



## BILAN DE COMPETENCES CAP PROJET

### PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Vous avez décidé d'engager un bilan de compétences afin de faire le point sur votre parcours professionnel et personnel.

Cet accompagnement vous permet de :

- Mieux comprendre votre trajectoire professionnelle
- Identifier vos compétences, vos ressources et vos motivations
- Clarifier vos aspirations personnelles et professionnelles
- Construire un projet professionnel réaliste, cohérent et aligné avec qui vous êtes

Conformément aux dispositions du Code du travail, ce bilan de compétences se déroule en trois phases : préliminaire, investigation et conclusion."

À l'issue du bilan, vous disposerez :

- D'un projet professionnel structuré (Plan A et Plan B)
- D'une synthèse personnalisée, écrite et confidentielle

Ce travail vise à améliorer votre niveau de satisfaction professionnelle, développer votre employabilité et sécuriser votre parcours.

### SPÉCIFICITÉS DE CE BILAN

Ce bilan se distingue par :

- Une démarche individualisée et progressive
- Une articulation entre analyse approfondie et mise en action
- Une approche centrée sur la prise de décision professionnelle
- Une attention portée à la cohérence entre projet, compétences et réalités du marché de l'emploi.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Ce bilan de compétences vous permet de développer une connaissance approfondie :

#### De vous-même

- Votre singularité
- Vos valeurs fondamentales
- Vos leviers de motivation
- Vos modes de fonctionnement et de décision

#### De vos ressources professionnelles

- Vos compétences acquises et transférables
- Vos compétences inexploitées
- Vos axes de développement

#### De votre environnement professionnel

- Les métiers et secteurs porteurs
- Les compétences recherchées sur le marché
- Les dispositifs de formation adaptés

### PUBLIC CONCERNÉ

Cet accompagnement s'adresse à tout public souhaitant

- Évoluer professionnellement
- Se reconvertir
- Sécuriser son parcours
  - Ou redonner du sens à sa vie professionnelle

### DUREE ET ORGANISATION

**Durée totale** : 18 heures

**Délais d'accès** : Inscription possible jusqu'à 14 jours avant le démarrage.

**Lieu de réalisation** :

- 49 boulevard de la Liberté – Rennes
- Et/ou en distanciel (visioconférence)

### MODALITES D'INSCRIPTION

- Inscription directe via le CPF : [www.moncompteformation.gouv.fr](http://www.moncompteformation.gouv.fr)
- Financement OPCO / AIF
- Financement personnel : Envoi de la convention, programme, règlement intérieur et CGV avant inscription.

Toute inscription fait l'objet d'une validation préalable lors de l'entretien préliminaire.

## CONTENU DU BILAN

### Entretien préalable gratuit avant tout engagement

#### Phase 1 – Phase préliminaire (1h)

Cette première étape permet de :

- Confirmer votre engagement dans la démarche
- Clarifier vos attentes et besoins
- Identifier les éventuels besoins d'adaptation (notamment situation de handicap)
- Définir ensemble les modalités de déroulement du bilan
- Construire un parcours personnalisé

#### Phase 2 – Phase d'investigation (15h)

Cette phase constitue le cœur du bilan.

Elle permet une exploration progressive et approfondie :

- De votre parcours personnel, scolaire et professionnel
- De votre fonctionnement et de vos modes de décision
- De vos valeurs et motivations profondes
- De vos compétences et ressources mobilisables
- De vos aspirations et perspectives professionnelles

#### Phase 3 – Phase de conclusion (2h)

Cette phase permet de :

- Formaliser un projet professionnel réaliste et cohérent
- Construire un plan d'action structuré (Plan A / Plan B)
- Définir les étapes concrètes de mise en œuvre.
- Elaborer conjointement la synthèse du bilan.

Un rendez-vous de suivi est proposé dans les 6 mois suivant la fin du bilan.

# PROGRAMME DETAILLE

## Pour une durée de 18 heures

### PHASE I : PHASE PRÉLIMINAIRE

#### Séance 1 : Phase préliminaire Durée : 1 heure

<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Analyser la situation du bénéficiaire</li><li>Clarifier ses attentes et besoins</li><li>Identifier ses ressources</li><li>Co-construire le cadre</li><li>Adapter le parcours (PSH)</li></ul> <p><b>Méthodes pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Approche individualisée</li><li>Questionnement guidé</li><li>Analyse de situation</li><li>Démarche réflexive</li><li>Co-construction</li></ul>	<p><b>Modalités pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Entretien individuel</li><li>Échanges interactifs</li><li>Recueil structuré</li><li>Travail guidé</li></ul> <p><b>Outils :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Questionnaire de positionnement</li><li>Fiche de situation initiale</li><li>Livret d'accompagnement</li><li>Planning</li></ul>
---	--

### PHASE II : PHASE D'INVESTIGATION

#### Séance 2 : Prise de décision Durée : 2h

<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Analyser ses choix</li><li>Identifier influences</li><li>Repérer croyances</li><li>Développer une posture active</li></ul> <p><b>Méthodes pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Apports conceptuels</li><li>Questionnement socratique</li><li>Analyse de parcours</li><li>Analyse cognitive</li><li>Études de cas</li></ul>	<p><b>Modalités pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Entretien individuel</li><li>Exercices guidés</li><li>Échanges</li><li>Travail interséance</li></ul> <p><b>Outils :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ligne de vie</li><li>Grilles d'analyse</li><li>Support croyances</li></ul>
--	---

#### Séance 3 : Fonctionnement et comportements Durée : 2h

<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifier ses comportements</li><li>Comprendre ses réactions</li><li>Analyser perception de soi</li><li>Se projeter</li></ul> <p><b>Méthodes pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Auto-analyse</li><li>Approche expérientielle</li><li>Analyse réflexive</li><li>Projection narrative</li></ul>	<p><b>Modalités pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Entretien</li><li>Questionnaires</li><li>Études de situations</li></ul> <p><b>Outils :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Grilles comportementales</li><li>Supports de projection</li></ul>
--	---

#### Séance 4 : Valeurs et équilibre Durée : 2h

<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier ses valeurs</li><li>• Évaluer son équilibre</li><li>• Vérifier cohérence</li></ul> <b>Méthodes pédagogiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Clarification des valeurs</li><li>• Auto-évaluation</li><li>• Analyse de cohérence</li></ul>	<b>Modalités pédagogiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices</li><li>• Entretien</li><li>• Travail personnel</li></ul> <b>Outils :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Roue de vie</li><li>• Grilles de valeurs</li></ul>
--	--

#### Séance 5 : Vision professionnelle Durée : 2h

<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Construire une vision</li><li>• Identifier environnements</li><li>• Formaliser projection</li></ul> <b>Méthodes pédagogiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Projection guidée</li><li>• Visualisation</li><li>• Écriture réflexive</li></ul>	<b>Modalités pédagogiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices</li><li>• Entretien</li><li>• Échanges</li></ul> <b>Outils :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fiche vision</li><li>• Supports écrits</li></ul>
--	---

#### Séance 6 : Environnement de travail Durée : 2h

<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier conditions idéales</li><li>• Hiérarchiser besoins</li><li>• Vérifier cohérence</li></ul> <b>Méthodes pédagogiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse d'expériences</li><li>• Auto-positionnement</li><li>• Mise en cohérence</li></ul>	<b>Modalités pédagogiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Entretien</li><li>• Exercices</li><li>• Travail guidé</li></ul> <b>Outils :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grilles critères</li><li>• Supports d'analyse</li></ul>
---	---

#### Séance 7 : Compétences Durée : 2h

<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier compétences</li><li>• Structurer capital</li><li>• Repérer transférabilité</li></ul> <b>Méthodes pédagogiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse d'expériences</li><li>• Extraction de compétences</li><li>• Catégorisation</li></ul>	<b>Modalités pédagogiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices</li><li>• Entretien</li><li>• Travail personnel</li></ul> <b>Outils :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grilles compétences</li><li>• Fiches d'analyse</li></ul>
--	--

#### Séance 8 : Pistes professionnelles Durée : 1h

<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier métiers</li><li>• Explorer pistes</li><li>• Sélectionner options</li></ul> <b>Méthodes pédagogiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exploration guidée</li><li>• Analyse comparative</li><li>• Projection</li></ul>	<b>Modalités pédagogiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Entretien</li><li>• Recherche guidée</li><li>• Échanges</li></ul> <b>Outils :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Référentiel ROME</li><li>• Fiches métiers</li></ul>
---	---

**Séance 9 : Faisabilité**  
**Durée : 2h**

<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Évaluer faisabilité</li><li>• Identifier écarts</li><li>• Valider projet</li></ul> <p><b>Méthodes pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse comparative</li><li>• Questionnement structuré</li><li>• Analyse des écarts</li></ul>	<p><b>Modalités pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Entretien</li><li>• Exercices</li><li>• Travail guidé</li></ul> <p><b>Outils :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grille de faisabilité</li><li>• Supports d'analyse</li></ul>
--	--

**PHASE III : CONCLUSION**

**Séance 10 : Projet et plan d'action**  
**Durée : 2h**

<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Formaliser projet principal et alternatif</li><li>• Construire plan d'action</li><li>• Sécuriser parcours</li><li>• Finaliser synthèse</li></ul> <p><b>Méthodes pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Synthèse réflexive</li><li>• Projection</li><li>• Planification stratégique</li><li>• Analyse de cohérence</li></ul>	<p><b>Modalités pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Entretien</li><li>• Formalisation écrite</li><li>• Échanges</li></ul> <p><b>Outils :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plan d'action</li><li>• Document de synthèse</li><li>• Grille d'autoévaluation</li></ul>
---	--

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

L'accompagnement repose sur une démarche pédagogique structurée, progressive et centrée sur le bénéficiaire, visant à favoriser la prise de conscience, l'autonomie et la construction d'un projet professionnel réaliste.

Les méthodes mobilisées s'appuient sur :

- Une pédagogie active favorisant l'implication du bénéficiaire dans son parcours
- Une approche réflexive et introspective permettant l'analyse approfondie de son parcours, de ses compétences et de ses motivations
- Le questionnement guidé (maïeutique / socratique) facilitant l'émergence des prises de conscience
- Une approche expérientielle, basée sur l'analyse de situations vécues
- Des mises en situation et projections, favorisant la transposition vers un projet professionnel concret
- Une démarche de co-construction, permettant d'adapter le parcours aux besoins spécifiques du bénéficiaire
- Des apports conceptuels ciblés, venant structurer et enrichir la réflexion
- Une logique de progression, allant de la connaissance de soi à la validation d'un projet et à la construction d'un plan d'action

## MOYENS ET SUPPORTS MOBILISÉS

- Entretiens individuels (présentiel ou distanciel)
- Exercices guidés et travaux interséances
- Questionnaires et grilles d'auto-évaluation
- Supports d'analyse et de réflexion
- Outils issus du coaching professionnel
- Référentiels métiers
- Livret d'accompagnement remis au bénéficiaire
- Questionnaires et grilles d'auto-évaluation
- Supports d'analyse et de réflexion
- Outils issus du coaching professionnel
- Référentiels métiers
- Livret d'accompagnement remis au bénéficiaire

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation est réalisée tout au long du bilan de compétences afin de mesurer la progression du bénéficiaire, d'ajuster l'accompagnement et de valider l'atteinte des objectifs.

Elle repose sur une évaluation continue et structurée, organisée selon plusieurs étapes :

### 1. Évaluation initiale

En début d'accompagnement, une analyse de la situation permet de :

- Identifier les attentes et objectifs
- Évaluer le niveau de connaissance de soi et de maturité du projet
- Définir des indicateurs de progression

### 2. Évaluation en cours de parcours

Tout au long du bilan, l'évolution du bénéficiaire est mesurée à travers :

- Des auto-évaluations régulières
- Des questionnaires et exercices de synthèse
- Des bilans intermédiaires à chaque étape
- L'analyse de l'implication et de la progression dans la réflexion
- La capacité à mobiliser ses compétences et à structurer un projet

### 3. Évaluation finale

En fin de bilan, une évaluation globale permet de mesurer :

- L'atteinte des objectifs initiaux
- Le niveau de clarification du projet professionnel
- La cohérence entre le projet, les compétences et les valeurs
- La capacité à formaliser un plan d'action réaliste et opérationnel

Cette évaluation s'appuie notamment sur :

- La formalisation du projet professionnel
- La synthèse du bilan de compétences
- Une auto-évaluation finale du bénéficiaire



### PROFIL DE L'ACCOMPAGNATRICE

L'accompagnement est assuré par une professionnelle disposant d'une double expertise en gestion d'entreprise, ressources humaines et accompagnement des transitions professionnelles.

#### Parcours professionnel :

- Ancienne Expert-Comptable / Commissaire aux comptes
- Ancienne Directrice Administrative, Financière et Ressources Humaines
- Coach professionnelle certifiée (titre RNCP Niveau 6)

#### Spécialisations :

- Coaching en entreprise
- Transition professionnelle
- Sécurisation des parcours professionnels
- Accompagnement à la Validation des Acquis de l'Expérience (VAE)

#### Certification complémentaire :

- Certification ICS® – accompagnement des transitions professionnelles

#### Posture professionnelle :

L'accompagnement repose sur une posture d'écoute, de questionnement et d'adaptation aux besoins du bénéficiaire, dans le respect de la confidentialité et du cadre du bilan de compétences.

### CONDITIONS FINANCIÈRES

- Tarif : 1 575 € pour 18 heures

Ce tarif comprend :

- L'ensemble des supports pédagogiques
- Les outils et tests utilisés
- L'accompagnement individualisé
- Les temps de préparation

Il ne comprend pas :

- Les frais de repas
- Les frais d'hébergement éventuels

Possibilité de prise en charge CPF, OPCO ou financement personnel (paiement échelonné possible).

### MODALITÉS TECHNIQUES

En distanciel :

- Utilisation de Microsoft Teams
- Lien de connexion transmis avant chaque séance

Prérequis technique : disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet stable

### ASSISTANCE TECHNIQUE

En cas de difficulté technique :

- Assistance directe par le consultant
- Contact disponible pendant les séances

### ACCESSIBILITÉ – PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

L'accompagnement est accessible aux personnes en situation de handicap.

Une adaptation personnalisée peut être mise en place après analyse des besoins spécifiques.

Le bilan peut également être réalisé en distanciel pour faciliter l'accessibilité.

Référent handicap :

Madame Cognault Véronique Téléphone : 06 74 68 09 05 Mail : cognault.veronique@gmail.com