



# PRESENTATION

Saison 2023

AURELIE  MILHAU  
EXPRESSIO

26 rue de Plouénan - 29250 Saint Pol de Léon  
07 84 59 85 82  
[contact@expressio-29.com](mailto:contact@expressio-29.com)



## PROCAFÉINATION

*Tendance étrange à prendre  
une tasse de café  
avant de se mettre  
à une nouvelle tâche.*



Qu'il soit au lait, sans sucre, glacé, frappé, instantané, lungo ou ristretto,  
cappuccino

(ou Irish Coffee ☕),

le café est le symbole incontournable de l'échange au travail :

"un **Espresso**, s'il vous plaît !"

*(une grande pensée pour nos amis amateurs  
du tea time ou autre rituel).*

***Partage, cohésion, motivation, réussite, succès, performance...***

*Autant de synonymes qui résonnent.*

*Expression, Espresso...*

AURELIE  MILHAU  
**EXPRESSIO**

**Expressio est né.**



# MES VALEURS

## **CREATIVITE**

La force de l'impulsion  
avec agilité et brio !

## **OPTIMISME**

Parce qu'il existe toujours  
une solution.



## **TRANSPARENCE**

Honnêteté, respect  
et exigence.

## **INDIVIDUALITE**

Indépendance et originalité.  
J'ai le droit !

AURELIE  MILHAU

EXPRESSIO

# FAISONS VIVRE VOS PROJETS

## ACCOMPAGNEMENT PARTICULIERS

### L'EXPRESSION DE QUI VOUS ÊTES

Bilans de compétences,  
connaissance de soi, ou marketing d'emploi...

Vous êtes l'unique personne  
au centre de votre vie,  
il est temps de la prendre en main !

## ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNELS

### VOTRE FUTUR, DÈS AUJOURD'HUI

Bilans de compétences,  
bilan post burn out pour un retour "re-boosté(e)",  
ou formations ciblées...

Développez le meilleur de vos équipes !

**CULTIVONS L'ÉNERGIE, RÉCOLTEZ LE SUCCÈS.**

# PARTICULIERS

## VALORISEZ VOTRE PARCOURS

### Le Bilan de Compétences

Le savoir-faire Orient'Action®  
depuis 2008

Eligible CPF  
(Compte Personnel de Formation)  
Finançable jusqu'à 100%\*

### Le Marketing d'Emploi

Mise en forme du profil de candidature :

CV  
Lettre de motivation

Préparation aux entretiens

## DÉVELOPPEZ VOTRE POTENTIEL

### Le Développement Personnel

Gestion du stress  
Travail sur les émotions  
Confiance en soi - Estime de soi  
Affirmation de soi

Bilan jeune

### Le Développement Professionnel

Communication  
Positionnement relationnel  
Organisation  
Définition d'objectifs  
Boost de la motivation



\* vérifiez votre situation sur [www.moncompteformation.gouv.fr](http://www.moncompteformation.gouv.fr)

AURELIE  MILHAU

# PROFESSIONNELS ET ENTREPRISES

## SÉCURISEZ VOS EMBAUCHES

### Les Tests et les Evaluations avant Recrutement

Personnalité  
Motivation  
Intérêts professionnels  
Profil managérial  
Potentiel Vendeur  
Intelligence Emotionnelle



AURELIE MILHAU  
EXPRESSIO

## FIDÉLISEZ VOS SALARIÉS

### Les Formations

#### Efficacité Professionnelle :

Optimisation du temps  
Gestion des Priorités  
Communication interpersonnelle  
Positionnement relationnel

→ Formations sur mesure  
(entretien diagnostic à prévoir)

### Le Bilan de Compétences

Le savoir-faire Orient'Action®  
depuis 2008

Prise en charge OPCO,  
plan de développement des compétences,  
CPF\*

\* plus d'informations sur [www.moncompteformation.gouv.fr](http://www.moncompteformation.gouv.fr)

# PROFESSIONNELS ET ENTREPRISES

## ACCOMPAGNEZ VOS ÉQUIPES

### La Montée en Compétences

*Entretiens individuels,  
Définition des objectifs personnels de chacun,  
Favoriser l'engagement et booster la motivation.*

### L'Accompagnement au Changement

*Réorientation, évolution, modernisation, digitalisation...  
La vie d'une entreprise !*

Coaching individuel et d'équipe  
Analyse incitative  
(étude du contexte en entreprise)

## PRENEZ DU REcul

### La Prévention des Risques Psycho-Sociaux

Accompagnement de la ligne managériale  
Participation à la définition d'objectifs  
Analyse des facteurs clés

Sur mesure

### Le Coup de Pouce sur Mesure

Besoin d'un soutien,  
d'une prise de recul  
sur un ou des sujet(s) spécifique(s)?

Parlons-en.



AURELIE  MILHAU  
EXPRESSIO

**Une volonté forte de contribuer  
au développement local  
et à l'attractivité de notre beau Finistère.**

Quelques références :

Anfh\_





**Aurelie Milhau est la fondatrice d'Expressio,  
cabinet de conseil en développement de carrière et évolution  
professionnelle, et organisme de formation en entreprise.**

**Membre adhérent à la Fédération Professionnelle  
pour la Pluralité des Psychothérapies (FPPP).**

**Aurelie a une expérience**

**de 16 ans dans le secteur bancaire et de l'immobilier**

*(conseil clientèle, accompagnement au développement des compétences des  
équipes, animation et conception de formations inter-entreprises,  
management),*

**et de 5 ans dans la gestion de carrière**

**et l'accompagnement personnel** *(bilan de compétences, coaching).*

**Spécialiste de l'écoute, elle accompagne**

**ceux qui souhaitent en apprendre davantage sur eux-mêmes,**

**installer une nouvelle dynamique**

**et mobiliser leur propre potentiel pour avancer.**

AURELIE  MILHAU  
EXPRESSIO



# CONTACT

**Téléphone :**

07 84 59 85 82

**Mail :**

contact@expressio-29.com

**Adresse :**

26 rue de Plouénan 29250 Saint Pol de Léon

**Site internet :**

www.expressio-29.com

AURELIE  MILHAU  
**EXPRESSIO**

---