
Programme de Formation

Bilan de compétences "Premium" 24h : Introspection approfondie pour bâtir un projet clair, aligné et réaliste

Description

Premium 24h : dont 8h de travail encadré, pour une introspection approfondie. Explorez valeurs, motivations et sens, alignez projet et identité, et repartez avec un plan d'action sur-mesure.

Points Forts

Premium 24h : une introspection approfondie pour élargir votre vision, révéler vos forces, clarifier vos motivations et valider un projet aligné. Vous repartez avec un plan d'action sur-mesure et un dossier de synthèse opérationnel et un suivi post-bilan



Public visé

- Le bilan **Premium 24h** s'adresse aux personnes qui :
 - souhaitent une **introspection approfondie** pour (re)donner du sens à leur trajectoire ;
 - hésitent entre **évolution**, **reconversion** ou **consolidation** et veulent clarifier un cap durable ;
 - veulent **aligner** projet, valeurs, motivations et rythme de vie (équilibre vie pro/perso) ;
 - cherchent à révéler leurs **atouts "signature"** et leurs **leviers de progression** avant de décider ;
 - visent un **plan d'action sur-mesure** et des choix éclairés, ancrés dans leur identité ;
 - profils fréquents : **cadres, experts, managers, entrepreneurs, porteurs de projet** ou talents en transition.



Objectifs pédagogiques

- Avec le bilan Premium 24h, vous menez une introspection approfondie pour aligner votre projet avec votre identité, puis passer à l'action en toute confiance.
 - **Poser le cadre & la transparence** : présenter le dispositif, les étapes, la déontologie et les outils ; clarifier les objectifs du bilan.
 - **Mieux se connaître** : explorer parcours, ressentis et besoins ; expliciter valeurs, motivations et modes de fonctionnement ; renforcer la confiance via l'analyse des réussites.
 - **Se positionner** : clarifier attentes et facteurs clés (mission, environnement, rythme), équilibre vie pro/perso ; cartographier compétences techniques, transversales et comportementales ; analyser l'environnement (tendances, opportunités, contraintes).
 - **Clarifier le cap & ouvrir le champ** : croiser aspirations/compétences/opportunités pour définir un cap cohérent ; envisager évolution, reconversion ou changement de statut ; tester la faisabilité et prioriser.
 - **Se mettre en action** : décider et planifier un **plan d'action** court/moyen/long terme (formation/VAE, réseau, candidatures) ; outiller la stratégie (CV ciblé, profil LinkedIn, démarches).
 - **Conclure & sécuriser** : remettre un **dossier de synthèse** (diagnostic, compétences, pistes, plan d'action, outils) et assurer un **suivi post-bilan** pour ajuster et ancrer la mise en œuvre.

Organisation

Durée : 24 heures

Mode d'organisation : Mixte



Contenu pédagogique

★ Description

Programme – Bilan de Compétences Premium 24h (16h avec formateur + 8h autonomie encadrée)

Phase préalable : séance découverte (inclus – gratuite)

Objectifs :

- Présenter le dispositif et son déroulé.
- Vérifier l'adéquation avec vos attentes.
- Recueillir les premières informations (parcours, besoins, motivations).
- Laisser un temps de réflexion avant validation.

Phase préliminaire

Séquence 1 — Introduction & cadrage ⌚ 2h15 (1h30 formateur + 0h45 autonomie encadrée) – Cumul 2h15

Objectifs :

- Valider la convention et les modalités.
- Poser le cadre déontologique (confidentialité, respect, suivi).
- Clarifier attentes, besoins, objectifs et niveau d'implication.
- Première lecture du parcours (CV, étapes clés).

Contenu :

- Schéma des 3 phases et livrables.
- Présentation des outils (tests, journaux, exercices, entretiens).
- Logistique (rythme, supports, extranet) et adaptations si besoin.

Autonomie encadrée (0h45) : questionnaire d'auto-positionnement, réflexion écrite sur attentes et objectifs.

Phase d'introspection approfondie

Séquence 2 — Motivations & valeurs ⌚ 3h (2h formateur + 1h autonomie encadrée) – Cumul 5h15

- Identifier moteurs, valeurs et critères non négociables.
- Tests motivations/valeurs, exercices guidés, priorisation.

Autonomie encadrée (1h) : passation d'un questionnaire de valeurs/motivations, réflexion personnelle écrite.

Séquence 3 — Prise de recul sur le parcours ⌚ 3h (2h formateur + 1h autonomie encadrée) – Cumul 8h15

- Relire son histoire pro/perso, repérer forces et zones de progrès.
- Narration de parcours, analyse des réussites et points d'inflexion.

Autonomie encadrée (1h) : rédaction du bilan des expériences professionnelles, mise à jour du CV.

Séquence 4 — Aspirations & cap personnel ⌚ 2h15 (1h30 formateur + 0h45 autonomie encadrée) – Cumul 10h30

- Clarifier ce que vous cherchez à court/moyen terme.
- Exercices d'introspection, scénarios de vie pro, équilibre vie pro/perso.

Autonomie encadrée (0h45) : exercice de projection sur l'idéal professionnel, clarification des priorités ; portefeuille de compétences et tableau des acquis.

Phase d'investigation

Séquence 5 — Pistes de projet & alternatives ⌚ 3h (2h formateur + 1h autonomie encadrée) – Cumul 13h30

- Cartographier les pistes (évolution, reconversion, création, etc.).
- Centres d'intérêt pro, premiers critères de choix, analyse risques/opportunités.

Autonomie encadrée (1h) : recherches documentaires sur les métiers/secteurs identifiés, enquêtes métiers et veille marché ciblée.

Séquence 6 — Validation des projets ⌚ 3h (2h formateur + 1h autonomie encadrée) – Cumul 16h30

- Retenir 1 projet prioritaire + 1 à 2 alternatives.
- Vérifier adéquation compétences/valeurs, conditions de réussite, marché.

Autonomie encadrée (1h) : prise de contact avec des professionnels, enquêtes métier, repérage de formations/VAE pertinentes.

Séquence 7 — Ressources & leviers de mise en mouvement 🕒 1h30 (1h formateur + 0h30 autonomie encadrée) – Cumul 18h

- Identifier les moyens concrets (temps, réseau, formation, financement).
- Exploration dispositifs (CPF, Pôle emploi, OPCO...), contacts clés, calendrier de démarches.

Autonomie encadrée (0h30) : identification des ressources personnelles et des freins, recherche de contacts/réseau.

Séquence 8 — Plan d'action court/moyen/long terme 🕒 2h15 (1h30 formateur + 0h45 autonomie encadrée) – Cumul 20h15

- Structurer un plan réaliste, mesurable et aligné.
- Définir étapes, jalons, indicateurs, premières actions "test".

Autonomie encadrée (0h45) : rédaction et finalisation du plan d'action, recherches complémentaires (financement, formations), préparation des démarches et du calendrier.

Phase de conclusion

Séquence 9 — Suivi & ajustements 🕒 2h15 (1h30 formateur + 0h45 autonomie encadrée) – Cumul 22h30

- Vérifier l'avancement, lever les obstacles, ajuster.
- Revue des actions, adaptation du plan, sécurisation du cap.

Autonomie encadrée (0h45) : mise en œuvre des premières actions, ajustement du plan, consolidation des résultats de tests et entretiens.

Séquence 10 — Synthèse & clôture 🕒 1h30 (1h formateur + 0h30 autonomie encadrée) – Cumul 24h

- Relire la démarche, finaliser plan d'action et synthèse.
- Validation finale, prochaines étapes, remise du document de synthèse (analyses, compétences mobilisées, projets validés, outils méthodo, plan d'action).

Autonomie encadrée (0h30) : relecture et appropriation du document de synthèse.

★ Prérequis

- Être volontaire pour une **démarche d'introspection approfondie**.
- Être disponible pour **16h d'entretiens + 8h d'autonomie encadrée**.
- Disposer d'un **CV** (à jour ou brouillon) et de repères sur son parcours.
- Accepter l'usage d'**outils psychométriques** et de **travaux écrits** entre les séances.
- Avoir amorcé une réflexion **ou avoir réalisé la formule Start** (recommandé, non obligatoire).
- **Aucune condition de diplôme ni d'ancienneté** exigée.
- (Si besoin) signaler toute situation nécessitant des **aménagements** pour adapter le parcours.



Modalités pédagogiques

- **Entretiens individuels approfondis** : questionnement maïeutique, reformulation et feedback pour faire émerger sens, envies et critères de choix.
- **Journal d'introspection & travaux inter-séances** : exercices guidés (valeurs, moteurs, forces), va-et-vient action/réflexion pour ancrer les prises de conscience.
- **Tests et outils d'évaluation** : personnalité, motivations, intérêts, compétences transférables — passation guidée et **débriefing éthique** (aide à la décision, sans "tri automatique").
- **Analyses du parcours** : récit de carrière, réussites-signatures, incidents critiques ; **cartographie des compétences** (techniques, transversales, comportementales) et des valeurs.
- **Méthodes interactives** : apports méthodo, études de cas, exercices de projection (scénarios de vie pro, arbitrages contraintes/leviers) pour valider la pertinence des pistes.
- **Entretien compréhensif** : écoute active, clarification des attentes, calibration d'objectifs réalistes et alignés.
- **Formalisation** : **dossier de synthèse** et **plan d'action SMART** (jalons, indicateurs, rituels d'auto-pilotage), avec **suivi post-bilan** pour ajuster si besoin.



Moyens et supports pédagogiques

- **Outils de positionnement & d'introspection** : fiche de positionnement, **journal d'introspection**, auto-évaluations, grilles valeurs/motivations/intérêts.
- **Valorisation des acquis** : **portefeuille de compétences**, tableau des acquis de l'expérience, récit de carrière & « réussites-signatures ».
- **Outils psychométriques** : tests de **personnalité, motivations, valeurs**, intérêts pro ; évaluations des compétences **techniques & transversales** avec **débriefing**.
- **Exploration & études** : **enquêtes métiers/secteurs**, analyse des projets professionnels, veille marché/emplois, **cartographie des passerelles**.
- **Supports de candidature** : **CV** et **lettre de motivation** actualisés, optimisation (option : **profil LinkedIn**) alignés sur le projet retenu.
- **Accompagnement personnalisé** : entretiens approfondis, échanges sur les expériences, **co-construction** du plan de progression.
- **Suivi & traçabilité** : **grille de suivi de l'avancement**, questionnaires intermédiaire/final, feuille de présence ; dépôt des travaux et ressources via **extranet**.
- **Synthèse & projection** : **évaluation, plan d'action SMART** (jalons/indicateurs), **document de synthèse** (diagnostic, compétences, pistes validées, recommandations).



Modalités d'évaluation et de suivi

- **Fiche de positionnement initiale** : recueil des attentes, besoins et objectifs pour personnaliser la démarche.
- **Points d'étape (évaluation intermédiaire)** : bilans réguliers pour mesurer la progression et **ajuster** contenu/rythme si nécessaire.
- **Évaluation finale "à chaud"** : questionnaire + entretien de restitution pour apprécier l'atteinte des objectifs et la clarté du projet.
- **Document de synthèse remis** : analyses, compétences valorisées, pistes étudiées, **projet validé** et **plan d'action** détaillé.
- **Suivi post-bilan (3 à 6 mois)** : point à distance (téléphone/visio) pour vérifier la mise en œuvre, lever les obstacles et adapter le plan.
- **Suivi individualisé & traçabilité** : grille de suivi, feuilles de présence et questionnaires archivés dans l'**extranet** du bénéficiaire (conformité Qualiopi).