



PROGRAMME DETAILLE

VOTRE BILAN DE COMPETENCES SUR MESURE

Entièrement modulable !

Choisissez parmi les modules ceux qui correspondent à vos besoins et le temps à consacrer à chacun

Mise à jour : mars 2024

SOMMAIRE

L'entretien préalable	p 3
La phase Préliminaire	p 4
La phase d'Investigation : ses modules « à la carte »	p 5
La phase de Conclusion	p 12
Le suivi à 6 mois	p 13
Annexes :	
Rythme et durée	p 14
Méthodes et outils pédagogiques	p 15
Le rôle de chacun	p 16
Grille tarifaire	p 17

L'ENTRETIEN PREALABLE



OBJECTIF : Découvrir

Aucun prérequis
Gratuit



1 heure

Permet :

- D'échanger sur votre situation professionnelle actuelle
- D'expliciter vos attentes, besoins et objectifs par rapport au Bilan de compétences
- De me présenter à vous, de vous expliquer mon rôle à vos côtés
- De vous exposer le processus du bilan, ses méthodes, supports, outils, et son déroulement.
- Vous expliquer ce que la démarche vous demandera de mettre en œuvre pour en faire une réussite.
- De décider avec vous du programme de votre Bilan de compétences.
- De convenir d'un planning prévisionnel.
- De vous guider si besoin dans vos démarches administratives : inscription sur le site « moncompteformation », etc

LA PHASE PRELIMINAIRE



OBJECTIF : Valider



30 minutes

Cette phase est intégrée à la toute première séance de votre bilan de compétences. Elle vise à :

- Valider votre engagement par le retour signé de la convention de votre Bilan de compétences qui comprend : le programme, le prix...
Nous nous assurons également à nouveau de la validité du planning convenu.
- Valider vos objectifs : nous partons de l'expression spontanée de vos attentes et les reformulons si besoin afin que vos objectifs soient opérationnels et puissent être évalués au terme du Bilan de compétences.

LA PHASE D'INVESTIGATION : ses modules

CONNAISSANCE DE SOI

MODULE « MON BAGAGE PROFESSIONNEL »

- Revisiter le passé, en tirer des leçons 1 séance - 2h
- Mes acquis, mes compétences 1 séance - 2h
- Mon patrimoine de compétences 1 séance - 2h

MODULE « MES CARACTERISTIQUES PERSONNELLES »

- Mon fonctionnement : forces, besoins et axes de vigilance au travail 1 ou 2 séances
- Le sens du travail : mes critères essentiels 1 ou 2 séances
- L'épuisement professionnel 1 séance - 2h

CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT

MODULE : PROJECTION DANS L'AVENIR

- Ouvrir le champ des possibles : découvrir de nouvelles pistes 1 séance - 2h
- S'informer, mener des enquêtes 1 séance - 2h



CONNAISSANCE DE SOI

OBJECTIF : Faire le point
Expliciter son passé et ses acquis



1 à 3 séances de 2h

MON BAGAGE PROFESSIONNEL

- REVISITER LE PASSE (1 séance)

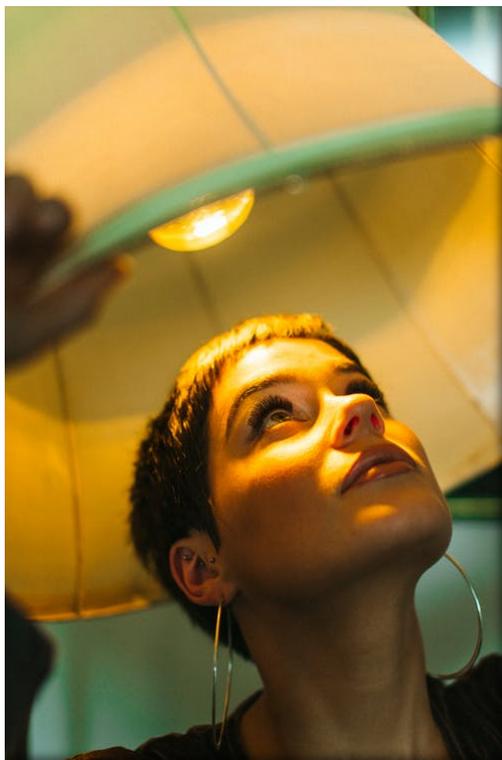
Cette étape a pour objectif de faire un point sur les événements du passé et du présent, d'en tirer un enseignement. Elle revisite les « hauts » et les « bas » de votre vie professionnelle, sa dynamique ; les changements précédents et ce qui les a motivés, les éventuels regrets, les grandes réalisations et satisfactions...

- MES ACQUIS (1 séance)

Cette étape a pour objectif le repérage très précis des compétences acquises tout au long de votre parcours professionnel et de formation sous l'angle des Savoir-faire, Savoirs et Savoir-être.

- MON PATRIMOINE DE COMPETENCES (1 séance)

Les compétences identifiées auparavant y sont classées selon le domaine auxquelles elles appartiennent. Ce travail vous permet d'acquérir une vision non seulement précise mais aussi globale de vos compétences, elle facilite grandement la constitution d'un CV et votre aptitude à reconnaître et utiliser vos compétences.



CONNAISSANCE DE SOI

OBJECTIF : Mieux se connaître

Expliciter ses spécificités
personnelles en lien avec le travail



1 ou 2 séances de 2h

MES CARACTERISTIQUES PERSONNELLES

- MES FORCES, BESOINS ET AXES DE VIGILANCE AU TRAVAIL :

- Le test de personnalité « PerformanSe Echo » (1 séance)

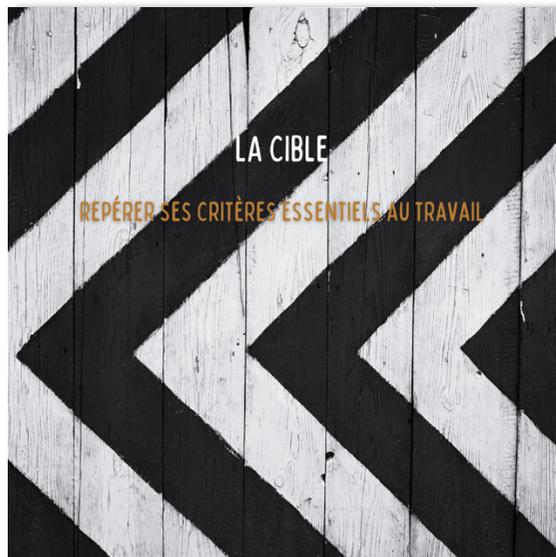
Donne des indications sur vos moteurs d'énergie, votre mode d'adaptation, votre profil relationnel, votre démarche intellectuelle, vos motivations...

C'est un éclairage précieux pour conscientiser vos zones de confort, d'effort ou de panique au travail et les mettre en corrélation avec vos pistes professionnelles. Il vous aide également à disposer du vocabulaire adéquat pour parler de vous avec finesse lors de vos échanges professionnels.

- Le Questionnaire « Le Regard des autres » (1 séance)

Ce tour d'horizon permet de découvrir la façon dont vous êtes perçu par vos univers professionnels et personnels actuels ou passés.

Ces différentes informations nous renseignent sur votre façon de mener à bien vos missions, votre posture relationnelle ou encore vos forces et axes de vigilances. Ces informations sont mises en corrélation avec votre propre regard sur vous-même et mises à profit si besoin pour l'analyse de vos pistes professionnelles.



CONNAISSANCE DE SOI

OBJECTIF : Clarifier ses valeurs
Cerner ses priorités au travail



1 ou 2 séances de 2h

MES CARACTERISTIQUES PERSONNELLES

- LE SENS DU TRAVAIL

Les investigations menées ici visent à nous assurer que votre projet professionnel sera bien en équilibre entre « La voix du cœur » et « La voix de la raison » au regard de votre contexte et de vos priorités.

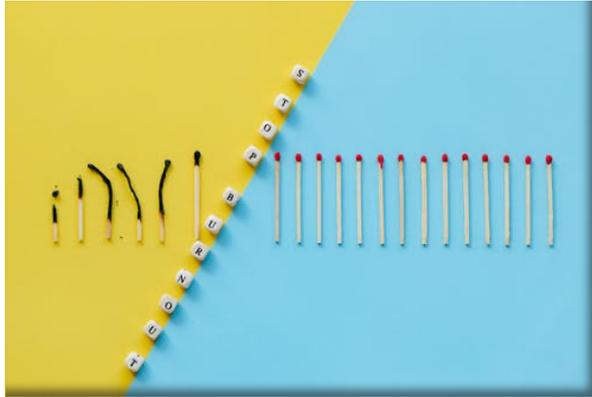
Ce thème central peut donner lieu à une ou deux séances en vue de confirmer vos valeurs et besoins essentiels au travail, ou de les identifier. Si c'est le cas, un cheminement de fond vous conduira progressivement à discerner la raison d'être du travail dans votre vie aujourd'hui.

Pour cela différents outils vous seront proposés, notamment le tuto vidéo et son guide méthodologique « La Cible » :



L'identification de vos 7 critères professionnels non négociables constituera une boussole incontournable pour l'analyse de vos pistes professionnelles !

MES CARACTERISTIQUES PERSONNELLES



CONNAISSANCE DE SOI

OBJECTIF : Repérer les signes

Mettre en place des balises pour
l'avenir



1 séance de 2h

• L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : BURN-OUT, BORE-OUT, BROWN-OUT

Si cette thématique vous concerne, elle peut faire l'objet d'un travail spécifique afin d'élaborer la poursuite de votre parcours en conscience de cette problématique : en comprendre les ressorts et les enjeux pour vous et les intégrer dans la réflexion sur votre futur projet professionnel.

- Le burn-out désigne un épuisement à la fois physique, émotionnel et mental causé par des conditions de travail trop exigeantes et un surinvestissement du salarié.
- Le bore-out désigne un épuisement lié à une sous-charge de travail.
- Le brown-out renvoie à une perte de sens des tâches effectuées entraînant désengagement et perte de motivation.

Ce module sera mis en perspective avec les informations obtenues lors d'autres séances du Bilan : « Revisiter le passé » ou encore « Mon fonctionnement » et « Le sens du travail » afin de repérer comment votre rapport au travail en est venu à se dégrader, quel processus vous conduit à l'épuisement et comment l'éviter par le biais notamment d'une attention particulière aux facteurs de choix de votre futur projet.

PROJECTION DANS L'AVENIR



- OUVRIR LE CHAMP DES POSSIBLES

- Être en mesure d'explorer avec efficacité de nouvelles pistes professionnelles. Lever les freins à la découverte et élargir le champ des possibles en avançant avec méthode, patience et curiosité !

- Explicitation et analyse des pistes envisagées sous l'angle :
De leur cohérence avec soi et avec le marché du travail. Des points favorables et facilitants : motivation, expérience et compétences acquises, qualités utiles, soutiens possibles, débouchés... Des points défavorables : lacunes, inexpérience, différence de niveau d'études, obstacles, décalage avec vos valeurs...

Ces séances sont étayées par des tuto et guides méthodologiques dédiés aux thèmes « Découvrir de nouvelles pistes professionnelles » et « Analyser une piste » :

CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT
CAPACITE A S'ORIENTER

OBJECTIF : Explorer



1 ou 2 séances de 2h



MODULE : PROJECTION DANS L'AVENIR



CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT
CAPACITÉ À S'ORIENTER

OBJECTIF : Explorer



1 séance de 2h

• S'INFORMER, MENER DES ENQUÊTES

- L'enquête documentaire :
Transmission d'une méthode et de ressources documentaires pour s'informer, découvrir ou approfondir sa connaissance des : métiers, secteurs, débouchés, formations...

- L'enquête auprès de professionnels :
Rencontrer et interroger des professionnels du ou des secteurs envisagés. Confronter ses représentations avec la réalité du terrain. Un argumentaire et un questionnaire d'enquête vous sont fournis. Mon réseau vous est ouvert.

- Le stage de mise en situation :
Accompagner un professionnel sur le terrain dans le cadre de son activité par la mise en œuvre d'une PMSMP : Période de mise en Situation en Milieu Professionnel.

Un guide méthodologique, recelant également des liens vers des sites internet pertinents vous est partagé pour mener à bien cette étape.



LA PHASE DE CONCLUSION



OBJECTIF : Conclure
Synthétiser
Préparer la suite



1 séance - 2h

Elle vise, selon les besoins définis en amont à formaliser :

- Le projet envisagé ou votre principale piste :
 - Mettre en évidence vos atouts et motivations
 - Repérer les lacunes à combler, les obstacles à surmonter
 - Veiller à ce que le projet sélectionné représente l'équilibre le meilleur entre aspirations et faisabilité
 - Le plan d'action : élaborer le plan d'action qui constituera le fil conducteur de la mise en œuvre du projet : description précise des démarches à mener, personnes à contacter, échéances à respecter...
 - Identification des différentes étapes à court, moyen et long terme

- La synthèse de votre Bilan de compétences résume :
 - Les circonstances du bilan et ses objectifs au démarrage
 - La description du projet
 - Le plan d'action
 - Et tout ce qu'il vous semble utile d'y mentionner

- L'évaluation « à chaud » de votre Bilan de compétences mesure :
 - l'impact du travail réalisé : l'atteinte de vos objectifs
 - l'ensemble de l'accompagnement qui vous a été proposé

Elle participe au processus d'amélioration continue de mon organisme.

L'ENTRETIEN A 6 MOIS



OBJECTIF : Suivre l'avancée
Se revoir, évaluer les effets



1 heure
Gratuit

Il se déroule 6 mois après la dernière séance du bilan lui-même et permet :

- D'évaluer à l'oral et à l'écrit les effets du Bilan de compétences après 6 mois
- De mesurer l'avancée de votre projet, la mise en œuvre du plan d'action
- De constituer si besoin une étape de remobilisation

RYTHME ET DUREE

Durée du Bilan : Selon le nombre de séances (de 6 à 12), le Bilan s'étend sur une période d'2 à 4 mois.

Les séances : Chaque séance est composée de 2h d'entretien individuel de face à face et d'un temps de travail personnel variant selon les modules et selon la façon de les travailler propre à chaque personne.

Rythme : Un entretien par semaine et /ou tous les 15 jours

Le rythme hebdomadaire permet l'instauration d'une dynamique notamment en début de l'accompagnement. Il vous aide à rester centré / concentré sur les enjeux du bilan parmi les autres préoccupations du quotidien.

Les séances espacées de 15 jours correspondent bien aux personnes qui préfèrent un rythme moins soutenu. Elles sont aussi particulièrement adaptées dans la phase dédiée à la connaissance de l'environnement : recueil d'informations documentaires et rencontre de professionnels. Le temps intersession permet enfin de « laisser décanter » les idées, les questions, les projets... ce qui contribue à leur maturation

METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Le planning, le programme détaillé et l'ensemble des modalités concernant votre Bilan de compétences vous sont transmis avant le démarrage de l'accompagnement dans la convention nommée « Contrat de prestation de formation Bilan de compétences ». Nous en sommes tous deux signataires.
- Les entretiens individuels de face à face permettent l'explicitation et l'exploration des différents aspects du bilan de compétences : parcours, motivations ... et l'accompagnement de vos processus personnels.
- L'alternance de temps d'échange et temps de travail personnel crée une dynamique vertueuse : le fruit des séances enrichit le travail hors séance, lequel à son tour nourrit notre réflexion sur vos projets.
- Les supports pédagogiques qui vous sont remis avant chaque entretien abordent successivement les diverses thématiques du bilan de compétences (histoire professionnelle, aspirations...). Ils sont le support de votre réflexion.
- A chaque étape clé du Bilan, un document de synthèse condense l'essentiel à retenir sur la thématique abordée : « Patrimoine de Compétences », « critères essentiels au travail » ...
- Le test de Personnalité « PerformanSe Echo » propose un éclairage complémentaire à nos échanges autour des activités et environnements de travail qui peuvent le mieux correspondre à vos caractéristiques personnelles.
- Le questionnaire « Le Regard des autres », oriente l'exploration du regard que les personnes de vos univers professionnel et personnel portent sur vous autour des thèmes utiles à votre bilan de compétences.
- Les ressources documentaires (sites internet) sont mises à jour chaque année afin de vous proposer des informations actualisées sur les métiers, le marché du travail, les formations... et de guider au mieux vos recherches.
- Le questionnaire d'enquête métiers ainsi que mon réseau de partenaires issus de tous secteurs d'activité visent à optimiser vos rencontres de professionnels et le recueil d'informations sur le terrain.
- La synthèse du Bilan est co-écrite. C'est un document précieux qui vous permet de retenir l'essentiel.

LE ROLE DE CHACUN

VOUS :

Faire un bilan de compétence implique un travail conséquent de votre part : recherches et démarches diverses, enquête sur les pistes envisagées, classification des projets, élaboration de plans d'actions, réflexion...

Cette démarche est la vôtre et sa réussite tient en grande partie au fait que vous en soyez l'acteur. Consacrez-y du temps et de l'attention.

Ne pas céder à la croyance que le consultant va « savoir pour vous » et vous dire, voire vous imposer, une direction à suivre. Cette idée est non seulement erronée mais se situe à l'inverse du processus du bilan tel que je le conçois.

MOI :

Mon rôle à vos côtés est de :

- Guider vos démarches et votre réflexion pour en amplifier l'efficacité
- Aiguiser votre regard, vous aider à accroître votre connaissance de vous-même et de votre environnement
- Vous permettre de trouver les solutions les plus justes pour vous
- M'assurer de la viabilité de notre réflexion au-delà du temps du bilan
- Vous aider à vous documenter efficacement sur les métiers, formations...
- Vous faire bénéficier de méthodes et outils de qualité

Mon rôle n'est pas de :

- Faire pour vous, faire à votre place : les démarches, exercices...
- Vous suivre en thérapie. Le fait que je sois psychologue ne doit ni vous effrayer ni susciter chez vous une attente qui serait déçue.

NOUS :

Le bilan de compétences est un « exercice à quatre mains » dont la réussite repose sur la capacité du binôme que nous formons à associer son énergie et ses ressources réciproques. Esprit de collaboration et respect mutuel ; implication, confiance et lucidité quant au rôle de chacun, sont les ingrédients d'un bilan de compétences réussi.

GRILLE TARIFAIRE

A mon bureau ou à distance, les prix sont identiques.
Le tarif dépend du nombre de séances et du temps dédié aux entretiens de face à face.

Nombre de séances	Temps dédié aux entretiens de face à face	Durée totale du Bilan	Prix net de taxes *
7 séances	14 h	14 h	1 700 €
8 séances	16 h	16 h	1 900 €
9 séances	18 h	18 h	2 100 €
10 séances	20 h	20 h	2 300 €
11 séances	22 h	22 h	2 500 €
12 séances	24 h	24 h	2 700 €

* TVA non applicable, art 261.4.4a du CGI

NB : la durée totale du Bilan telle qu'indiquée ci-dessus ne tient pas compte du temps de travail personnel à produire en amont et en aval des séances. Il sera variable selon les étapes du Bilan et l'investissement que chacun-e souhaitera et pourra y accorder.

Céline LECA Psychologue Consultante

Référente handicap, Pédagogique et Administratif

Cabinet Médical
2, rue Breteuil
13 001 Marseille

Téléphone : 06.64.23.72.12

Mail : celineleca.conseil@gmail.com

Site internet : www.cleca-marseille-conseil.f



Numéro ADELI : 13 93 1524 6

Numéro de Siret : 532 349 214 000 17

Numéro de déclaration d'activité : 931 314 214 13

