAP®**, déployée **depuis 7 ans** au sein de différents programmes, a déjà permis à **+ de 4300 femmes** de créer la vie qui leur ressemble. 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. Depuis 2025, nous mettons cette méthode unique 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

Une Consultante en Alignement Professionnel dédiée qui vous accompagne tout au long du parcours pour dépasser vos blocages et faire les bons choix.

3

Une plateforme en ligne 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 : la confiance en soi, les freins à la reconversion, la créativité et l'entrepreneuriat.

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 ma Consultante en Alignement Professionnel
- Je récupère mon carnet de bord personnalisé

- ✓ Découverte de notre plateforme
- ✓ 1 séance avec ma Consultante 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 sessions collectives
- ✓ 7 séances d'1h30 avec ma Consultante 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 ma Consultante 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 ma Consultante en Alignement Professionnel

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

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

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.

*Sous 14 jours en auto-financement, sous 11 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 pro sur votre personnalité !

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 intérieure

Se lever le matin avec envie. Retrouver de la légèreté dans son quotidien. Ne plus subir ses journées, mais les habiter pleinement. Une vie où le professionnel et le personnel coexistent avec plus de fluidité, sans tiraillement permanent.

Une énergie renouvelée

Sortir de la fatigue chronique liée à un travail qui épuise. Retrouver une énergie plus stable, plus naturelle, parce que l'activité exercée nourrit au lieu de vider. Moins besoin de "récupérer", plus de capacité à avancer avec élan.

Un profond sentiment de sens

Se sentir utile. Avoir le sentiment de contribuer à quelque chose de plus grand que soi. Retrouver une forme d'accomplissement dans ce que l'on fait, en lien avec ses valeurs et ce qui compte vraiment pour soi.

Une sécurité financière plus alignée

Quand on est à sa juste place, les choses deviennent plus fluides. On gagne en clarté, en efficacité, en impact. Que ce soit en tant que salariée ou indépendante, cela ouvre des possibilités : évolution, négociation, développement... avec plus de justesse.

Un temps de vie plus qualitatif

Sortir de la sensation de "perdre son temps". Revenir à l'essentiel. Faire de la place pour ce qui compte vraiment. Se sentir plus présente à sa vie, avec un sentiment de cohérence et 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 !

Quelques retours sur notre programme

Ce bilan pour moi était nécessaire mais j'ai mis du temps à choisir car j'en voulais un qui ne me fasse pas rentrer dans des cases systématiques. J'ai choisi Cap - Les filles zen car j'ai aimé leur approche qui disait "85% des métiers de demain n'existent pas encore, et peut-être que nous allons créer le tien", et je confirme, j'en ressors avec une idée de création innovante donc j'en suis ravie et je conseille fortement pour toutes celles qui veulent un accompagnement sur Mesure. Merci, merci, merci

Christelle M.



Ce programme m'a permis de reprendre confiance en moi et de me rendre compte que toutes les compétences dont j'avais besoin pour la suite de mon parcours professionnel étaient déjà présentes !
C'est un excellent travail d'introspection ***
Le contenu de ce bilan est très riche et les sessions collectives sont un plus !
C'est plus qu'un bilan de compétences !

Mylène ainsi que toute l'équipe pédagogique et administrative sont très présentes et à l'écoute .
Vous n'êtes absolument pas lâché dans la nature !

Merci à toutes !!!!

Je le conseille à 100%*****

Mira



Si vous cherchez un bilan de compétences complet, qui prend en compte vos contraintes, vos besoins, vos valeurs, vos passions, etc...

Si vous souhaitez être entourée d'une équipe au top, bienveillante, disponible...

Si vous souhaitez construire un vrai plan d'actions pour votre avenir professionnel...

Alors foncez : le bilan de compétences CAP des filles Zen est une pépite. Vous retrouverez une véritable confiance en vous pour un avenir professionnel aligné. Il a été une véritable révélation pour moi. Gratitude à toute l'équipe

Céline T.



Retrouvez tous nos avis sur le site Trust Pilot ici.

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 dont 13h d'individuel
: 1 990€.



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

Financement possible via votre CPF(plafonnement à 1600€), 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 ?

Oui, bien sûr !

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 : Mylène Muller



contact@mon-metier-me-ressemble.com



07.56.89.90.85

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



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 **4300 femmes accompagnées** et + de **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.



Contactez-nous !

Si vous avez des questions ou envie de nous rejoindre, nous nous ferons une joie de vous accompagner !



contact@mon-metier-me-ressemble.com

Site

www.mon-metier-me-ressemble.com