
Programme de Formation

Bilan de compétences "Haute Exigence" Construisez votre avenir, peu importe d'où vous partez, définissons et concrétisons ensemble votre objectif

Description

Retrouvez du sens dans votre parcours professionnel. Le bilan « Nouvel Élan » identifie vos compétences, valeurs et talents pour construire un projet aligné.

Points Forts

Bilan de compétences de 16h combinant phases collectives et individuelles. Adapté à tous publics, approche holistique explorant histoire, valeurs, compétences et projet professionnel.



Public visé

- **Salariés**
- **Demandeurs d'emploi**
- **Travailleurs indépendants**, souhaitant faire le point sur leur parcours, retrouver du sens et construire un projet professionnel aligné.



Objectifs pédagogiques

Le bilan permet de :

- Prendre du recul sur son parcours et ses expériences de vie
- Retrouver sens, confiance et clarté
- Mieux connaître ses motivations, besoins et valeurs
- Comprendre son fonctionnement professionnel
- Identifier un projet professionnel aligné, réaliste et motivant
- Construire un plan d'action concret et sécurisant

Organisation

Durée : 16 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Description

Phase 1 - Entretien préliminaire (1h - individuel)

Objectifs :

- Identifier la demande
- Comprendre la situation personnelle et professionnelle
- Clarifier les attentes
- Définir les objectifs du bilan
- Présenter les trois phases
- Planifier les rendez-vous



Document remis : plan de formation

Phase 2 - Investigation (16h)

Objectif global :

Explorer - Comprendre - Se révéler - Structurer son projet

Cette phase inclut :

- 13h en collectif (7h présentiel + 6h visio)
- 4h en individuel (visio)

MODULE 1 : Identifier (3h - collectif présentiel)

"Où j'en suis aujourd'hui ?"

Objectifs :

- Explorer son histoire
- Relever attentes, besoins, désirs
- Identifier ses premières compétences
- Prendre conscience de son état d'esprit et de ses ressources

MODULE 2 - Explorer sa personnalité & ses comportements (4h - collectif présentiel)

"Comment je fonctionne au travail ?"

Objectifs :

- Comprendre ses modes relationnels
- Explorer sa communication
- Identifier mécanismes de défense, réactions au stress
- Observer sa posture professionnelle

MODULE 3 - Retrouver son individualité (3h - collectif visio)

"Revenir à soi pour avancer"

Objectifs :

- Identifier ses valeurs
- Comprendre ce qui fait sens
- Reconnecter son identité personnelle et professionnelle
- Développer confiance et estime
- Identifier ses motivations profondes

MODULE 4 - Identifier & dépasser ses limites (3h - collectif visio)

"Ouvrir le champ des possibles"

Objectifs :

- Identifier et dépasser ses croyances limitantes
- Comprendre l'impact de son histoire et de son environnement
- Atelier "Relation à l'argent & croyances associées"
- Prendre en compte état de santé et limites actuelles
- Développer une vision réaliste et juste de soi (ressources, leviers & capacités d'adaptation / mise en cohérence avec le projet professionnel)

MODULE 5 - Définir son objectif professionnel (2h - individuel visio)

"Trouver sa place professionnelle"

Objectifs :

- Comprendre son parcours global
- Relever ses talents, compétences et soft skills

- Identifier ses environnements de travail favorables
- Définir un projet professionnel aligné
- Vérifier cohérence & réalisme

MODULE 6 - Planifier sa carrière (2h - individuel)

"Construire le chemin vers l'avenir"

Objectifs :

- Définir les compétences à acquérir
- Identifier les formations utiles
- Établir un plan d'action (étapes, délais, moyens)

Documents intermédiaire remis : Synthèse du projet

Travail personnel guidé (3h)

Objectifs :

- Réaliser tests et autodiagnostic
- Compléter exercices introspectifs
- Conduire enquêtes métiers
- Support fourni

Phase 3 - Conclusion (2h - individuel)

Titre : "Finaliser son nouveau départ"

Objectifs :

- Présenter et analyser le projet final
- Identifier les conditions de réussite
- Ajuster si nécessaire
- Finaliser le plan d'action
- Remise du document de synthèse

Suivi post-bilan (1h - individuel)

Un suivi est proposé dans les 6 mois suivant le bilan

Objectif :

- Vérifier la mise en oeuvre du projet
- Évaluer sa stabilité
- Ajuster si nécessaire
- Assurer la continuité du changement



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour intégrer le bilan de compétences « Haute Exigence » pour prendre un nouvel élan ». La motivation et l'envie d'explorer son parcours constituent les seuls éléments attendus.



Modalités pédagogiques

- Entretiens individuels
- Ateliers collectifs
- Questionnements guidés
- Autodiagnostic et tests
- Exercices introspectifs
- Apports théoriques courts
- Travail collaboratif
- Travail personnel guidé



Moyens et supports pédagogiques

- Manuel participant
- Exercices & questionnaires
- Documents administratifs
- Matériel créatif (post-it, feutres, papier..)
- Document de synthèse final



Modalités d'évaluation et de suivi

- Positionnement en amont de la formation :
 - Un quiz de consolidation des pré-requis sera administré en amont de la formation
- Suivi « pendant » :
 - Feuilles de présence
 - Exercices pratiques
 - Évaluation « fin de formation »
 - Évaluation des acquis en fin de formation
 - Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation à froid :
 - Suivi post-formation : Questionnaire de satisfaction à j+30