

MILLÉSIME 2026-2027

Catalogue des prestations

Accompagner autrement, inspirer le changement.

Formations professionnelles · Bilans de compétences · Coaching et VAE

À La Réunion, en métropole et à distance, en français.

ORGANISME CERTIFIÉ QUALIOPi

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation, bilans de compétences.

Certificat n° 2023/106225.2 — déclaration d'activité n° 04973472497 auprès du préfet de région de La Réunion. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.



NOUS JOINDRE

EURL MEDIA-COACH — Sylvie PLANCHARD

107 chemin Crève-Cœur, 97460 Saint-Paul, La Réunion

06 92 46 82 16 — contact@media-coach.fr — media-coach.fr

SIRET 951 175 595 00044

Sommaire

Ce sommaire permet d'accéder directement aux informations pratiques et à chaque prestation.

MEDIA-COACH	3
Inscription, contact et accessibilité	4
Calendrier 2026-2027	5
Nos résultats	6
Tableau synoptique	7
Actions de formation	8
Devenir praticien en bilan de compétences	9
Devenir coach professionnel	10
Communication bienveillante et gestion des conflits	11
Initiation à la formation pour adultes	12
L'ikigai : découvrir, puis accompagner	13
Lancer et piloter son activité	14
Développer l'employabilité des femmes	15
Bilans de compétences	16
Bilan de compétences	17
Accompagnements individuels	18
Coaching	19
VAE — Validation des acquis de l'expérience	20
Coaching d'orientation scolaire	21
Formats pour les organisations	22
Financement et mentions communes	23
Contact	24

MEDIA-COACH en quelques lignes

MEDIA-COACH accompagne depuis 2012 les personnes et les organisations dans leurs transitions professionnelles : coaching, bilan de compétences, validation des acquis de l'expérience et formation professionnelle. Les prestations se déroulent à La Réunion, en métropole et à distance, en français.

Une seule interlocutrice conduit l'accompagnement du premier échange à la clôture : Sylvie PLANCHARD, gérante, coach professionnelle, praticienne du bilan de compétences et formatrice.

CE QUI NOUS DISTINGUE

Une seule praticienne

La même personne du premier échange au bilan final.

Zéro programme photocopié

Chaque dispositif part de votre situation réelle.

Vous essayez, on ajuste

Vous testez en situation réelle ; on débriefe et on ajuste en supervision.

Francophone, où que vous soyez

La Réunion, la métropole, l'international : l'accompagnement se fait en français.

Cadre clair, confidentiel

Objectifs posés, étapes lisibles, déontologie tenue.

Utile ou rien

Si ce n'est pas le bon levier, on vous le dit.

NOS VALEURS

Écoute

Rien ne commence avant d'avoir vraiment compris votre situation.

Justesse

Le bon accompagnement, au bon moment, au bon rythme.

Liberté

Vous restez décideur : le coach éclaire, il ne prescrit pas.

Exigence

Un cadre professionnel, déontologique et tenu de bout en bout.

S'inscrire et préparer son accueil

Nous vous guidons depuis le premier contact jusqu'à l'entrée en prestation. Aucune inscription n'est considérée comme définitive avant validation du besoin, des conditions d'accès et, le cas échéant, du financement.

1. Prendre contact

Écrivez à contact@media-coach.fr ou appelez le 06 92 46 82 16. Vous pouvez aussi demander un rendez-vous sur media-coach.fr/rendez-vous.

2. Échanger sur le besoin

Un premier échange gratuit et sans engagement permet de vérifier la prestation, les objectifs, les contraintes et les adaptations utiles.

3. Recevoir la proposition

MEDIA-COACH transmet le programme applicable, le tarif, les dates ou le rythme, ainsi que les documents contractuels à lire et à valider.

4. Confirmer l'inscription

L'inscription est confirmée après validation des documents et du financement lorsqu'il est mobilisé. Les informations de démarrage sont ensuite envoyées.

Délais d'accès

- Actions de formation : accès sous huit jours après validation de l'inscription et, le cas échéant, du financement.
- Bilan de compétences : démarrage au plus tard quinze jours après la signature de la convention, après l'entretien préalable gratuit et sans engagement.
- Parcours Praticien du bilan de compétences : entrée à distance au fil de l'eau, sans jauge.
- Les dates effectivement programmées figurent dans le calendrier de la page suivante.

Besoin d'une adaptation

MEDIA-COACH s'engage à favoriser l'accès de ses prestations aux personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont de la prestation afin d'envisager les adaptations pédagogiques, organisationnelles ou techniques nécessaires. Pour toute demande d'adaptation ou pour étudier les possibilités d'accompagnement, contactez la référente handicap de MEDIA-COACH, Madame Sylvie Planchard : contact@media-coach.fr – 06 92 46 82 16.

Sessions programmées 2026-2027

Les dates ci-dessous sont extraites du calendrier public de MEDIA-COACH à la date d'édition du présent document. Les actions commanditées, activités internes et sessions passées n'y figurent pas. Les dates d'un parcours professionnalisant (week-ends, visioconférences, soutenances) ne sont pas des sessions au choix : elles composent un seul et même parcours, suivi du début à la fin par la même promotion.

Date	Session	Lieu / modalité
16 oct. 2026	Initiation à la formation pour adultes — vendredi 16 octobre 2026	Saint-Paul
12 nov. 2026	Gestion des conflits — jeudi 12 novembre 2026	Saint-Paul
3 déc. 2026 – 4 déc. 2026	L'ikigaï — jeudi 3 et vendredi 4 décembre 2026	Saint-Paul
15 janv. 2027 – 12 juin 2027	Devenir coach — Promotion 2027	Saint-Paul et visioconférence
4 févr. 2027 – 5 févr. 2027	Lancer et piloter son activité — jeudi 4 et vendredi 5 février 2027	Saint-Paul
22 avr. 2027	Initiation à la formation pour adultes — jeudi 22 avril 2027	Saint-Paul
20 mai 2027	Gestion des conflits — jeudi 20 mai 2027	Saint-Paul
3 juin 2027 – 4 juin 2027	L'ikigaï — jeudi 3 et vendredi 4 juin 2027	Saint-Paul
1 juil. 2027 – 2 juil. 2027	Lancer et piloter son activité — jeudi 1er et vendredi 2 juillet 2027	Saint-Paul

Prestations sans date fixe

- Le parcours Praticien du bilan de compétences est accessible à distance, en entrée au fil de l'eau et sans jauge.
- Les accompagnements individuels sont organisés après l'entretien préalable et la contractualisation.
- Les actions commanditées sont programmées à la demande du commanditaire et ne figurent pas au calendrier public.

Calendrier actualisé : media-coach.fr/formations-calendrier

NOS RÉSULTATS

Ce que disent les personnes accompagnées

Les taux ci-dessous sont issus de nos enquêtes de satisfaction, à chaud en fin de prestation et à froid six mois après. Ils sont recalculés à chaque nouvelle réponse et publiés en continu sur media-coach.fr/nos-resultats.

NOS FORMATIONS

- 92 %** Se déclarent satisfaits de la formation
- 76 %** Jugent les acquis utiles à leur poste de travail
- 58 %** Ont mis en œuvre tout ou partie de leurs acquis six mois après la formation

NOS BILANS DE COMPÉTENCES

- 100 %** Se déclarent satisfaits de l'accompagnement
- 100 %** Jugent le bilan utile à leur projet professionnel
- 75 %** Ont engagé la mise en œuvre de leur projet après le bilan

Période observée : janvier 2025 — septembre 2026.

Tableau synoptique des prestations

Toutes nos prestations d'un coup d'œil. Le repère Qualiopi signale celles qui entrent dans le périmètre de la certification de l'organisme, seules éligibles à un financement par des fonds publics ou mutualisés.

Prestation	Durée	Tarif	Qualiopi	Sessions
Devenir praticien en bilan de compétences	176 heures	1 490 €.	Oui	Au fil de l'eau
Devenir coach professionnel	400 heures	3 990 €.	Oui	Dates programmées
Communication bienveillante et gestion des conflits	1 jour — 7 heures	180 €.	Oui	Dates programmées
Initiation à la formation pour adultes	1 jour — 7 heures	180 €.	Oui	Dates programmées
L'ikigai : découvrir, puis accompagner	7 h ou 14 h	180 € la formule courte · 360 € la formule longue, nets de taxe	Oui	Dates programmées
Lancer et piloter son activité	2 jours — 14 heures	360 € net de taxe	Oui	Dates programmées
Développer l'employabilité des femmes	1 jour — 7 heures	180 €.	Oui	Au fil de l'eau
Bilan de compétences	24 heures	1 800 € net de taxe. MEDIA-COACH bénéficie de l'exonération de taxe sur la valeur ajoutée prévue à l'article 261, 4, 4°, a du code général des impôts.	Oui	Au fil de l'eau
Coaching	6 à 10 séances selon l'objectif	Sur devis	Non	Au fil de l'eau
VAE — Validation des acquis de l'expérience	24 heures	Sur devis	Non	Au fil de l'eau
Coaching d'orientation scolaire	Forfait de 8 heures, au rythme du jeune	790 € le parcours complet	Non	Au fil de l'eau

Les effectifs applicables figurent sur chaque fiche. Le parcours Praticien du bilan de compétences est accessible à distance, en entrée au fil de l'eau et sans jauge. Les dates sont tenues à jour sur media-coach.fr/formations-calendrier.

Actions de formation

Parcours professionnalisants et stages courts de spécialité, dans le périmètre de la certification Qualiopi de MEDIA-COACH.

Ces prestations entrent dans le périmètre de la certification Qualiopi de MEDIA-COACH et peuvent, à ce titre, faire l'objet d'un financement par des fonds publics ou mutualisés.

Devenir praticien en bilan de compétences

Devenez acteur de votre avenir en accompagnant ceux des autres.

176 heures · 1 490 €.

Devenir coach professionnel

Le parcours long de MEDIA-COACH : 330 heures encadrées, auxquelles s'ajoutent environ 70 heures de travail personnel estimé, soit 400 heures au total.

400 heures · 3 990 €.

Communication bienveillante et gestion des conflits

Comprendre · désamorcer · relier

1 jour — 7 heures · 180 €.

Initiation à la formation pour adultes

Comprendre comment apprennent les adultes et concevoir une séquence qui tient debout.

1 jour — 7 heures · 180 €.

L'ikigai : découvrir, puis accompagner

Une session de deux journées consécutives, deux formules au choix.

7 h ou 14 h · 180 € la formule courte · 360 € la formule longue, nets de taxe

Lancer et piloter son activité

Deux journées pour décider, chiffrer et se mettre en route.

2 jours — 14 heures · 360 € net de taxe

Développer l'employabilité des femmes

Légitimité, posture professionnelle et projection.

1 jour — 7 heures · 180 €.

Devenir praticien en bilan de compétences

Devenez acteur de votre avenir en accompagnant ceux des autres.

Une formation-action à distance : vous apprenez la méthode et vous l'appliquez, semaine après semaine, avec un véritable bénéficiaire, sous supervision.

DURÉE

176 heures

MODALITÉ

Plateforme e-learning : 120 h de cours, vidéos, supports écrits, quiz, exercices et documents téléchargeables.

EFFECTIF

Aucun effectif maximal n'est fixé : le parcours est intégralement à distance et l'entrée se fait au fil de l'eau, avec un suivi individualisé. Les visioconférences collectives réunissent les stagiaires engagés dans le parcours à la date de la séance.

TARIF

1 490 €.

ACCÈS

Entrée au fil de l'eau. Accès à la formation sous huit jours après validation de l'inscription et, le cas échéant, du financement.

PRÉREQUIS

Aucun diplôme exigé. Une expérience de l'accompagnement est recommandée.

CE AVEC QUOI VOUS REPORTEZ

- Savoir conduire un bilan de compétences complet.
- Avoir accompagné un bénéficiaire réel de bout en bout.
- Avoir rédigé une synthèse professionnelle.
- Avoir travaillé sa posture de praticien·ne.
- Connaître les bases pour présenter son offre et construire son activité.

POUR QUI

- Cette formation s'adresse à des professionnels expérimentés qui ne souhaitent plus revenir à leur ancien métier et veulent donner une nouvelle utilité à leur expérience.

COMMENT CELA SE PASSE

- Plateforme e-learning : 120 h de cours, vidéos, supports écrits, quiz, exercices et documents téléchargeables.
- 6 visioconférences collectives de 2 h (12 h) pour approfondir les cours, traiter les questions, analyser des situations concrètes et échanger entre pairs.
- 4 supervisions individuelles d'une heure (4 h) : projet professionnel et préparation de la mise en pratique (semaine 2), analyse de l'entretien préalable ou diagnostic (semaine 4), relecture de la synthèse avant restitution (semaine 9), bilan de la pratique et validation finale (semaine 11).

Devenir coach professionnel

Le parcours long de MEDIA-COACH : 330 heures encadrées, auxquelles s'ajoutent environ 70 heures de travail personnel estimé, soit 400 heures au total.

Six mois de formation-action : 330 heures encadrées, auxquelles s'ajoutent environ 70 heures de travail personnel estimé, soit 400 heures au total — regroupements obligatoires en présentiel à La Réunion, visioconférences, e-learning, pratique de coaching, co-coaching, supervision et accompagnement personnalisé. Dès le deuxième mois, vous accompagnez un coaché réel de bout en bout, sous supervision.

DURÉE

400 heures

MODALITÉ

La pratique avant la théorie : chaque apport arrive au moment où la séance en crée la nécessité.

EFFECTIF

10 participants

TARIF

3 990 €.

ACCÈS

Accès à la formation sous huit jours après validation de l'inscription et, le cas échéant, du financement.

PRÉREQUIS

Aucun diplôme spécifique n'est exigé.

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

- Conduire un accompagnement de coaching complet, du cadrage au bilan.
- Tenir une posture juste face aux résistances et aux émotions.
- Mobiliser un socle d'outils solide et savoir choisir le bon au bon moment.
- Analyser sa pratique et se faire superviser.
- Poser les bases d'une activité de coach viable.

POUR QUI

- Ce parcours s'adresse à des professionnels expérimentés — managers, RH, formateurs, soignants, indépendants, personnes en reconversion — qui veulent faire de...

COMMENT CELA SE PASSE

- La pratique avant la théorie : chaque apport arrive au moment où la séance en crée la nécessité.
- Un coaché réel accompagné de bout en bout pendant le parcours, avec comptes rendus déposés sur la plateforme.
- Co-coaching mensuel en trio, tracé par des grilles d'observation partagées.

PROCHAINE PROMOTION

Le parcours se déroule du 15 janv. 2027 au 12 juin 2027. Il s'agit d'un cursus unique, suivi du début à la fin par la même promotion : les dates ci-dessous ne sont pas des sessions au choix.

- Week-end 1 — vendredi 15, samedi 16 et dimanche 17 janvier 2027 (23 h 15) — Saint-Paul
- Visioconférence d'échanges de pratiques 1 — jeudi 28 janvier 2027, 18 h – 20 h
- Week-end 2 — samedi 13 et dimanche 14 février 2027 (15 h 30) — Saint-Paul
- Visioconférence d'échanges de pratiques 2 — jeudi 25 février 2027, 18 h – 20 h
- Week-end 3 — samedi 13 et dimanche 14 mars 2027 (15 h 30) — Saint-Paul
- Visioconférence d'échanges de pratiques 3 — jeudi 25 mars 2027, 18 h – 20 h
- Week-end 4 — samedi 10 et dimanche 11 avril 2027 (15 h 45, clôture le dimanche) — Saint-Paul
- Visioconférence d'échanges de pratiques 4 — jeudi 6 mai 2027, 18 h – 20 h

- Soutenances devant le jury de certification MEDIA-COACH — vendredi 11 et samedi 12 juin 2027 (hors heures de présentiel)

Neuf journées de présentiel, soit 70 h : accueil à 8 h 15, séance de 8 h 30 à 17 h. Quatre visioconférences de 18 h à 20 h, soit 8 h. Les soutenances ne sont pas comptées dans les heures de présentiel.

Communication bienveillante et gestion des conflits

Comprendre · désamorcer · relier

Comprendre ce qui se joue dans un désaccord, intervenir avant l'escalade et conduire une conversation difficile sans y laisser la relation.

DURÉE

1 jour — 7 heures

MODALITÉ

Présentiel — 9 h à 17 h (à confirmer sur la convocation)

EFFECTIF

10 participants

TARIF

180 €.

ACCÈS

Accès à la formation sous huit jours après validation de l'inscription et, le cas échéant, du financement.

PRÉREQUIS

Aucun.

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

- Comprendre — Ce qui se joue vraiment dans une situation de tension, au-delà des positions et des premières impressions.
- Reconnaître — Nos mécanismes automatiques sous stress, pour ne plus en être les jouets sans le savoir.
- Désamorcer — Différemment — avec lucidité, souplesse et conscience — dans les situations les plus difficiles.

POUR QUI

- Professionnels, managers, équipes
- Tout professionnel en relation avec d'autres

COMMENT CELA SE PASSE

- Présentiel — 9 h à 17 h (à confirmer sur la convocation)
- Apports ciblés courts, alternés avec des mises en pratique immédiates.
- Questionnaire individuel et grille de cotation personnelle.

PROCHAINES DATES

- 12 nov. 2026 · Centre de formation MEDIA-COACH — Saint-Paul — Gestion des conflits — jeudi 12 novembre 2026
- 20 mai 2027 · Centre de formation MEDIA-COACH — Saint-Paul — Gestion des conflits — jeudi 20 mai 2027

Initiation à la formation pour adultes

Comprendre comment apprennent les adultes et concevoir une séquence qui tient debout.

Une journée pour s'approprier les bases de l'andragogie, découvrir des outils d'animation participatifs et concevoir sa première séquence de formation, de l'objectif pédagogique à la mise en pratique.

DURÉE

1 jour — 7 heures

MODALITÉ

Présentiel — 9 h à 17 h (à confirmer sur la convocation)

EFFECTIF

10 participants

TARIF

180 €.

ACCÈS

Accès à la formation sous huit jours après validation de l'inscription et, le cas échéant, du financement.

PRÉREQUIS

Aucun.

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

- Comprendre l'apprentissage adulte — Identifier les spécificités cognitives et motivationnelles des adultes et appliquer les principes de l'andragogie.
- Animer de façon participative — Découvrir et expérimenter des outils d'animation favorisant l'engagement et l'intelligence collective.
- Structurer une séquence — Maîtriser un modèle de structuration pédagogique simple et efficace pour organiser ses contenus.
- Concevoir une mini-séquence — Créer et présenter une séquence de 20 minutes, de l'objectif pédagogique à la mise en pratique.

POUR QUI

- Futurs formateurs, formateurs occasionnels, experts métier
- Formateurs occasionnels et experts qui transmettent

COMMENT CELA SE PASSE

- Présentiel — 9 h à 17 h (à confirmer sur la convocation)
- Formation vécue : chaque outil est expérimenté avant d'être analysé.
- Travaux en sous-groupes et présentations devant le groupe.

PROCHAINES DATES

- 16 oct. 2026 · Centre de formation MEDIA-COACH — Saint-Paul — Initiation à la formation pour adultes — vendredi 16 octobre 2026
- 22 avr. 2027 · Centre de formation MEDIA-COACH — Saint-Paul — Initiation à la formation pour adultes — jeudi 22 avril 2027

L'ikigai : découvrir, puis accompagner

Une session de deux journées consécutives, deux formules au choix.

Une seule session, deux journées consécutives. La journée 1 est commune à tous : origines et philosophie de la démarche, ressources de vitalité, construction des quatre cercles, formulation du cœur de son ikigai et pistes d'action. La journée 2 ne concerne que la formule longue : conduire et animer la démarche avec les personnes que vous accompagnez.

DURÉE

2 journées consécutives — 7 h (formule courte) ou 14 h (formule longue)

EFFECTIF

10 participants

ACCÈS

Accès à la formation sous huit jours après validation de l'inscription et, le cas échéant, du financement.

MODALITÉ

Présentiel — deux journées consécutives, de 9 h à 17 h (à confirmer sur la convocation)

TARIF

180 € la formule courte · 360 € la formule longue, nets de taxe

PRÉREQUIS

Formule courte : aucun prérequis. Formule longue : exercer une activité d'accompagnement ou se préparer à en exercer une.

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

- Comprendre la démarche — Origines, philosophie et usages de l'ikigai, au-delà du schéma décoratif. Journée 1.
- Identifier ses ressources — Gestes quotidiens, liens, habitudes et valeurs essentielles : la boussole personnelle. Journée 1.
- Construire ses quatre cercles — Ce que j'aime, ce pour quoi je suis doué·e, ce dont le monde a besoin, ce pour quoi je peux être rémunéré·e. Journée 1.
- Accompagner et animer — Conduire la démarche avec une personne accompagnée et animer les ateliers en collectif. Journée 2, formule longue uniquement.

POUR QUI

- Professionnels, indépendants et personnes en transition

COMMENT CELA SE PASSE

- Présentiel — deux journées consécutives, de 9 h à 17 h (à confirmer sur la convocation)
- Une démarche vécue d'abord sur soi, puis mise en perspective.
- Ateliers collaboratifs, fresque tournante, binômes miroir et restitutions.

PROCHAINES DATES

- 3 déc. 2026 au 4 déc. 2026 · Centre de formation MEDIA-COACH — Saint-Paul — L'ikigai — jeudi 3 et vendredi 4 décembre 2026
- 3 juin 2027 au 4 juin 2027 · Centre de formation MEDIA-COACH — Saint-Paul — L'ikigai — jeudi 3 et vendredi 4 juin 2027

Lancer et piloter son activité

Deux journées pour décider, chiffrer et se mettre en route.

Deux journées consécutives pour sortir de l'intention et entrer dans la décision. La première pose les fondations : ce que vous vendez, à qui, sous quel cadre juridique, avec quel modèle économique et à quel prix. La seconde met en route : obligations et documents, premiers clients, pilotage de la première année et feuille de route des quatre-vingt-dix jours.

DURÉE

2 jours — 14 heures

MODALITÉ

Présentiel — 9 h à 17 h (à confirmer sur la convocation)

EFFECTIF

10 participants

TARIF

360 € net de taxe

ACCÈS

Accès à la formation sous huit jours après validation de l'inscription et, le cas échéant, du financement.

PRÉREQUIS

Avoir un projet de création, ou une activité de moins de deux ans.

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

- Clarifier offre et client — Formuler une offre lisible et identifier le client prioritaire, solvable et accessible.
- Choisir un cadre juridique — Comparer les cadres juridiques possibles et retenir celui qui correspond au projet et à sa réalité.
- Poser modèle économique et prix — Construire un modèle économique simple, fixer ses prix et vérifier le seuil de viabilité.
- Se mettre en route — Obligations et documents essentiels, recherche des premiers clients, tableau de bord de la première année et feuille de route à quatre-vingt-dix jours.

POUR QUI

- Porteurs de projet, créateurs d'entreprise, indépendants en début d'activité

COMMENT CELA SE PASSE

- Présentiel — 9 h à 17 h (à confirmer sur la convocation)
- Des fiches de travail qui servent à trancher, pas à remplir des cases.
- Chacun travaille sur son projet réel, jamais sur un cas d'école.

PROCHAINES DATES

- 4 févr. 2027 au 5 févr. 2027 · Centre de formation MEDIA-COACH — Saint-Paul — Lancer et piloter son activité — jeudi 4 et vendredi 5 février 2027
- 1 juil. 2027 au 2 juil. 2027 · Centre de formation MEDIA-COACH — Saint-Paul — Lancer et piloter son activité — jeudi 1er et vendredi 2 juillet 2027

Développer l'employabilité des femmes

Légitimité, posture professionnelle et projection.

Un parcours conçu pour les femmes entrepreneures et salariées de La Réunion : une journée en présentiel, co-animée par MEDIA-COACH et Holi'Up, pour identifier ses compétences, formuler un projet réaliste et préparer son premier contact avec un employeur.

DURÉE

1 jour — 7 heures

MODALITÉ

Présentiel — 9 h à 17 h (à confirmer sur la convocation)

EFFECTIF

10 participantes

TARIF

180 €.

ACCÈS

Accès à la formation sous huit jours après validation de l'inscription et, le cas échéant, du financement.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

- Identifier ses compétences — Identifier ses compétences transférables et ses ressources personnelles.
- Formuler un projet — Formuler un projet professionnel réaliste et mobilisable.
- Repérer les leviers — Repérer les leviers d'employabilité disponibles à La Réunion.
- Préparer le contact — Préparer sa candidature et son premier contact avec un employeur.

POUR QUI

- Femmes entrepreneures et salariées de La Réunion

COMMENT CELA SE PASSE

- Présentiel — 9 h à 17 h (à confirmer sur la convocation)
- Pédagogie active : apports courts et mises en pratique immédiates.
- Exercices individuels et en sous-groupes.

A woman with long dark hair is smiling and writing in a notebook. In the foreground, there is a white cup of coffee. The background is blurred, showing what appears to be an indoor setting with plants and a window. The entire image has a pinkish-red overlay.

NOS PRESTATIONS

Bilans de compétences

Accompagnement individuel encadré par le code du travail, dans le périmètre de la certification Qualiopi de MEDIA-COACH.

Bilan de compétences

Faire le point, puis décider en connaissance de cause.

Un temps structuré pour relire votre parcours, identifier ce que vous savez vraiment faire, ce qui vous motive, et construire un projet professionnel réaliste — avec un plan d'action que vous pouvez tenir.

DURÉE

24 heures

EFFECTIF

Accompagnement individuel

ACCÈS

Le bilan démarre au plus tard quinze jours après la signature de la convention.

MODALITÉ

Entretiens individuels, sur place ou à distance

TARIF

1 800 € net de taxe. MEDIA-COACH bénéficie de l'exonération de taxe sur la valeur ajoutée prévue à l'article 261, 4, 4°, a du code général des impôts.

PRÉREQUIS

Aucun. Un entretien préalable gratuit et sans engagement précède toute décision.

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

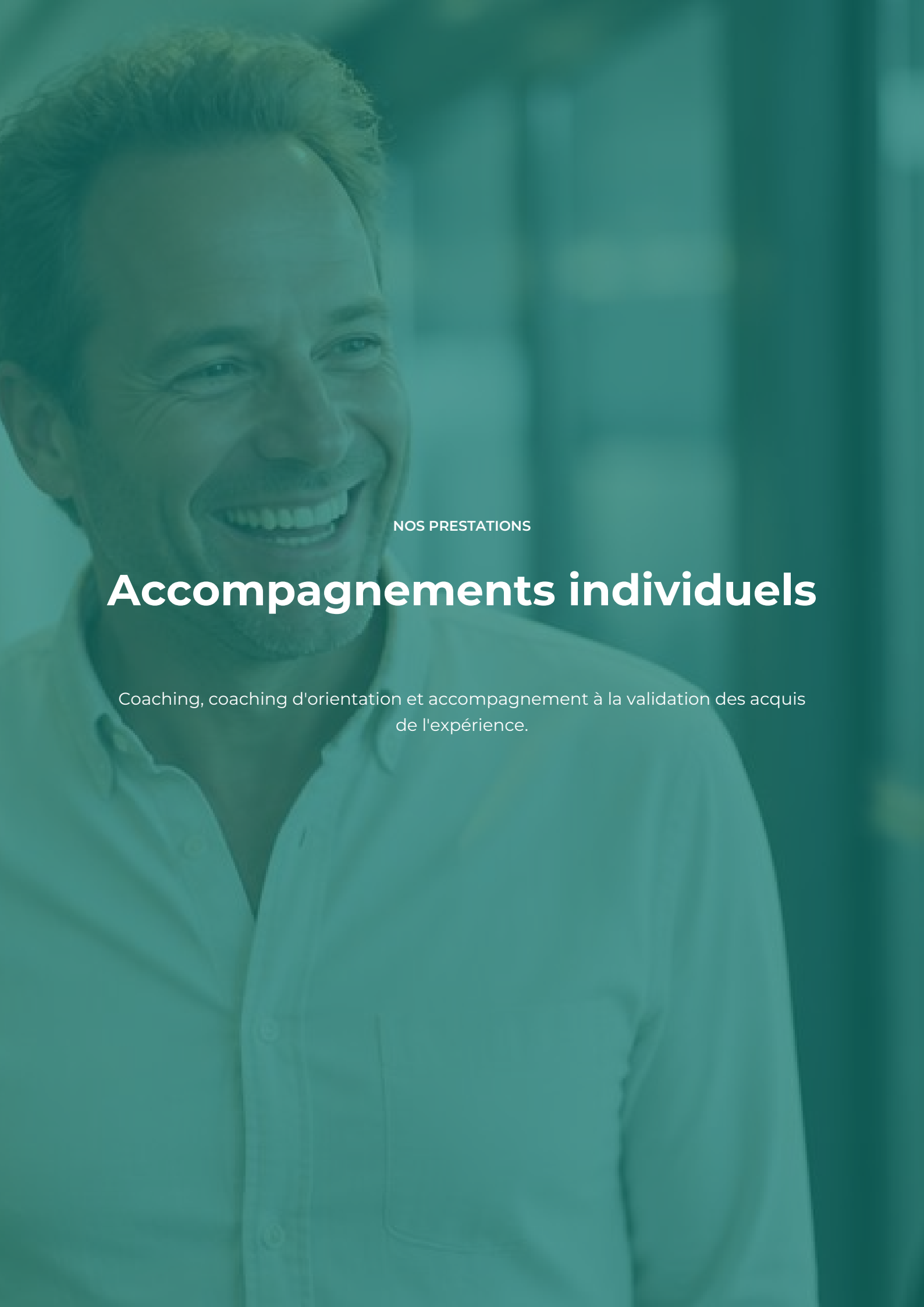
- Un projet professionnel formulé, argumenté et réaliste.
- Une lecture claire de vos compétences transférables.
- Un plan d'action avec des étapes datées et des priorités.
- Les pistes de financement et de formation associées au projet.

POUR QUI

- Salariés — Vous vous interrogez sur la suite : évolution, changement de poste, de secteur ou de rythme.
- Personnes en transition — Reconversion, reprise d'activité, retour après une pause : vous cherchez un cap tenable.
- Indépendants et dirigeants — Vous voulez faire le point sur votre activité et sur ce que vous souhaitez en faire.

COMMENT CELA SE PASSE

- Entretiens individuels, sur place ou à distance
- Entretien préalable — Gratuit et sans engagement : on vérifie ensemble que le bilan est bien le bon levier pour votre situation.
- Phase préliminaire — Clarifier la demande, définir les objectifs et le rythme, poser le cadre déontologique.



NOS PRESTATIONS

Accompagnements individuels

Coaching, coaching d'orientation et accompagnement à la validation des acquis de l'expérience.

Coaching

Coaching professionnel, de transition ou de vie : clarifier, décider, avancer à votre rythme.

Un espace de travail structuré, confidentiel et exigeant, où vous prenez du recul sur une situation, testez de nouvelles façons d'agir et transformez vos prises de conscience en décisions concrètes.

DURÉE

6 à 10 séances selon l'objectif

MODALITÉ

Séances de 1h à 1h30, toutes les 2 à 3 semaines

PRÉREQUIS

Aucun

CE QUE VOUS EN RETIREZ

- Une situation clarifiée et des priorités hiérarchisées.
- Des décisions prises, assumées et mises en œuvre.
- Une posture professionnelle plus solide et plus juste.
- Des ressources personnelles réactivées et utilisables seul, après le coaching.

POUR QUI

- Particuliers — Une décision à prendre, un cap à retrouver, un équilibre à reconstruire.
- Managers et dirigeants — Posture, prise de fonction, décisions difficiles, relations d'équipe sous tension.
- Professionnels en transition — Changement de rôle, de structure ou de métier : sécuriser le passage.

COMMENT CELA SE PASSE

- Séances de 1h à 1h30, toutes les 2 à 3 semaines
- Sur place, à distance, en français
- Séance découverte — Gratuite : on pose la situation, on vérifie que le coaching est adapté et que le courant passe.

VAE — Validation des acquis de l'expérience

Faire reconnaître officiellement ce que vous savez déjà faire.

Transformer votre expérience en diplôme ou en titre professionnel, délivré par l'organisme certificateur compétent. MEDIA-COACH vous accompagne dans cette démarche et ne délivre aucune certification à ce titre : choix de la certification, recevabilité, écriture du dossier et préparation au jury, accompagnés étape par étape.

DURÉE

Environ 24 heures d'accompagnement sur 6 à 12 mois

MODALITÉ

Entretiens individuels, sur place ou à distance

PRÉREQUIS

Une expérience en lien avec la certification visée

CE QUE VOUS EN RETIREZ

- Une certification choisie en connaissance de cause.
- Un dossier de validation complet, structuré et argumenté.
- Une préparation concrète au passage devant le jury.
- Une capacité durable à décrire et valoriser votre pratique professionnelle.

POUR QUI

- Salariés expérimentés — Vous exercez un métier sans en détenir le diplôme correspondant.
- Personnes en évolution — Un diplôme est exigé pour accéder au poste, au concours ou à la responsabilité que vous visez.
- Indépendants et bénévoles — Votre expérience de terrain est réelle : elle peut être reconnue officiellement.

COMMENT CELA SE PASSE

- Entretiens individuels, sur place ou à distance
- Entretien d'orientation — Identifier la certification la plus cohérente avec votre expérience et vos objectifs.
- Recevabilité — Constituer le dossier de recevabilité et sécuriser le dépôt auprès du certificateur.

Coaching d'orientation scolaire

Accompagner votre enfant vers un avenir qui lui ressemble.

Un parcours entièrement personnalisé pour les adolescents, pensé au rythme de chaque jeune. On part de qui il est vraiment — ce qu'il aime, ce qu'il sait faire, ce qui a du sens pour lui — pour aboutir à des pistes réalistes et à un plan d'action qu'il s'approprie. Le parcours s'appuie sur une plateforme e-learning qui permet de suivre les activités et la progression entre les séances.

DURÉE

Forfait de 8 heures, au rythme du jeune

MODALITÉ

Présentiel à Saint-Paul ou visioconférence

TARIF

790 € le parcours complet

PRÉREQUIS

Aucun. Le consentement du représentant légal est requis.

CE QUE VOUS EN RETIREZ

- Une meilleure connaissance de soi et une estime de soi consolidée.
- Deux à trois pistes d'orientation réalistes, motivantes et argumentées.
- Un objectif SMART, écologique, tenable dans la vie réelle du jeune.
- Un plan d'action daté : vœux, spécialités, démarches à engager.
- Un accès à la plateforme e-learning pour suivre les activités et la progression.
- Un dossier de synthèse remis lors du bilan final tripartite.

POUR QUI

- Collégiens — Choix de la voie après la troisième, premières envies de métier : décider sans subir le calendrier.
- Lycéens — Spécialités, vœux, Parcoursup, réorientation en cours d'année : y voir clair et s'engager.
- Jeunes ayant des besoins spécifiques — Les modalités et le rythme sont adaptés aux besoins et à la façon d'apprendre de chaque jeune.

COMMENT CELA SE PASSE

- Présentiel à Saint-Paul ou visioconférence
- Rencontre initiale (gratuite) — Un premier temps d'échange avec le jeune et sa famille : situation, attentes, façon de fonctionner. Il permet de vérifier que l'accompagnement est le bon levier avant tout engagement.
- Cadrage et clarification — Cadre de confiance, lecture du parcours scolaire et extrascolaire, ligne de vie, freins et pressions. Le jeune formule un objectif SMART — spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporel et écologique, c'est-à-dire respectueux de son équilibre.

Nos formats pour les organisations

Toutes nos prestations peuvent être conduites pour une organisation : en individuel pour un dirigeant ou un manager, en collectif pour une équipe, ou en intra dans vos locaux.

Accompagner les dirigeants

Un espace de réflexion pour celui ou celle qui décide et qui n'a personne à qui parler. Coaching individuel, confidentiel, hors hiérarchie.

Faire grandir les managers

Prise de poste, montée en compétence relationnelle, conduite d'entretiens difficiles. En individuel ou en collectif.

Remettre une équipe en mouvement

Tensions installées, réorganisation, perte de sens : nous travaillons ce qui se joue réellement, pas ce qui se dit en réunion.

Former sur mesure

Nos formations courtes s'organisent en intra, dans vos locaux ou chez nous, adaptées à vos situations et à votre vocabulaire.

NOTRE FAÇON DE TRAVAILLER

- Nous écoutons avant de proposer : un premier échange sans engagement pour comprendre la situation, ce qui a déjà été tenté, et ce qui bloque vraiment.
- Nous construisons avec vous : le programme s'écrit à partir de vos situations, avec des objectifs formulés en termes observables.
- Nous intervenons en présentiel, à distance ou en mixte, à La Réunion, en métropole, à Maurice ou au Rwanda.
- Nous mesurons : évaluation à chaud, puis à froid quelques mois plus tard, avec un retour écrit qui vous appartient.

Une demande en intra ou un besoin particulier ? Écrivez à contact@media-coach.fr ou appelez le 06 92 46 82 16 : nous répondons sous 48 heures ouvrées.

Financement, accès et accessibilité

Financements mobilisables

- Compte personnel de formation (CPF) pour le bilan de compétences et les actions de formation éligibles.
- Plan de développement des compétences de l'employeur, ou opérateur de compétences.
- France Travail et autres dispositifs publics, selon votre situation.
- Financement personnel, avec possibilité de règlement échelonné.

Tarifs

Tarif net de taxe : MEDIA-COACH bénéficie de l'exonération de taxe sur la valeur ajoutée prévue à l'article 261, 4, 4°, a du code général des impôts au titre de la formation professionnelle continue, sur attestation délivrée par l'administration.

Modalités et délais d'accès

- Un premier échange gratuit et sans engagement permet de vérifier que la prestation correspond à votre besoin.
- L'accès aux actions de formation intervient sous huit jours après validation de l'inscription et, le cas échéant, du financement.
- Le bilan de compétences démarre au plus tard quinze jours après la signature de la convention.
- Pour les particuliers, le délai légal de rétractation de quatorze jours s'applique dans les conditions prévues au contrat.
- Les entrées en parcours professionnalisant se font au fil de l'eau ; les stages courts suivent le calendrier publié.

Accessibilité et référente handicap

MEDIA-COACH s'engage à favoriser l'accès de ses prestations aux personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont de la prestation afin d'envisager les adaptations pédagogiques, organisationnelles ou techniques nécessaires. Pour toute demande d'adaptation ou pour étudier les possibilités d'accompagnement, contactez la référente handicap de MEDIA-COACH, Madame Sylvie Planchard : contact@media-coach.fr – 06 92 46 82 16.

Périmètre de la certification

La certification Qualiopi de MEDIA-COACH porte sur les actions de formation et les bilans de compétences. La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation, bilans de compétences.

Le coaching, le coaching d'orientation scolaire et l'accompagnement à la validation des acquis de l'expérience n'entrent pas dans ce périmètre : ils ne peuvent pas être financés par des fonds publics ou mutualisés.

Parlons de votre projet

Le premier rendez-vous est gratuit, sans engagement, en visioconférence ou à Saint-Paul. Il sert à comprendre votre situation et à vous dire, honnêtement, si nous sommes le bon interlocuteur.

Prendre rendez-vous
media-coach.fr/rendez-vous

Nous écrire
contact@media-coach.fr — 06 92 46 82 16

Voir le calendrier des sessions
media-coach.fr/formations-calendrier

Consulter le catalogue en ligne
media-coach.fr/catalogue

L'organisme

RAISON SOCIALE	EURL MEDIA-COACH — Sylvie PLANCHARD
ADRESSE	107 chemin Crève-Cœur, 97460 Saint-Paul, La Réunion
SIRET	951 175 595 00044
DÉCLARATION D'ACTIVITÉ	N° 04973472497 auprès du préfet de région de La Réunion. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
CERTIFICATION QUALIOPI	Certificat n° 2023/106225.2. La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation, bilans de compétences.
RÉFÉRENTE HANDICAP	Madame Sylvie Planchard

Document édité le 2 octobre 2026.