



# PROGRAMME DU Bilan de compétences

## PRESENTATION GENERALE

Vous avez décidé de réaliser un bilan de compétences et ainsi de faire un point sur votre parcours, vos compétences et vos motivations tant personnelles que professionnelles. Ce bilan aboutira à la **définition d'un projet professionnel concret** et réaliste et/ou une formation. Il se terminera par une synthèse écrite personnalisée et confidentielle. Ce projet vous permettra **d'améliorer** votre **niveau de satisfaction au travail**, mais aussi de développer votre **employabilité** et de **sécuriser votre parcours professionnel**.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES : Développer une meilleure connaissance de :

Vous (votre singularité, vos valeurs, vos leviers de motivation, vos préférences comportementales)

Votre capacité à décider et à affirmer vos décisions

Vos ressources, vos compétences : existantes, inexploitées, à développer

Votre capacité à analyser le marché de l'emploi, les compétences recherchées par les employeurs et les dispositifs de formations appropriés.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## MODALITÉS D'ORGANISATION - DURÉE ET DELAIS D ACCES

**Durée maximale** : 24 heures 16 heures d'entretiens personnalisés et 8 heures de travaux dirigés à distance.

**Dates** : Fonction de vos disponibilités.

**Délais d'accès** : L'inscription est à réaliser au plus tard 14 jours avant la date de début de formation.

## LIEU DE LA FORMATION

49 boulevard de la liberté à Rennes et/ou tout ou partie en distanciel.

## MODALITES D'INSCRIPTION

- Inscription directe via son CPF  
[www.moncompteformation.gouv.fr/](http://www.moncompteformation.gouv.fr/)
- Si prise en charge par un OPCO / AIF / ... :  
faire la demande à l'organisme, un mois avant le démarrage de la session.
- Si prise en charge personnelle, après vérification par téléphone de la conformité à vos attentes, envoi avant inscription de la convention, du programme, du R.I. et des C.G.V..

## CONTENU DE LA FORMATION

**Présentation** globale.

### Phase 1 : Phase préliminaire (\*durée 2 h).

Confirmer votre engagement dans la démarche. Informer des conditions du déroulement du bilan, des méthodes et techniques mises en œuvre.

Clarifier vos besoins et objectifs / Besoins et aides spécifiques du à une situation de PSH.

Co construire le programme et organiser de façon pratique le bilan.

### Phase 2 : Phase d'investigation (\*durée 18 h).

Comprendre et analyser vos motivations et intérêts professionnels et personnel.

Identifier vos compétences et aptitudes professionnelles et personnelles, leur transférabilité vers d'autres situations professionnelles.

Evaluer vos connaissances en général.

Déterminer vos possibilités d'évolution professionnelle.

### Phase 3 : Phase de conclusion (\*durée 4 h).

Valider le projet principal et les pistes alternatives.

Elaborer un ou des plans d'actions.

Valider la synthèse.

**Rendez-vous de suivi dans les 6 mois après la fin du bilan.**

\*Horaire indicatif pour un bilan de 24 heures

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Séances d'accompagnement en salle et/ou en distanciel. Remise d'un livret d'accompagnement.

Accompagnement rythmé, à l'aide d'une pédagogie active et vivante. Alternance d'expérimentations et d'explorations : mises en situation, apports théoriques, visualisations, expériences corporelles, questionnaires, test Élément B.

## PROFIL DU FORMATEUR



Après une carrière en tant qu'Expert-Comptable/Commissaire aux comptes puis de Directrice Administrative, Financière et Ressources Humaines, **Véronique Cognault** s'est orientée vers le coaching professionnel.

Obtention en 2020 du titre de **coach professionnel** (titre inscrit au **R.N.C.P** Niveau II par arrêté publié au J.O. du 07/06/2016 Code NSF 315 et Niveau 6 (Nomenclature Europe)), **Spécialisation** de coach en entreprise et en transition de carrière auprès de l'Ecole Supérieure de Coaching et **certification pour accompagner la sécurisation des parcours professionnels ICS** ® Niveau 2 (Code NSF : 413, Formacode : 15054).

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Vous développerez au cours du bilan différentes aptitudes et compétences qui vous permettront de mener à bien votre projet. Vous pourrez apprécier ces acquis via des questionnaires, auto-évaluations et deux quiz/évaluation réalisés en fin de première et seconde phase du bilan.

## CONDITIONS FINANCIERES

**Bilan de compétences**  
**Durée maximale 24 heures**

11 séances pour un total de 16 heures + 8 heures de travail personnel = bilan de 24 heures
--

<b>2 100 TTC</b>
------------------

Possibilité de prise en charge par votre CPF ou votre entreprise.

Si financement personnel, possibilité d'étalement du paiement.

Ce tarif comprend l'ensemble de la documentation pédagogique, support et tests, ainsi que les pauses. Il ne comprend pas les frais d'hébergement et de repas du candidat.

Règlement avant commencement du bilan.

## MODALITÉS TECHNIQUES

En cas de suivi en distanciel : Utilisation de Teams. Lien Teams envoyé avant la séance.

## MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Le conseiller accompagnateur est joignable au 06 74 68 09 05 en cas de problèmes de connexion.

## PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Tout sera mis en œuvre pour faciliter l'accès au bilan aux Personnes en Situation de Handicap. Nous contacter afin d'analyser votre besoin de compensation et mettre en place des démarches répondant aux exigences. La prestation peut également être réalisée à distance avec un système de visio-conférence.

**Référent Handicap** : Véronique Cognault 06.74.68.09.05 - [cognault.veronique@gmail.com](mailto:cognault.veronique@gmail.com)

## SPECIFICITE DE CE BILAN DE COMPETENCE

Ce bilan de compétence a été élaboré en tenant compte des apports de la méthode ICS ® Implicit Career Services. (Recherche de carrière implicite selon la terminologie française), méthode mise au point par Steve Miller

Ainsi, il vous sera proposé des exercices et travaux faisant appel au cerveau gauche (associé au raisonnement logique et rationnel) et au cerveau droit (plutôt intuitif).

Comme dit Steve Miller : « il me semble désormais que l'orientation professionnelle ne consiste pas à dire aux gens quoi faire mais à les aider à se rendre là où ils savent (parfois inconsciemment) vouloir être.

# PROGRAMME DETAILLE du Bilan de Compétences

Durée maximale 24 heures

Exemple d'un bilan de 24 heures dont 8 heures de travail personnel.

## Entretien préliminaire avant tout engagement

**Objectif** : Présentation mutuelle / Clarifier besoins et objectifs / Questionnaire spécifique d'analyse du besoin d'un candidat PSH / Informations génériques sur le bilan / Informations spécifiques sur le bilan au sein de E.R.E. Coaching et Hypnose / Demande d'aide et/ou mise en place d'aides spécifiques pour un candidat PSH.

## PHASE I : La phase préliminaire - Durée 2 heures

**Objectif** : Clarifier les besoins et objectifs - Besoins et aides spécifiques dus à une situation de PSH / Co construire le programme /

### Phase I Séance 1

Durée : 2 heures

**Objectif pédagogique** : Faire un point sur la situation actuelle, les objectifs, les ressources et les freins et Co construction du programme.

## PHASE II : La phase d'investigation

Durée totale : 18 heures dont 6 h30 de travaux dirigés à distance.

**Objectif** : Comprendre et analyser les motivations et intérêts professionnels et personnels / Identifier les compétences et aptitudes professionnelles et personnelles, leur transférabilité vers d'autres situations professionnelles / Evaluer les connaissances en général / Déterminer les possibilités d'évolution professionnelle.

### Phase II Phase d'investigation : Exploration de l'histoire de vie

**Objectif** : Exploration de l'histoire de vie

Analyser la trajectoire personnelle, sociale, scolaire et professionnelle. Repérer les choix déterminants, les ruptures, les déclencheurs du changement, les bénéfices associés aux choix. / Repérer les ressources personnelles et les intérêts extraprofessionnels. / Développer la communication pour affirmer les futurs choix, y compris en situation inconfortable ou de tension.

### Phase II Séance 2 - Exploration de l'histoire de vie

Durée : 2 heures dont 0h30 de travaux dirigés à distance.

**Objectif pédagogique** : Exploration du thème du choix. Prises de conscience.

### Phase II Séance 3 - Exploration de l'histoire de vie

Durée : 2 heures dont 1h de travaux dirigés à distance.

**Objectif pédagogique** : Exploration des thèmes de la vérité, de l'ouverture, de l'écoute. Prises de conscience. Exploration de la ligne de vie professionnelle.

### Phase II Phase d'investigation : Exploration du capital professionnel phase 1

**Objectif** : Identifier les domaines de connaissance (formation initiale et continue). Etablir le portefeuille de compétences en repérant les compétences (savoir-être et savoir-faire) développées, sous-exploitées, à renforcer ou à acquérir. Déterminer les préférences comportementales. Evaluer la transférabilité des compétences pour le projet professionnel.

### Phase II Séance 4 - Exploration professionnelle –

Durée : 2 heures 30 dont 1h de travaux dirigés à distance.

**Objectif pédagogique** : Exploration des thèmes de l'inclusion, du contrôle et de l'ouverture. Prise de conscience des 2 facteurs à la base de la réussite : Concept de soi et estime de soi.

### Phase II Séance 5- Exploration professionnelle –

Durée : 2 heures dont 0h30 de travaux dirigés à distance.

**Objectif pédagogique** : Mise en lumière des croyances et des motivations. Interprétation puis plan d'action concret

## **Phase II Phase d'investigation : Exploration des motivations et des freins**

**Objectif** : Repérer les éléments de motivation : aspirations, moteurs, intérêts, valeurs, priorités et les décalages éventuels par rapport à la situation actuelle. Identifier les freins : croyances limitantes, peurs, comportements défensifs. Ebaucher le projet professionnel.

### Phase II Séance 6 – Exploration motivations et freins

Durée : 2 heures 30 dont 0h30 de travaux dirigés à distance.

**Objectif pédagogique** : Prise de conscience des motivations et freins dans les différents domaines de vie. Exploration des valeurs. Définition de l'affirmation de la mission personnelle.

### Phase II Séance 7 – Exploration motivations et freins

Durée : 2 heures

**Objectif pédagogique** : Aller de la zone de confort à la zone à développer. Contre quoi nous défendons nous ? Comprendre comment peur et rigidité se manifestent. Ebauche de l'objectif professionnel.

## **Phase II Phase d'investigation : Exploration du capital professionnel phase 2**

**Objectif** : Mettre en lumière les ressources acquises ou acquérir en vue de l'atteinte du projet professionnel.

### Phase II Séance 8 – Exploration de la faisabilité

Durée : 2 heures dont 0h30 de travaux dirigés à distance.

**Objectif pédagogique** : S'approprier le spectre de développement professionnel. Rédiger une première mouture du profil de Développement de Carrière. Questionner des tiers proches sur les compétences présentes, à acquérir en vue de l'atteinte du projet professionnel.

## **Phase II Phase d'investigation : Exploration de la faisabilité des projets avec enquête métiers**

**Objectif** : Confronter les pistes d'évolution professionnelle à la réalité du marché du travail. Hiérarchiser les différentes pistes en fonction des résultats, des enquêtes et de la maturation des projets. Recueillir des informations sur les prérequis aux différentes pistes.

### Phase II Séance 9 – Exploration de la faisabilité

Durée : 3 heures dont 2h30 de travaux dirigés à distance.

**Objectif pédagogique** : Continuer l'affirmation de mission et la description de l'objectif du travail à l'aide notamment d'interviews avec des professionnels.

## **PHASE III : La phase de conclusion**

Durée totale : 4 heures dont 1h30 de travaux dirigés à distance.

**Objectif** : Valider le projet principal et les pistes alternatives. Elaborer un ou des plans d'actions. Valider la synthèse.

### Phase III Séance 10 – Phase de conclusion

Durée : 3 heures dont 1h30 de travaux dirigés à distance.

**Objectif pédagogique** : Formaliser le plan complet de Carrière qui comprend la Vision de Carrière, l'Objectif de Vie Professionnelle, les différentes phases de développement pour y parvenir, planning des possibilités avec les imprévus et le plan de secours.

### Phase III Séance 11 – Synthèse

Durée : 1 heure

**Objectif pédagogique** : Co rédaction du document de synthèse. Evaluation à chaud du Bilan de Compétences.

**Rendez-vous de suivi dans les 6 mois du bilan et évaluation à froid  
du Bilan de Compétences.**