

2025

E-BOOK

# TJM PMO : Guide pour fixer vos tarifs efficacement



# À propos d'Embarq

Embarq simplifie la vie des indépendants en offrant les avantages du salariat sans les contraintes administratives. En optant pour le portage salarial avec Embarq, vous bénéficiez d'une **gestion complète de vos tâches administratives** et fiscales tout en préservant **votre liberté professionnelle**.

**Embarq vous accompagne à chaque étape**, vous garantissant un revenu stable, des avantages sociaux, et la sécurité du salariat, tout en vous laissant la liberté de choisir vos missions, vos horaires et votre rémunération. Découvrez un nouveau mode de travail, sans stress et avec toutes les garanties d'un salarié.

**3000**

Salariés portés  
(900 à date)

**258**

Avis sur Google  
4.9 étoiles

Créé en

**2017**

Le 10 août 2023

Excellent expérience avec chaque interlocuteur ! Contact agréable, professionnel et très réactif ! L'application est conviviale. L'offre est, par ailleurs, compétitive et conforme au label zéro frais cachés. Je recommande sans réserve !

Arnaud

Directeur Général de filiale

# Sommaire

## 01 Le marché du PMO

- Tendances actuelles du marché
- Compétences les plus recherchées
- Secteurs porteurs
- Répartition géographique
- Impact du portage salarial

## 02 Construction du TJM

- Expertise méthodologique
- Compétences Organisationnelles
- Impact stratégique
- Formule de calcul recommandée
- Spécificités du portage salarial

## 03 Méthodologie de calcul

- Approche par l'expertise
- Valeur ajoutée PMO
- Benchmarks sectoriels
- Formule complète de calcul
- Application au portage salarial
- Optimisation fiscale

## 04 Stratégies de différenciation

## 05 Cas pratiques

Le métier de Project Management Officer (PMO) connaît une croissance remarquable depuis ces dernières années. En 2025, face à la complexification des projets et la digitalisation accélérée des entreprises, les PMO sont devenus des acteurs incontournables de la réussite des projets.

Ce guide pratique répond à une question cruciale que se posent de nombreux PMO : comment fixer son Taux Journalier Moyen (TJM) de manière optimale ? Que vous soyez junior ou senior, en portage salarial ou en recherche d'une nouvelle opportunité, vous trouverez ici des réponses concrètes et des méthodologies éprouvées.

Les dernières études montrent que le TJM moyen d'un PMO varie entre 450€ et 850€ en France, avec des écarts significatifs selon l'expertise et le secteur d'activité. Notre objectif est de vous donner les clés pour vous positionner justement sur ce marché dynamique.

Ce guide s'appuie sur des données récentes du marché et l'expertise de professionnels reconnus. Vous y trouverez :

- Des analyses de marché actualisées
- Des méthodologies de calcul précises
- Des exemples concrets et chiffrés
- Des outils pratiques directement applicables

Chaque chapitre est conçu pour vous accompagner pas à pas dans la valorisation de votre expertise, avec un focus particulier sur les spécificités du portage salarial, une solution de plus en plus plébiscitée par les PMO indépendants.



[Lien vers le simulateur de revenus Embarq](#)

CHAPITRE 1

# Le marché du PMO

Le marché du PMO en 2025 se caractérise par une forte dynamique de transformation, portée par l'évolution des modes de travail et la complexification des projets d'entreprise. Les organisations recherchent des PMO capables non seulement de gérer des projets, mais aussi d'apporter une réelle valeur stratégique.

## Tendances actuelles du marché

Le marché du PMO connaît actuellement une croissance soutenue, avec une augmentation de la demande de 15% par rapport à 2024. Cette évolution s'explique notamment par la multiplication des projets de transformation digitale et l'adoption croissante des méthodologies agiles.

Les entreprises font face à des projets de plus en plus complexes, nécessitant une coordination fine entre différentes équipes, souvent distribuées géographiquement. Dans ce contexte, le PMO moderne doit maîtriser aussi bien les aspects techniques qu'humains de la gestion de projet.

## Compétences les plus recherchées

L'expertise recherchée chez un PMO en 2025 va bien au-delà des compétences traditionnelles. Les recruteurs accordent une importance particulière à :

- La maîtrise des outils digitaux

Les PMO doivent aujourd'hui maîtriser les plateformes collaboratives modernes (Jira, Monday, ClickUp) et les outils d'analyse de données. Cette expertise technique se reflète directement dans les TJM pratiqués, avec une prime moyenne de 50€ à 100€ par jour pour les profils maîtrisant ces outils.

- Les soft skills deviennent cruciales

La capacité à communiquer efficacement, à gérer les conflits et à fédérer les équipes est désormais aussi importante que les compétences techniques. Un PMO possédant ces qualités peut prétendre à des TJM supérieurs de 15 à 20%.

## Secteurs porteurs

Certains secteurs se distinguent particulièrement par leur demande en PMO qualifiés :

- Le secteur bancaire et financier maintient des TJM élevés, entre 600€ et 850€ pour les profils expérimentés, en raison de projets réglementaires complexes et de transformations digitales majeures.
- L'industrie pharmaceutique et les sciences de la vie offrent des opportunités croissantes, avec des TJM moyens de 550€ à 750€, portés par l'innovation et la recherche.
- Le secteur des technologies et du digital propose des missions variées, avec des TJM oscillant entre 500€ et 700€, particulièrement pour les projets de transformation digitale.

Prenez un rendez-vous avec un expert 

## Répartition géographique

La région parisienne concentre toujours la majorité des opportunités (60% du marché), avec des TJM en moyenne 15% supérieurs aux autres régions. Cependant, l'essor du travail à distance a permis l'émergence de nouveaux bassins d'emploi dynamiques, notamment à Lyon, Nantes et Toulouse.

## Impact du portage salarial

Le portage salarial s'impose comme une solution privilégiée pour les PMO indépendants.

Chez Embarq, nous observons que les PMO en portage bénéficient en moyenne de TJM plus élevés de 10 à 15% par rapport aux autres statuts, grâce à une meilleure capacité de négociation et une plus grande flexibilité dans le choix des missions.

Pour valoriser votre expertise sur ce marché dynamique, il est essentiel de comprendre comment construire un TJM qui reflète votre valeur ajoutée. C'est ce que nous allons explorer dans le prochain chapitre.

CHAPITRE 2

# Construction du TJM

La construction d'un TJM pertinent pour un PMO nécessite une approche méthodique prenant en compte plusieurs dimensions de l'expertise. Cette construction doit refléter non seulement vos compétences techniques, mais aussi votre capacité à apporter une réelle valeur ajoutée aux organisations.

## Expertise méthodologique

L'expertise méthodologique constitue le socle de la valorisation d'un PMO. En 2025, cette expertise s'articule autour de trois niveaux de maîtrise qui impactent directement le TJM :

- **Niveau Fondamental (TJM indicatif : 400-500€)**

Un PMO à ce niveau maîtrise les fondamentaux de la gestion de projet et les méthodologies classiques. Il sait mettre en place les processus de base et assurer le suivi des projets standards.

- **Niveau Avancé (TJM indicatif : 500-650€)**

À ce stade, le PMO maîtrise plusieurs méthodologies (Agile, Prince2, PMI) et sait les adapter aux contextes spécifiques. Il peut gérer des projets complexes et former les équipes aux bonnes pratiques.

- **Niveau Expert (TJM indicatif : 650-850€)**

L'expert PMO peut concevoir et implémenter des méthodologies sur mesure, former d'autres PMO, et intervenir sur des programmes stratégiques multi-projets.

## Compétences organisationnelles

Les compétences organisationnelles représentent un multiplicateur important dans la construction du TJM. Voici comment elles peuvent être valorisées :

- **Gestion de la complexité**

La capacité à gérer simultanément plusieurs projets ou programmes peut justifier une majoration du TJM de 10 à 15%. Par exemple, un PMO gérant un portefeuille de plus de 5 projets simultanés peut légitimement augmenter son TJM de base de 50 à 75€.

- **Compétences digitales**

La maîtrise approfondie des outils digitaux modernes (PPM, BI, automatisation) permet d'appliquer un coefficient multiplicateur de 1,1 à 1,2 sur le TJM de base.

# Impact stratégique

L'impact stratégique représente souvent l'élément différenciateur majeur dans la construction du TJM. Il se mesure à travers plusieurs aspects :

- **Niveau décisionnel**

Un PMO intervenant au niveau stratégique, participant aux comités de direction et influençant les décisions majeures, peut justifier un TJM supérieur de 20 à 30% par rapport à un rôle plus opérationnel.

- **Valeur financière des projets**

La valeur des projets gérés impacte directement le TJM. Pour des projets dont le budget dépasse 1 million d'euros, une majoration de 15 à 20% du TJM peut être appliquée.

## Formule de calcul recommandée

Pour établir votre TJM, nous recommandons la formule suivante :

- $TJM = TJM \text{ de base} \times \text{Coefficient d'expertise} \times \text{Coefficient d'impact} \times \text{Coefficient sectoriel}$

Exemple concret :

- TJM de base (niveau avancé) : 550€
- Coefficient d'expertise (maîtrise multi-méthodologies) : 1,2
- Coefficient d'impact (projets stratégiques) : 1,15
- Coefficient sectoriel (secteur bancaire) : 1,1
- $TJM \text{ final} = 550 \times 1,2 \times 1,15 \times 1,1 = 835\text{€}$

## Spécificités du portage salarial

Dans le cadre du portage salarial avec Embarq, il est important de noter que le TJM doit intégrer les frais de gestion (6% plafonnés à 600€/mois) tout en garantissant le niveau de rémunération nette souhaitée.

Exemple de décomposition d'un TJM de 700€ en portage salarial

- Chiffre d'affaires journalier : 700€
- Frais de gestion (6%) : 42€
- Charges sociales et fiscales : environ 45-50%
- Rémunération nette journalière : environ 350€

Pour optimiser votre positionnement tarifaire, il est essentiel de comprendre précisément comment calculer votre TJM en fonction de vos objectifs de rémunération. C'est ce que nous allons détailler dans le prochain chapitre.

**Calculez votre rémunération avec notre simulateur en ligne** 

CHAPITRE 3

# Méthodologie de calcul

La détermination précise de votre TJM en tant que PMO nécessite une approche méthodologique rigoureuse. Ce chapitre vous présente une méthode systématique pour calculer votre tarif optimal.

## Approche par l'expertise

Le calcul du TJM doit d'abord s'appuyer sur une évaluation objective de votre expertise. Voici la méthodologie détaillée :

### **Calcul du TJM socle**

Le TJM socle se base sur votre expérience professionnelle et vos certifications. Pour un PMO, il se calcule ainsi :

- $\text{TJM socle} = (\text{Années d'expérience} \times 25\text{\euro}) + (\text{Nombre de certifications majeures} \times 50\text{\euro}) + \text{TJM de base secteur}$

### **Par exemple, pour un PMO avec :**

- 5 ans d'expérience :  $5 \times 25\text{\euro} = 125\text{\euro}$
- 2 certifications (PMP, Prince2) :  $2 \times 50\text{\euro} = 100\text{\euro}$
- TJM de base secteur IT : 400€ TJM socle = 625€

## Valeur ajoutée PMO

La valeur ajoutée spécifique du PMO s'évalue selon plusieurs critères qui viennent majorer le TJM socle :

Complexité des projets gérés

- Projets < 500K€ : coefficient 1
- Projets 500K€ - 2M€ : coefficient 1,15
- Projets > 2M€ : coefficient 1,3

Exemple : Pour un PMO gérant des projets de 1,5M€

$\text{TJM ajusté} = 625\text{\euro} \times 1,15 = 719\text{\euro}$

Responsabilité d'équipe

Le nombre de personnes supervisées impacte directement le TJM :

- 1-5 personnes : +5%
- 6-15 personnes : +10%
- 15 personnes : +15%

# Benchmarks sectoriels

Les benchmarks sectoriels permettent d'affiner le positionnement tarifaire. Voici les moyennes constatées en 2025 :

## Secteur Bancaire/Assurance :

- Junior (0-3 ans) : 450-550€
- Confirmé (4-7 ans) : 550-700€
- Senior (8+ ans) : 700-850€

## Secteur IT/Digital :

- Junior : 400-500€
- Confirmé : 500-650€
- Senior : 650-800€

## Industrie :

- Junior : 400-500€
- Confirmé : 500-600€
- Senior : 600-750€

# Formule complète de calcul

La formule finale intègre tous ces éléments :

- $\text{TJM final} = (\text{TJM socle} \times \text{Coefficient complexité} \times \text{Coefficient responsabilité}) \times \text{Coefficient géographique}$

Exemple concret :

## Pour un PMO confirmé en région parisienne :

- TJM socle : 625€
- Coefficient complexité (projets 1,5M€) : 1,15
- Coefficient responsabilité (8 personnes) : 1,10
- Coefficient géographique (Paris) : 1,15
- $\text{TJM final} = (625 \times 1,15 \times 1,10) \times 1,15 = 910€$

# Application au portage salarial

En portage salarial, il est crucial de calculer le TJM permettant d'atteindre le revenu net souhaité. Prenons un exemple avec Embarq :

## Pour un objectif de 5000€ nets mensuels :

1. Calculer le salaire brut nécessaire (environ 7500€)
2. Ajouter les charges patronales (environ 42%)
3. Intégrer les frais de gestion Embarq (6% plafonnés à 600€)
4. Diviser par le nombre de jours facturés (en moyenne 20 jours/mois)

## Soit pour notre exemple :

- Salaire net visé : 5000€
- Charges salariales et patronales : environ 5000€
- Frais de gestion : 600€
- Total mensuel nécessaire : 10600€
- TJM minimal nécessaire : 530€

## Points d'attention

- Toujours inclure une marge de négociation (10-15% au-dessus du TJM minimal calculé)
- Prévoir les périodes d'inter-contrat dans le calcul
- Anticiper les investissements en formation et certifications
- Tenir compte des variations saisonnières du marché

# Optimisation fiscale

## Le statut de consultant en portage salarial permet d'optimiser certains aspects :

- Déduction des frais professionnels
- Possibilité de moduler sa rémunération
- Optimisation des charges sociales

Pour optimiser votre positionnement sur le marché, il est essentiel de compléter cette approche calculatoire par une stratégie de différenciation claire, que nous aborderons dans le prochain chapitre.

CHAPITRE 5

# Stratégie de différenciation

Dans un marché du PMO de plus en plus concurrentiel, la différenciation devient un levier essentiel pour justifier et maintenir des TJM élevés. Cette stratégie doit s'appuyer sur des éléments tangibles et valorisables auprès des clients.

## Certifications PMO

Les certifications représentent un investissement stratégique qui impacte directement votre capacité à négocier des TJM plus élevés. Voici les certifications les plus valorisées en 2025 et leur impact sur le TJM :

- **PMP (Project Management Professional)**

Cette certification reste une référence internationale. Son obtention permet généralement une augmentation du TJM de 50 à 100€. Le coût d'obtention (environ 3000€) est habituellement amorti en 30 à 45 jours de mission.

- **Prince2 Practitioner**

Particulièrement appréciée dans les environnements IT et les grands groupes européens, cette certification peut justifier une majoration du TJM de 40 à 80€. Elle est souvent exigée dans les appels d'offres publics.

- **Certifications Agiles (PSM, SAFe)**

La maîtrise des frameworks agiles est devenue incontournable. Une certification Scrum Master ou SAFe permet d'augmenter son TJM de 30 à 70€, particulièrement dans les secteurs technologiques.

Outils et méthodologies

La maîtrise d'outils spécifiques constitue un différentiateur majeur. Voici comment la valoriser :

### Outils de gestion de projet avancés

- Jira/Confluence : +20-40€ sur le TJM
- Microsoft Project Server : +30-50€
- Power BI : +40-60€

L'expertise dans ces outils doit être démontrée par des cas d'usage concrets. Par exemple, un PMO ayant implémenté un tableau de bord Power BI pour le pilotage multi-projets peut justifier une majoration significative de son TJM.

# Excellence opérationnelle

L'excellence opérationnelle se manifeste à travers plusieurs aspects qui renforcent votre positionnement :

## 1 - Méthodologies propriétaires

Développez vos propres frameworks et méthodologies adaptés aux contextes spécifiques. Un PMO capable de présenter sa propre méthodologie, documentée et éprouvée, peut augmenter son TJM de 15-20%.

Exemple concret :

Un PMO a développé une méthodologie hybride combinant Agile et Prince2 pour les projets réglementaires bancaires. Cette expertise unique lui permet de facturer 850€/jour au lieu des 700€ habituels dans ce secteur.

## 2 - Approche sectorielle

La spécialisation sectorielle permet une différenciation forte :

### **Secteur bancaire :**

- Expertise réglementaire (Bâle IV, RGPD) : +15-20% sur le TJM
- Connaissance des systèmes d'information bancaires : +10-15%

### **Secteur industriel :**

- Maîtrise des processus Lean : +10-15%
- Certification ISO : +5-10%

Développement de votre marque personnelle

La construction d'une marque personnelle forte contribue à justifier des TJM premium :

### **Publication et intervention**

- Articles professionnels : renforce la crédibilité
- Interventions en conférences : augmente la visibilité
- Animation de formations : démontre l'expertise

## Présence digitale

- LinkedIn optimisé avec recommandations
- Blog professionnel
- Participation active aux communautés PMO

# Plan de développement personnel

Pour maintenir et augmenter votre TJM dans le temps, établissez un plan de développement structuré :

- **Court terme (6 mois)**

- Obtention d'une certification majeure
- Maîtrise d'un nouvel outil
- Développement d'une expertise spécifique

- **Moyen terme (1-2 ans)**

- Spécialisation sectorielle approfondie
- Construction d'un portfolio de références
- Développement de méthodologies propriétaires

# Le rôle du portage salarial dans votre différenciation

Le portage salarial avec Embarq vous permet de :

- Accéder à des missions premium grâce à notre réseau
- Bénéficier d'une formation continue
- Participer à une communauté d'experts

CHAPITRE 4

# Applications pratiques

Ce chapitre présente des cas concrets illustrant comment les PMO peuvent appliquer les concepts présentés précédemment pour optimiser leur positionnement tarifaire et leur développement professionnel.

## Profils types et études de cas

### **Cas 1 : Le PMO Junior en transition**

Marie, 3 ans d'expérience en gestion de projet, souhaite se positionner comme PMO.

Situation initiale :

- TJM de départ : 400€
- Certification Prince2 Foundation
- Expérience en PMO junior

Actions mises en place :

1. Obtention de la certification PSM I
2. Formation approfondie sur Jira/Confluence
3. Spécialisation dans le secteur e-commerce

Résultats après 12 mois :

- Nouveau TJM : 500€
- Missions plus qualitatives
- Rémunération nette mensuelle : 3800€

Détail financier en portage salarial :

- CA mensuel : 10 000€ (20 jours × 500€)
- Frais de gestion Embarq : 600€
- Charges sociales : environ 45%
- Net mensuel : 3800€

### **Cas 2 : Le PMO Confirmé en évolution**

Thomas, 6 ans d'expérience, PMO dans le secteur bancaire.

Situation initiale :

- TJM : 600€
- Certifications PMP et Prince2
- Portfolio de projets réglementaires

Stratégie déployée :

1. Développement d'une expertise en data governance
2. Certification SAFe Program Consultant
3. Animation d'une communauté PMO sur LinkedIn

Résultats après 18 mois :

- Nouveau TJM : 750€
- Position de PMO senior
- Rémunération nette mensuelle : 5500€

### **Cas 3 : Le PMO Expert en repositionnement**

Sophie, 12 ans d'expérience, souhaite maximiser son impact.

Situation initiale :

- TJM : 800€
- Multiple certifications
- Expertise sectorielle forte

Evolution stratégique :

1. Création d'une méthodologie propriétaire
2. Positionnement en tant que PMO conseil
3. Développement d'une expertise en transformation digitale

Résultats après 24 mois :

- Nouveau TJM : 950€
- Missions de conseil stratégique
- Rémunération nette mensuelle : 7200€

Négociations stratégiques

Techniques éprouvées pour les négociations :

Préparation

- Documenter ses succès précédents avec des métriques précises
- Préparer un benchmark détaillé du marché
- Identifier les points de valeur spécifiques au client

Exemple de négociation réussie :

"Sur mon dernier projet, j'ai permis une réduction de 20% des délais de livraison et une économie de 300 K€ sur le budget initial. Ces résultats justifient mon positionnement à 800€/jour."

## Formule complète de calcul

La formule finale intègre tous ces éléments :

- $\text{TJM final} = (\text{TJM socle} \times \text{Coefficient complexité} \times \text{Coefficient responsabilité}) \times \text{Coefficient géographique}$



**Merci pour la lecture !**

**Si vous êtes intéressé par le portage  
salarial, n'hésitez pas à nous contacter :**

**Prenez un rendez-vous** 



**Embarq**