Osons une pause

Bilan de compétences

Durée : 24 heures au total, soit :
- 10 séance individuelle d'1 heure 30 (=15 heures d'entretien)
- 9 heures de travail individuel

Profils : professionnels
Réf. catalogue : BC1010522
Prérequis : aucun
Nbre de participants : 1 (individuel)

Objectifs

- Définir un projet professionnel réaliste et motivant (possibilité d'envisager une réorientation professionnelle ou une formation à l'issue de ce bilan)

Contenu

Le bilan de compétences se réalise en plusieurs étapes. Le programme est individualisé et adapté à votre contexte professionnel et vos objectifs. Les étapes du programme :

- 1 : Phase préliminaire : analyse du parcours professionnel
  - Historique professionnel, métier et environnement
  - Identification des connaissances spécifiques, des compétences transférables, ainsi que des centres d'intérêts professionnels
  - Accent mis sur les points forts, les forces professionnelles mobilisables
- 2 : Phase d'investigation 1 : Analyse de la dynamique personnelle pour :
  - Appréhender les valeurs, les aspirations ainsi que les facteurs de motivation, mais aussi une meilleure connaissance de soi
  - Repérer les comportements professionnels dominants (mode relationnel, approche du travail), déterminons les contraintes et les objectifs personnels à prendre en compte
- 3 : Phase d'investigation 2 : Construction des pistes de projets
  - Formalisation des projets professionnels dominants
  - Analyse, pour chaque option retenue, des avantages et des risques, des atouts et des axes de progrès
  - Construction des plans d'actions nécessaires à la mise en œuvre du projet
- 4 : Phase de conclusion : Élaboration d'un document de synthèse

Intervenante

Merry Strullu : formatrice, coach, sophrologue, sociologue en Qualité de Vie au Travail, et management. Ancienne chef de projets, mon ambition est de transmettre des techniques, des outils simples pour apprendre à favoriser des automatismes positifs, le tout dans la bienveillance, le respect de soi et l'authenticité des échanges, avec un brin d'agilité

Contact : merry@osonsunepause.fr – 07.87.00.62.74

Osons une pause

Organisation

Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- Outils, jeux & mise en situation
- Mise à disposition de documents supports
- Méthode : les 4 zones de l'identité, Blason du plan d'action, etc.

Si distanciel

- Plateforme de visio-conférence
- Paperboard virtuel

Les points forts de l'accompagnement

- Identification de vos forces et vos potentialités
- Accent mis sur la validité, le réalisme des projets
- Accompagnement personnalisé basé sur l'écoute active, la bienveillance
- Suivi par une sociologue du travail qui est également sophrologue

Modalité

Evaluation / conclusion : synthèse du bilan de compétences

Résultats attendus :

- Prise de conscience de vos ressources en termes de motivations et de compétences
- Clarification de votre projet
- Établissement d'un plan d'actions pour la mise en œuvre de votre projet

Sanction finale : attestation de fin du bilan de compétence (remise à la personne à l'issue de l'accompagnement)

Accessibilité :

- Bilan de compétences en distanciel ou salle accessible pour les personnes à mobilité réduite
- Adaptation possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début du bilan)

Tarif : 2400 € *(TVA non applicable art. 293 B du CGI)*

Osons une pause

Détail du programme

Module 1 : Analyse et anamnèse du parcours professionnel

- Historique professionnel, métier et environnement
- Identification des connaissances spécifiques, des compétences transférables, ainsi que des centres d'intérêts professionnels
- Positionnement d'objectif personnalisé pour l'accompagnement

Module 2 et 3 : identifier ses points forts et identifier ses forces professionnelles mobilisables

- Faire le point sur ses représentations
- Identité, rôle et qualité professionnelle

Module 4 : mieux se connaître pour trouver son propre positionnement

- Réflexion autour de ses motivations et besoins
- S'affirmer, développer sa légitimité et créer son réseau

Module 5 : développer sa posture et ses valeurs

- Appréhender les valeurs, les aspirations
- Appréhender une meilleure connaissance de soi
- Repérer les comportements professionnels dominants (mode relationnel, approche du travail), déterminons les contraintes et les objectifs personnels à prendre en compte

Module 6 : prendre conscience de ses modes de fonctionnements

- Prendre du recul sur ses schémas répétitifs
- Désamorcer ses croyantes limitantes

Module 7 : connaître les processus de l'affirmation de soi

- Utiliser la dynamique des émotions
- Renforcer la vision de ses talents
- Formalisation des projets professionnels dominants

Module 8 : appréhender les zones d'intervention

- Analyse, pour chaque option retenue, des avantages et des risques, des atouts et des axes de progrès
- Construction des plans d'actions nécessaires à la mise en œuvre du projet

Module 9 et 10 : préparation puis élaboration d'un document de synthèse

- Entretenir un cadre serein et sécurisant
- Rétrospective du bilan