

Programme
& déroulé

Le bilan thé vert & espresso

**Faites le bilan pour construire
un projet professionnel
durable & aligné
avec vos besoins et valeurs**

Le bilan de compétences est encadré par le
Code du Travail (Articles R6313-4 à R6318-8,
consultables sur www.legifrance.gouv.fr)

Nous contacter :
hello@thevertetesspresso.com

Date de mise à jour :
Novembre 2025





Faites le bilan pour construire un projet professionnel durable & aligné avec vos besoins et valeurs

Notre bilan de compétences s'adresse aux personnes qui ont besoin de trouver leur nouveau projet professionnel & à celles qui ont besoin d'approfondir une idée déjà présente.

En trois mois, vous atteindrez les objectifs suivants:

- Vous ferez le point sur votre parcours professionnel et personnel et vous identifierez un projet de vie en accord avec vos besoins & valeurs
- Vous identifierez vos compétences, talents et envies
- Vous prendrez conscience de vos croyances limitantes
- Vous définirez un plan d'action applicable immédiatement

Et surtout vous irez jusqu'au bout ! 🚀

Les méthodes mobilisées :

Les 3 piliers thé vert & espresso



DE L'INDIVIDUEL: UN PROJET 100% PERSONNALISE



3 coachings individuels (3 heures au total, en distanciel par Zoom ou présentiel Paris ou Arras possible)

Un accompagnement personnalisé: disponibilité tout au long du bilan (groupe privé WhatsApp, réponse sous 24h) + Un livret personnalisé synthétisant les étapes clé de l'accompagnement

Méthodes pédagogiques: coaching individuel par deux coaches certifiées HEC

Outils techniques: Zoom et espace d'échange privé sur WhatsApp

DU COLLECTIF: MOTIVATION & ENRICHISSEMENT MUTUEL



10 séances live collectives (15h en distanciel par Zoom)

Les séances incluent des temps de formation, des exercices, des partages collectifs, du co-développement, des moments de Q&A... (1H30 /semaine)

La dynamique collective permet d'avancer de façon rythmée et efficace, génère de l'énergie et booste la motivation; Les échanges entre pairs permettent l'entraide, le soutien mutuel, les partages

Méthodes pédagogiques: séances collectives, techniques PNL (Programmation Neuro Linguistique) & ateliers d'intelligence collective

Outils techniques: Zoom et espace privé sur WhatsApp

DES ACTIVITES EN AUTONOMIE



Des activités à réaliser chaque semaine (+ de 30 activités)

Des formats variés: vidéo, audio, PDF, questionnaires à 360 degrés, inventaire de personnalité et d'appétences, vision board, Ikigai etc.

Des travaux de restitution individuels (à envoyer par mail à vos coaches) vous seront demandés à l'issue de chaque module
ROAD BOOK personnel mis à votre disposition.

Méthodes pédagogiques : variées pour agir sur les 3 prismes du fonctionnement humain : cognitif, émotionnel, comportemental

Outils techniques: Plateforme Podia avec accès individuel

Durée et lieu

10 modules collectifs
3 coachings individuels
Activités inter-séances
Durée totale de 12 semaines
24h de formation
En distanciel

Pour qui ?

Aucun prérequis, notre bilan de compétences est ouvert à tous

Modalité d'accès :

Disposer d'une bonne connexion internet

Accessibilité aux personnes handicapées :

Formation accessible à tous nous contacter pour les adaptations possibles

Modalités d'inscription

Validation lors d'un entretien téléphonique préalable

Prochain départ :
nous contacter

Modalités d'évaluation

Suivi de l'assiduité

(présence ou rattrapage possible à titre exceptionnel)

Validation par la présentation des livrables demandés

(dans le roadbook ou lors des lives)

Délais d'accès & Conditions de démarrage

Session garantie à partir de 4 personnes, max 10 personnes
Délais d'accès : jusqu'à 2 semaines avant le démarrage

100% personnalisé

Avant de commencer:

Entretien individuel pour mesurer l'adéquation entre vos besoins et le bilan thé vert & espresso

Pendant le bilan :

Tests individuels : intérêts professionnels, inventaires de personnalité, questionnaire à 360°

3 entretiens individuels pour une durée de 3H30
























En phase de conclusion et après le bilan :

Roadbook personnalisé synthétisant les étapes clés de l'accompagnement et le plan d'action détaillé

Entretien de suivi 6 mois après la fin du bilan

Programme détaillé



Phase préliminaire	Préalable	Analyse du besoin		Mes attentes et besoins sont ils compatibles avec la méthode TVE ?
	Preliminaire	J'identifie ma problématique		Je clarifie ma problématique avant de trouver des solutions
		1 Séance d'ouverture		J'identifie clairement ma problématique et je suis capable de me fixer des objectifs
Phase d'investigation	Introspection	2 Connaitre ses besoins & ses valeurs	 	Je bâtis le socle d'un projet de vie aligné & durable. Je prends conscience de mon parcours et de ma situation actuelle. Je sais ce qui me motive, je connais mes besoins et mes valeurs.
		3 Rêver grand	 	J'explore de manière large mes futurs possibles. Je m'autorise à rêver grand pour élargir le champ des possibles
		4 Identifier ses talents	 	Je prends conscience de mes talents, mes forces, mes ressources. Je suis capable de transposer ces compétences dans de nouveaux domaines
	Exploration	5 Les peurs et les croyances limitantes	 	Je lève mes peurs et mes croyances limitantes bloquantes. Je travaille ma peur de l'insécurité financière si elle existe, je travaille des scénarios financiers.
		De l'introspection à l'action		Je transforme la liste de ce que je ne veux plus en ce que je veux. Je me prépare à passer à l'action par la stratégie des petits pas.
		6 Identifier les critères du projet	 	Je me fixe un objectif précis, clair et réaliste. J'identifie mes critères, ce qui me permet d'apprendre à faire des choix alignés avec qui je suis.
	Construction	7 Projet de vie	 	Je connais mes talents transférables, j'analyse le marché/j'identifie des opportunités, je choisis une/des activités professionnelles alignées avec soi-même.
		8 Confronter le projet à la réalité	 	Je confronte mon projet à la réalité. J'aligne toutes les données pour répondre à mes critères et à mes objectifs de départ. J'identifie un réseau pour avancer dans mon projet.
		9 Définir un plan d'action	 	Je liste les étapes pour réaliser mon projet. Je planifie les compétences à développer.
Phase de conclusion	Bilan	10 Séance de clôture	 	Je donne du sens à mon projet, je me connecte à mes motivations profondes, je suis capable de convaincre autour de mon projet.
		L'heure du bilan a sonné		Je fais le bilan de ces 3 mois passés avec ma coach. Je réalise le chemin parcouru, je suis capable de présenter mon projet de vie et le plan d'action qui me permettra d'atteindre mes objectifs professionnels.

Moyens :



Témoignages de nos participants

*issus de notre questionnaire de satisfaction de fin de parcours
100% des participants repartent avec un plan d'action



Olivier

“

Un grand merci, c'est génial, au début, j'étais perdu au milieu de moi-même et d'un seul coup, je me suis apparu!!!

Je sais quelle fonction je souhaite exercer et je sais que j'en ai les moyens. Je sais mettre des mots dessus et l'expliquer "simplement". Des barrières ont sauté; je n'ai plus qu'à faire le pas!

”



Témoignages de nos participants

*issus de notre questionnaire de satisfaction de fin de parcours
100% des participants repartent avec un plan d'action

Eloïse

“

J'ai beaucoup aimé le format en petit groupe avec un rendez-vous hebdomadaire sur 3 mois. Cela donne un rythme, remet en énergie, offre de nouvelles perspectives et points de vue, et permet d'apprendre sur soi-même et de prendre conscience de certaines choses par effet miroir. Les échanges avec les coachs et le groupe se font en toute bienveillance. J'ai beaucoup apprécié l'accompagnement de Joëlle et Roxane. C'est une vraie force d'avoir 2 coachs, qui sont complémentaires qui plus est avec entre autres leur background RH et opérationnel. C'est un programme riche et varié entre les sessions en groupe, les sessions individuelles de coaching et les séances de travail et d'outils à utiliser soi-même, ce qui permet d'alterner phases d'introspection, de 'confrontation' et de remises en énergie. Merci !

”



Témoignages de nos participants

*issus de notre questionnaire de satisfaction de fin de parcours
100% des participants repartent avec un plan d'action



Aline

“

Programme fabuleux, structuré et structurant. En plus d'une vision raisonnée, l'approche sur les ressentis et l'inconscient répondait parfaitement à mon stade de développement personnel et m'a beaucoup aidé à valider définitivement mon choix et à prendre confiance; Encore une fois un grand merci pour ces 3 mois !

”



Témoignages de nos participants

*issus de notre questionnaire de satisfaction de fin de parcours
100% des participants repartent avec un plan d'action

Edwige

“

J'ai beaucoup apprécié votre méthodologie, à mi-chemin de plein de choses : un bilan sur soi par soi, un bilan sur soi par les autres, du coaching, de l'échange via le groupe, mais aussi des sessions plus individuelles. Des coachs complémentaires entre elles, un discours réaliste tout en étant porté vers l'action et les rêves

”



Qui sommes nous ?



Joëlle Antmann

Diplômée de l'ESSEC (Grande école),
Licenciée de Philosophie, Executive Coach certifiée HEC

25 ans de banque d'investissement à Paris & à Londres

Responsable des financements d'acquisition chez Lloyds
(à l'échelle européenne)

Et aussi:

- Formatrice Fresque du Climat
- Passionnée de montagne, de treks engagés & de "slow travel"

Roxane Hidden

Psychologue du travail,
Praticienne PNL, Executive Coach certifiée HEC

10 ans de responsabilités RH au sein de grands groupes

Responsable formation chez Kiabi Europe
Responsable RH : Pilotage RH, HSQ & formation chez Lidl

Et aussi:

- 3ème Dan de karaté
- Passionnée de neurosciences appliquées aux comportements humains & de libération émotionnelle





Financez votre projet de vie avec thé vert & espresso

Votre nouvelle vie alignée avec
vos valeurs et vos besoins

3000€

Possibilité de payer en 3x sans frais

Un parcours personnalisé & plusieurs modes de financement possibles :

Avec votre
CPF

Avec vos
fonds
propres

Avec votre
entreprise ou
France travail

Trouvons ensemble la solution idéale pour vous.
Contactez-nous via email à hello@thevertetespresseo.com