



La Boussole Intérieure

La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

☐ [contact@la-boussole-interieure.fr](mailto:contact@la-boussole-interieure.fr)

☎ 03 81 25 70 87

9, Avenue du Général Burnez 25800 VALDAHON

## Programme de formation – Bilan de compétences – 20H

### Objectifs du bilan de compétences

Le bilan de compétences s'adresse à toute personne désireuse de réinterroger sa carrière professionnelle, ses possibilités d'évolution ou sa montée en compétences. Il a pour objectif de :

- De mieux vous connaître en identifiant plus clairement votre identité, vos valeurs, votre personnalité, vos compétences, vos fonctionnements.
- De définir ou accompagner votre nouveau projet professionnel,
- D'améliorer votre satisfaction au sein de votre future activité professionnelle,
- De mettre en place un plan d'action pour atteindre votre objectif.

### Compétences visées

Le bilan de compétences doit vous permettre de :

- Passer d'une idée à un plan d'action.
- Savoir mettre en lien votre projet professionnel avec le marché de l'emploi.
- Prendre des décisions en fonction, de vos envies, connaissances, compétences et limites.
- Croire en vos rêves et en vous.

### Public visé et prérequis

Le bilan de compétences s'adresse à tous publics : demandeurs d'emploi, salariés, indépendants.

Les personnes en situation de handicap peuvent le mentionner lors de l'inscription et nous mettrons en place une logistique adaptée à la situation (locaux accessibles PMR, distanciel, déplacement de l'accompagnateur...).

### Formation dispensée par

Elise CLERC est praticienne en bilan de compétences, titulaire d'une licence de formateur en milieu professionnel et d'un master de psychologie cognitive spécialité ingénierie de formation, formée au « Coaching en transition de vie professionnelle » et aux thérapies cognitivo-comportementales.



## Moyens pédagogiques, méthodes et techniques d'encadrement

Pendant le bilan de compétences, nous allons utiliser différentes techniques et outils pour atteindre votre objectif, comme : des échanges, des visualisations, des méthodes de PNL (Programmation Neuro-Linguistique), un test de communication, des enquêtes métier, des soins énergétiques, la numérologie...

## Déroulement du bilan de compétences

Il se décompose en 3 phases distinctes dont vous trouverez le détail ci-après.

### La phase préliminaire : analyse de la demande

Cette première phase est réalisée lors de notre entretien préalable à votre inscription. Elle vise à analyser votre demande et vos besoins afin de vous produire un contenu et un format d'accompagnement personnalisé, mais également à définir les modalités de déroulement de nos rencontres.

### La phase d'investigation : construction et pertinence du projet professionnel

#### Module 1 : Faire connaissance et mettre à plat son passé professionnels et personnels

- Mes précédentes expériences professionnelles,
- Mon environnement familial, mon foyer,

#### Module 2 : Appréhender sa manière de fonctionner aujourd'hui

- La gestion de mon temps,
- Ma manière de communiquer,
- Ma relation à l'argent,
- Ma santé,
- Mes croyances et peurs,
- Mes mécanismes de défense,
- Ma capacité d'adaptation.

#### Module 3 : Qui suis-je et où ai-je envie d'aller ?

- Mes valeurs,
- Quelle est mon individualité ?
- Faire du lien entre le qui je suis et ce que je veux vivre personnellement et professionnellement,
- Trouver son ikigai (sa raison d'être),
- Comment suis-je perçu(e) par mon entourage ?
- Le thème numérologique comme outil de compréhension de sa personnalité,
- Mes compétences actuelles en lien avec mon projet professionnel.



**Module 4 :** Comment dépasser ses blocages pour accéder à un futur épanouissant (outils adaptés en fonction du profil du candidat et des peurs identifiées) ?

- Les archétypes,
- Le soin énergétique,
- L'art-thérapie,
- La psychologie positive,
- L'intelligence émotionnelle...

**Module 5 :** Mettre en relation ses projets avec sa réalité

- Construire un projet viable (financièrement, équilibre vie pro/ vie perso)
- Elaborer une stratégie pour atteindre son objectif final en découpant en sous-objectifs nos actions, notamment si le passage par la formation se révèle nécessaire.
- Définir un plan B,
- Faire des enquêtes métier, se renseigner auprès d'organismes de formation...

*N.B : La durée totale du bilan de compétences inclut les temps d'entretien (présentiel ou distanciel synchrone). Les temps de travail guidés à l'aide des exercices du livret pédagogique du stagiaire (distanciel asynchrone) et les temps de recherches personnelles consacrés aux enquêtes-métiers et/ou formations ne sont pas inclus dans la durée totale du bilan de compétences.*

**La phase de conclusion :** présentation d'un document de synthèse

Construire ensemble une synthèse rédigée de votre accompagnement reprenant les résultats des modules 3 et 5. Cette note est le résultat de notre travail et des différentes pistes qui s'ouvrent à vous.

*N.B : Selon le point de départ du candidat, un bilan de compétences ne permet pas toujours d'arriver à un métier précis mais plutôt à une définition de pistes qui seront encore à creuser à la sortie du bilan.*

**Conditions de réalisation**

L'accompagnement peut se dérouler au cabinet en présentiel, en distanciel (via Google Meet, Teams ou Zoom) ou les 2, selon votre situation. Le livret pédagogique du stagiaire vous est remis en début d'accompagnement (version numérique ou papier selon la modalité d'accompagnement) et sera votre support lors de tous nos échanges.

Entre chaque rendez-vous, vous aurez un travail à faire en vous appuyant sur ce livret et en remplissant les espaces réservés. Ce livret est un support, il n'est en aucun une finalité et beaucoup d'espaces sont dédiés à vos prises de notes personnelles. Le temps de travail



La Boussole Intérieure

La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

☐ [contact@la-boussole-interieure.fr](mailto:contact@la-boussole-interieure.fr)

☎ 03 81 25 70 87

9, Avenue du Général Burnez 25800 VALDAHON

nécessaire entre 2 séances peut osciller entre 30 minutes et 2 heures, en fonction de votre avancée, de vous et de votre projet.

Le rythme d'un accompagnement est généralement d'un rendez-vous de 2H par semaine, sauf sur la fin où le travail personnel est plus intense, alors nous laissons 2 semaines entre les séances. L'accompagnement s'effectue généralement sur 12 semaines au total.

### Accompagnement et assistance pédagogiques et techniques

Selon l'article D6313-3-1 du Code du Travail, j'assure l'accompagnement et l'assistance en lien avec le bilan de compétences. Ces derniers se font par email ou, en cas d'urgence, par téléphone.

Mes coordonnées sont disponibles sur tous les documents de La Boussole Intérieure et en ligne. Je m'engage à vous répondre sous un délai maximum de 48H ouvrées.

### Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et ses résultats

À chaque séance, vous signerez une feuille d'émargement pour attester de votre présence à votre (vos) financeur(s) le cas échéant.

En fin d'accompagnement, vous remplirez une évaluation de la prestation et de ses apports.

Environ 6 mois après la fin de votre accompagnement, vous recevrez une nouvelle évaluation par mail afin de voir votre évolution et vous prodiguez des conseils.

### Modalités et délais d'accès

Pour vous inscrire, vous pouvez envoyer une demande via le formulaire de contact du site internet de La Boussole intérieure. Nous conviendrons alors d'un entretien téléphonique préalable à toute inscription. Celui-ci est nécessaire afin d'échanger sur votre situation, vos attentes, vos besoins et leur corrélation avec l'accompagnement proposé par La Boussole Intérieure.

Toute demande de prestation s'accompagne de la transmission d'un devis précisant le montant (TTC) de la prestation, ainsi que ses dates de réalisation. Le devis est transmis sous format électronique par email ou par voie dématérialisée par le biais de l'application moncompteformation.gouv.fr.

La prestation, après acceptation du devis et signature du contrat ou de la convention de formation, peut démarrer en respectant un délai minimum de 14 jours calendaires. Nous verrons à ce moment-là ensemble pour positionner l'ensemble de vos rendez-vous.



*La Boussole Intérieure*

La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

☐ [contact@la-boussole-interieure.fr](mailto:contact@la-boussole-interieure.fr)

☎ 03 81 25 70 87

9, Avenue du Général Burnez 25800 VALDAHON

## Tarif

Cette offre est éligible au financement par le Compte Personnel de Formation (CPF). D'autres possibilités de financement peuvent s'offrir à vous selon votre situation : Pôle Emploi, OPCO, employeur

Cette offre est éligible au financement par le Compte Personnel de Formation (CPF) sous le N° .....