



PROGRAMME Bilan de compétences

De l'introspection à un projet professionnel concret

(Approche basée sur la méthode ICS)

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 22 heures d'entretiens personnalisés et 2 heures de travaux dirigés à distance impératifs.

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/
- 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).

Une exploration riche et progressive de votre parcours, de votre identité profonde, de vos ressources conscientes et inconscientes. Cette phase comprend :

- Une lecture de votre histoire personnelle et professionnelle
- Un travail sur vos compétences, votre estime de vous, vos aspirations
- Une libération de freins et blocages éventuels par l'hypnose
- Une reconnexion à votre essence et à votre contribution unique

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

Vous formalisez un projet professionnel réaliste et aligné avec qui vous êtes, ainsi qu'un plan d'action structuré (Plan A / Plan B), pour avancer concrètement vers la suite.

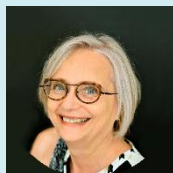
Rendez-vous de suivi dans les 6 mois après la fin du bilan.

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 Elément B, test MBTI, Utilisation d'outils issus du coaching, de l'hypnose, de la méditation, ...

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, quiz/évaluation réalisés tout au long du bilan.

CONDITIONS FINANCIERES

Bilan de compétences
Pour une durée maximale **24 heures**

11 séances pour un total de 22 heures + 2 heures de travail personnel = bilan de 24 heures

2 100 TTC

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

SPECIFICITE DE CE BILAN DE COMPETENCE

Ce bilan de compétences a été conçu à partir de la méthode ICS® (Implicit Career Services), également appelée recherche de carrière implicite. Cette approche innovante, développée par Steve Miller, repose sur une compréhension fine des aspirations professionnelles, souvent inconscientes.

Cette méthode propose un équilibre entre des exercices sollicitant le cerveau gauche, dédié au raisonnement logique et analytique, et des activités mobilisant le cerveau droit, lié à l'intuition et à la créativité.

Comme le souligne Steve Miller : « *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.* »

En complément, ce bilan s'enrichit de mes compétences en hypnose, un outil puissant permettant de libérer rapidement et profondément d'anciens schémas limitants, croyances et blocages. Cette alliance favorise une transformation durable et un alignement authentique avec votre projet professionnel.

PROGRAMME DETAILLE

Durée 24 heures dont 2 heures de travail personnel

(Toute démarche supplémentaire est laissée à votre libre initiative, hors bilan).

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

Séance 1 : La phase préliminaire

Durée : 2 heures

Objectif : Faire le point sur votre situation, clarifier vos attentes, repérer vos ressources et éventuels freins. Co-construction du parcours personnalisé.

Méthode : Lecture d'informations spécifiques sur l'accompagnement. - Présentation théorique de l'accompagnement. Discussion sur les adaptations en cas de handicap. - Réaliser un entretien exploratoire Utiliser un questionnaire de positionnement. - Présentation du drive de ressources partagées. – Présentation du livret d'accompagnement – Réaliser le test MBTI - Clôture de la séance par un tour de table express pour recueillir les impressions à chaud.

PHASE II : La phase d'investigation

Séance 2 : Exploration de l'histoire de vie

Durée : 2 heures

Objectif : Dans une approche à la fois bienveillante et structurée, vous aider à mieux vous connaître en explorant vos façons de décider, votre ouverture et votre qualité d'écoute,

Méthodes : Apports théoriques, Echanges, Exercices, Questionnaires, Temps de réflexion, Mise en mouvement, Quiz d'autoévaluation, Clôture de la séance par un tour de table express pour recueillir les impressions à chaud.

Exploration du capital professionnel phase 1

Séance 3 et 4 : Du Concept de soi à l'Estime de soi

Durée : 2 heures par séance

Objectif : Ces séances vous permettent d'identifier vos connaissances, vos compétences (savoir-faire et savoir-être), vos préférences comportementales, vos mécanismes de défense. Elles visent à renforcer la conscience de vous-même (concept de soi et estime de soi) et de votre fonctionnement au travail, afin de poser des bases solides pour faire émerger un projet professionnel cohérent.

Méthodes : Questionnaires, tests comportementaux, échanges dirigés, imagerie mentale, cartographie des compétences, Clôture de la séance par un tour de table express pour recueillir les impressions à chaud.

Séance 5 : Libération profonde

Durée : 2 heures

Objectif : Approfondir les éléments révélés lors des séances précédentes afin de vous libérer de l'origine des freins : héritages générationnels, blocages personnels, schémas récurrents. Cette étape fait le lien entre votre histoire de vie et vos freins, blocages actuels.

Méthodes : Phase de travail hypnotique

Séance 6 et 7 : À la rencontre de mon essence et de ma contribution unique

Durée : 2 heures par séance

Objectif : Ces deux séances vous permettent de vous reconnecter à qui vous êtes profondément, au-delà de vos rôles et expériences. L'objectif est de faire émerger ce qui donne sens à votre parcours, de vous aider à explorer votre identité profonde, vos valeurs fondamentales et les aspirations qui vous animent, pour faire émerger des pistes professionnelles alignées avec votre essence.

Méthodes : Méditation guidée, Nombreuses visualisations, Approche par le corps, Exploration des domaines de vie et des zones d'énergie, Ecriture, Dessin, Réflexion, Jeux, Clôture de la séance par un tour de table express pour recueillir les impressions à chaud.

Séance 8 : Affirmation de l'objectif professionnel

Durée : 2 heures

Objectif : Clarifier votre objectif professionnel en le reliant à vos expériences, compétences et forces, et renforcer votre connexion avec votre mission de vie pour orienter vos choix futurs.

Méthodes : Travail individuel et introspectif, Exercices guidés et prise de notes, Visualisation et table d'imagerie

Exploration du capital professionnel phase 2

Objectif : Faire le point sur l'état actuel de mon développement de carrière et prendre en compte l'environnement pour mon choix de métier

Séances 9 et 10 : Les cartes en main : décrypter son Potentiel et Choisir son Terrain

Durée : 2 heures par séance

Objectif : Cette phase vise à affiner son projet professionnel à travers deux axes complémentaires : une analyse de son positionnement actuel et souhaité sur le spectre de développement de carrière (modèle de Steve Miller), sorte de pyramide de Maslow ; puis une exploration de son environnement de travail idéal, à l'aide d'outils dédiés.

Méthodes : Utilisation du spectre de développement de carrière de Steve Miller, Questionnaires, Exécution du protocole adapté à l'objectif, Photolangage, Clôture de la séance par un tour de table express pour recueillir les impressions à chaud.

PHASE III : La phase de conclusion

Séance 11 Construire sa passerelle vers le métier visé : Plan A et plan B

Durée 2 heures de travail personnel

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

Méthodes : Etablir un plan d'action avec plan A et B, Clôture de la séance par un tour de table express pour recueillir les impressions à chaud.

Séance 11 Synthèse et Conclusion

Durée 2 heures

Objectif : finaliser la rédaction des plans d'action A et B, co rédiger et signer la synthèse/conclusion de l'accompagnement

Méthodes : Utilisation des livrets d'accompagnement, des questionnaires de fin de bilan et de la trame de rédaction de la synthèse/conclusion de l'accompagnement