

BILAN DE COMPÉTENCES SO ZEN

Prestation conforme EDOF/CPF — Art. L.6313-4 et R.6313-4 à
R.6313-8 du Code du travail

Certifié Qualiopi — 1 890 € TTC — 20 à 24 heures —
Version juin 2026



1. LA PRESTATION

Prestation	Bilan de compétences So Zen — Renfort exploration et connaissance de soi
Organisme	SO COACH FORMATION — SIRET 891 035 362 00013 — NDA 84 42 035 1842
Certification	Certifié Qualiopi QUA21100099 (certification qualité référencée dans le Répertoire Spécifique)
Tarif	1 890 € TTC (forfait tout inclus — frais administratifs inclus)
Durée	20 à 24 heures d'accompagnement par le consultant. Travail personnel du bénéficiaire estimé entre 2 et 4 heures entre les séances (non comptabilisé dans les heures CPF — voir partie 10).
Modalités	Présentiel, distanciel ou mixte — sessions individuelles
Public	Toute personne active : salarié(e), demandeur(se) d'emploi, travailleur(se) indépendant(e)
Prérequis	Aucun — entretien préalable gratuit obligatoire avant toute inscription
Délai d'accès	Démarrage dans un délai maximum de 3 semaines après l'entretien préalable ou planning fixé et validé à l'avance. Pour un financement CPF, prévoir un minimum de 11 jours ouvrés entre la commande et le démarrage.
Éligibilité CPF	Oui — financement possible via Mon Compte Formation, dans la limite du plafond applicable aux bilans de compétences (voir partie 10).
Lieu	So Coach Formation — 1 Ter Chemin du Bout du Monde — 42110 Feurs (Loire) / Distanciel possible

2. PRÉSENTATION DE LA PRESTATION

Le bilan de compétences So Zen est une prestation alliant exploration de soi approfondie et analyse professionnelle. Il permet au bénéficiaire de se (re)connecter à qui il est vraiment — ses valeurs profondes, ses ressources, ses besoins — pour bâtir un projet professionnel cohérent et durable. La prestation analyse les compétences personnelles et professionnelles, les aptitudes et les motivations, afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation. Elle permet également d'utiliser ses atouts comme instrument de négociation pour un emploi, une formation ou une évolution de carrière.

La prestation est réalisée conformément aux articles L.6313-4 et R.6313-4 à R.6313-8 du Code du travail, dans le strict respect de la confidentialité et du volontariat du bénéficiaire.

Entretien préalable (obligatoire)

Un entretien préalable gratuit et sans engagement est systématiquement proposé avant toute inscription sur EDOF. Cet entretien permet d'analyser la demande, d'individualiser le devis, de vérifier l'adéquation de la prestation aux besoins du bénéficiaire et de confirmer les dates prévisionnelles du parcours. Conformément à la réglementation, il est nécessaire avant tout envoi de commande sur EDOF.

3. OBJECTIFS DE LA PRESTATION

Le bilan de compétences So Zen vise à permettre au bénéficiaire de :

- Établir une analyse factuelle de son parcours professionnel : formations, expériences, compétences acquises et transférables
- Explorer en profondeur qui il/elle est : ses ressources intérieures, ses besoins fondamentaux et ses schémas de fonctionnement
- Développer une connaissance de soi approfondie : identifier ses valeurs profondes, ses croyances limitantes et ses moteurs de motivation intrinsèque
- Identifier les axes forts de sa personnalité professionnelle et les relier à son identité profonde
- Situer ses valeurs profondes au regard des évolutions du monde du travail et construire un projet de vie cohérent
- Identifier et évaluer ses centres d'intérêt professionnels en lien avec son profil de personnalité
- Définir ou confirmer un ou plusieurs projets professionnels réalistes et viables, ancrés dans une authenticité personnelle
- Investiguer les métiers repérés et les hiérarchiser selon leur faisabilité et leur résonance interne
- Évaluer les moyens nécessaires pour atteindre les objectifs professionnels définis
- Élaborer un plan d'action concret et ses modalités de suivi

4. RÉSULTATS ATTENDUS

- Remobilisation du bénéficiaire en vue d'être acteur de son parcours professionnel, ancrée dans une meilleure connaissance de soi
- Validation du projet professionnel envisagé
- Construction et formalisation d'un plan d'action (reprise d'emploi, formation, VAE...)

À l'issue du bilan, un document de synthèse est rédigé, remis et commenté au bénéficiaire lors de la dernière séance. Ce document reste sa propriété exclusive et est strictement confidentiel (art. R.6313-7 du Code du travail). Il ne peut être communiqué à un tiers qu'avec l'accord explicite du bénéficiaire.

5. DÉROULEMENT DE LA PRESTATION

La prestation se déroule en trois phases réglementaires, conformément à l'article R.6313-4 du Code du travail :

Phase	Contenu	Durée
Phase préliminaire	Analyse de la demande et du besoin du bénéficiaire pour proposer une réponse personnalisée. Confirmation du volontariat et de la motivation. Information sur les conditions de réalisation du bilan, les outils et les méthodes utilisés. Individualisation du parcours.	1 à 2 heures
Phase d'investigation	Exploration de soi approfondie : découverte des ressources intérieures, identification des valeurs profondes, des croyances limitantes et des moteurs de motivation (outils DISC, PCM, tests de personnalité). Travail sur la connaissance de soi : aptitudes, intérêts professionnels, mode de fonctionnement et équilibre émotionnel. Identification des compétences acquises et transférables, personnelles et professionnelles. Découverte du marché du travail et analyse des métiers envisagés (plateforme PARCOUREO). Élaboration et vérification d'un ou plusieurs projets professionnels cohérents avec qui l'on est. Évaluation de la faisabilité des projets identifiés. Construction et formalisation du plan d'action.	15 à 18 heures
Phase de conclusion	Validation des projets et construction des plans d'action. Réalisation d'une synthèse orale et écrite. Remise et commentaire du document de synthèse au bénéficiaire (propriété exclusive et confidentiel). Présentation des modalités de suivi post-bilan.	2 à 3 heures

Suivi post-bilan	Entretien de suivi à 6 mois proposé gratuitement au bénéficiaire. Évaluation de l'efficacité du bilan, point sur la réalisation du projet et définition d'actions correctives si nécessaire.	1 heure (offert)
-------------------------	---	------------------

Travail personnel du bénéficiaire

Entre chaque séance, un travail personnel est attendu du bénéficiaire : réflexions guidées sur soi, journaling d'exploration intérieure, exploration des fiches métiers sur la plateforme PARCOUREO, exercices de connaissance de soi et de découverte de ses ressources, recherches sur les pistes professionnelles identifiées. Ce travail est estimé entre 2 et 4 heures selon l'avancement du parcours. Conformément à la réglementation CPF en vigueur, ce temps de travail personnel n'est ni comptabilisé dans la durée d'accompagnement de 20 à 24 heures, ni pris en charge par le CPF (voir partie 10).

6. MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET PROFIL DU CONSULTANT

Profil du consultant

Les bilans de compétences sont réalisés par Sylvie MOURA, coach, formatrice et Directrice Pédagogique de So Coach Formation. Sylvie MOURA dispose d'une expertise reconnue en orientation et insertion professionnelles, en exploration de soi et développement personnel, ainsi qu'en gestion du stress et connaissance de soi. Elle est praticienne en hypnose, certifiée par l'Institut des Neurosciences Appliquées de Paris, et intègre des approches corps/esprit favorisant la reconnexion à soi. Elle a notamment accompagné des personnes en situation de handicap dans le cadre de la Prestation PSOP (réorientation professionnelle).

Méthodes et outils

- Méthodes actives et participatives, approche individualisée adaptée à chaque bénéficiaire
- Suivi personnalisé par une professionnelle disposant d'une expertise reconnue en orientation et bilan
- Accès illimité à la plateforme PARCOUREO (fiches métiers, offres d'emploi, formations disponibles)
- Tests et questionnaires de personnalité, d'aptitudes et d'intérêts professionnels (profils DISC, PCM, inventaires de valeurs, tests de connaissance de soi)
- Confidentialité garantie tout au long de la prestation (art. R.6313-7 du Code du travail)
- Parcours adapté aux objectifs individuels de chaque bénéficiaire

Accompagnement distanciel (art. D.6313-3-1 du Code du travail)

Pour les sessions à distance, le consultant est joignable par email (contact@socoach-formation.com, réponse sous 24h) et par téléphone (06 61 83 79 71). La qualité de connexion est vérifiée avec le bénéficiaire avant chaque séance distancielle. Un accompagnement technique est proposé si nécessaire.

7. CADRE RÉGLEMENTAIRE ET ÉTHIQUE

Cadre légal

- Bilan de compétences réalisé conformément aux articles L.6313-4 et R.6313-4 à R.6313-8 du Code du travail
- Trois phases réglementaires obligatoires : préliminaire, investigation, conclusion
- Volontariat et consentement éclairé du bénéficiaire obligatoire à chaque étape
- Document de synthèse : propriété exclusive du bénéficiaire, strictement confidentiel (art. R.6313-7)
- Impossibilité de communiquer les résultats à un tiers sans accord explicite du bénéficiaire

Éthique et déontologie

So Coach Formation applique une charte d'éthique et de déontologie plaçant au cœur de son action le respect de la personne et la confidentialité professionnelle. Cette charte intègre également les engagements de l'organisme en matière de protection des données personnelles (RGPD), de non-discrimination et d'accessibilité. Elle est remise au bénéficiaire dès le premier rendez-vous et consultable sur le site socoach-formation.com.

8. ACCESSIBILITÉ — PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

So Coach Formation répond aux normes d'accessibilité en vigueur. Locaux de plain-pied, accès PMR conforme, salles individuelles fermées garantissant la confidentialité.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à prendre contact avec l'organisme afin d'étudier ensemble les aménagements à prévoir pour un parcours adapté et personnalisé. Des aides AGEFIPH sont mobilisables.

Référent handicap : contact@socoach-formation.com | 06 61 83 79 71

9. LIEU DE RÉALISATION

Les entretiens se déroulent dans les locaux de So Coach Formation, 1 Ter Chemin du Bout du Monde à Feurs (Loire), dans des salles individuelles fermées garantissant la confidentialité des échanges.

Les entretiens peuvent également être réalisés à distance (Zoom / Teams), sous réserve de la qualité de connexion vérifiée avec le bénéficiaire avant chaque séance.

10. FINANCEMENTS ET CONFORMITÉ CPF 2026

Ce bilan de compétences est éligible au Compte Personnel de Formation (CPF) via Mon Compte Formation (EDOF). Conformément aux décrets n°2026-126 et n°2026-127 du 24 février 2026, les règles de financement CPF des bilans de compétences ont évolué :

- **Plafond CPF** : le montant mobilisable sur le CPF pour un bilan de compétences est désormais plafonné à 1 600 € par dossier. Le tarif de cette prestation étant de 1 890 € TTC, un reste à charge de 290 € s'applique au-delà du plafond CPF.
- **Participation forfaitaire obligatoire** : depuis le 2 avril 2026, une participation forfaitaire de 150 € est due par tout bénéficiaire mobilisant son CPF, sauf cas d'exonération légalement prévu (demandeurs d'emploi inscrits à France Travail, bénéficiaires d'un abondement employeur ou OPCO, titulaires de points C2P, victimes d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle avec taux d'incapacité permanente ≥ 10 %).
- **Délai de carence CPF** : la mobilisation du CPF pour un bilan de compétences est subordonnée à la condition de n'avoir pas bénéficié d'un financement de bilan par un organisme financeur public (CPF, État, Région, France Travail, OPCO, fonds d'assurance formation) au cours des cinq années précédant la demande.
- **Durée minimale CPF** : un plancher de 13 heures d'accompagnement effectif s'applique désormais à tout bilan financé par le CPF, dans le cadre maximal de 24 heures fixé par le Code du travail.
- **Heures éligibles** : seules les heures d'accompagnement réalisées directement par le consultant sont prises en charge par le CPF. Le travail personnel effectué en autonomie par le bénéficiaire entre les séances n'est pas comptabilisé dans le financement CPF.
- **Délai de traitement CPF** : prévoir un minimum de 11 jours ouvrés entre la validation de la commande et le démarrage de la prestation.

Le montant exact mobilisable sur les droits CPF du bénéficiaire et le reste à charge applicable sont calculés automatiquement par la plateforme Mon Compte Formation au moment de l'inscription, en fonction des droits disponibles et de la situation personnelle du bénéficiaire à cette date.

Coût total de la prestation	1 890,00 €
Plafond CPF mobilisable (bilan de compétences)	1 600,00 € maximum
Participation forfaitaire obligatoire CPF	150,00 € (sauf exonération)
Reste à charge indicatif (hors exonération)	440,00 €

Bilan de compétences pendant un arrêt de travail

La réalisation d'un bilan de compétences pendant un arrêt de travail est possible, sous réserve du respect d'une procédure spécifique : accord écrit du médecin traitant sur la compatibilité de la démarche avec l'état de santé, puis transmission de cet accord à la CPAM avec les dates précises du parcours, examiné par le médecin-conseil de l'Assurance Maladie. Les dates du bilan doivent être arrêtées de manière concrète avant la transmission du dossier à la CPAM, celle-ci n'acceptant pas de période indicative. So Coach Formation accompagne le bénéficiaire dans la constitution de ce dossier.

Autres dispositifs de financement

AIF — France Travail	Pour les demandeurs d'emploi — Aide Individuelle à la Formation sur demande auprès du conseiller France Travail.
OPCO	Pour les salariés du secteur privé — financement via l'OPCO de branche.
CPAM (arrêt de travail)	Maintien des indemnités journalières pendant le bilan, sous réserve de l'accord du médecin-conseil (voir ci-dessus).
AGEFIPH	Pour les personnes en situation de handicap — aides mobilisables en complément.
Région AURA	Convention de financement avec la Région Auvergne-Rhône-Alpes.
FAF	Pour les travailleurs indépendants — Fonds d'Assurance Formation.
Financement personnel	Possible — cumul de financements envisageable selon la situation.

Contactez-nous pour étudier votre situation et trouver le montage financier le plus adapté.

11. POINTS FORTS DE LA PRESTATION

- Approche holistique et authentique : exploration de soi, compétences, personnalité, valeurs et projet de vie alignés
- Consultant unique et expérimenté : Sylvie MOURA, Formatrice titrée, praticienne en neurosciences appliquées
- Accès à la plateforme PARCOUREO : fiches métiers, offres d'emploi, formations en accès illimité
- Suivi post-bilan à 6 mois offert pour valider la mise en œuvre du projet
- Confidentialité totale garantie — document de synthèse propriété exclusive du bénéficiaire
- Organisme certifié Qualiopi — prestation éligible CPF
- Expérience spécifique avec les publics en situation de handicap (PSOP)
- Transparence totale sur les conditions financières CPF (plafond, reste à charge, participation forfaitaire) — engagement qualité Qualiopi

NOUS CONTACTER

SO COACH FORMATION

1 Ter Chemin du Bout du Monde — 42110 FEURS (Loire)

Email : contact@socoach-formation.com | sylsoformation@gmail.com

Tél. : 06 61 83 79 71 — Site : socoach-formation.com/contact/

SIRET : 891 035 362 00013 — NDA : 84 42 035 1842 — Certifié Qualiopi QUA21100099

Version juin 2026