



## BILAN DE COMPÉTENCES

*Ce bilan de compétence est un processus d'évaluation et de réflexion personnelle qui vise à renforcer la confiance en soi. Il permet d'identifier et de valoriser les compétences, les ressources et les qualités personnelles qui contribuent à la confiance en soi.*

V2/MAI 2023

**Durée : 24.00 heures** (14h d'entretiens en visio-conférence + 10h de travail personnel)

### Profils des stagiaires

- Tous salariés, cadres, managers, dirigeants, assistantes, collaborateurs, travailleurs indépendants, souhaitant une évolution professionnelle, une reconversion professionnelle ou tout simplement une vie professionnelle et personnelle sereine.

### Prérequis

- Aucun

### Accessibilité et délais d'accès

Le délai d'accès est d'environ de deux à quatre semaines après la validation du dossier.

Les personnes atteintes de handicap, souhaitant suivre ce bilan de compétences sont invitées à me contacter directement afin d'étudier ensemble la possibilité de suivre ce programme.

**[contact@mariepaulecarbon.com](mailto:contact@mariepaulecarbon.com)**

### Qualité et indicateurs de résultats

Nombre de participants : 45

Taux de satisfaction à chaud des participants : 8,9 / 10

Taux des abandons : 1

Taux de retour des enquêtes de satisfaction : 97,77 %

## Objectifs pédagogiques

Ce bilan de compétences 100% distanciel, est spécialement conçu et personnalisé pour une écoute, un soutien et un suivi sans jugement. Il est adapté à votre rythme et contrainte.

**Il a pour objectif de vous aider à prendre conscience de vos atouts, à surmonter les obstacles qui affecte votre confiance et à acquérir des outils et des stratégies pour renforcer cette confiance dans différents aspects de votre vie.**

Il vous permettra d'identifier et de valoriser vos compétences, vos ressources et vos qualités. Certes, cela vous coûtera un peu de temps au départ, mais considérez-le plutôt comme un investissement précieux...



- Il vous permettra d'évaluer et prendre conscience de vos compétences
- Identifier les obstacles et vos croyances limitantes
- De renforcer l'estime de soi
- De développer des stratégies et des outils pour renforcer la confiance en soi
- De favoriser l'épanouissement personnel et professionnel
- De fixer des objectifs et élaborer un plan d'action

Réaliser un bilan de compétences, « confiance en soi » vous permettra d'agir au lieu de réagir, d'être proactif à la place d'être passif et de réfléchir en termes de valeur ajoutée.

## Contenu du bilan de compétences

### • **Phase préliminaire** :

l'entretien préliminaire vise à confirmer l'engagement du bénéficiaire dans sa démarche.

Cette phase permet, en outre :

- De présenter la méthode et des outils utilisés
- De définir et d'analyser les besoins du bénéficiaire et de confirmer ses motivations.
- De présenter le cadre d'intervention (Règles de déontologie et de fonctionnement, outils utilisés...)
- De clarifier les objectifs et/ou du projet professionnel
- De valider la pertinence de la demande et vérifier la pertinence de la démarche au regard des attentes, et de la situation du bénéficiaire.
- De valider l'engagement dans la démarche

### • **Une phase d'investigation** : 14H

Une approche à 360° pour découvrir la personne que vous êtes réellement, l'étape indispensable pour définir une carrière qui vous inspire. Cette phase d'investigation est conduite en fonction des objectifs initialement définis.

#### ○ **PRESENTATION ET FONCTIONNEMENT DU CERVEAU : 3H**

- Comprendre que notre cerveau n'est pas toujours notre meilleur ami
- Questionnaire : découvrir les peurs et les fonctionnements inconscients

#### ○ **ANALYSE DU PROFIL DE PERSONNALITÉ : 6H**

- Reconnaître ses qualités, ses atouts, son potentiel, ses forces et faiblesses
- Comprendre les besoins
- Identifier les Valeurs, les fonctionnements inconscients qui bloquent l'action
- Désamorcer ses croyances, ses barrières pour se faire confiance dans l'action.

#### ○ **COMPRENDRE LES EMOTIONS POUR AGIR : 2H**

- Apprendre à décoder le message des émotions
- La peur : étude de cas concrets
- La tristesse : étude de cas concrets

# CARBON MariePaule

19 Bois Minard

91780 Chalo Saint Mars

Email: [contact@mariepaulecarbon.com](mailto:contact@mariepaulecarbon.com)

Tel: 0609152882



- La colère : étude de cas concrets
- L'humiliation : étude de cas concrets
- La culpabilité : étude de cas concrets
- La frustration : étude de cas concrets

## ○ **OBTENIR LES CLÉS POUR ÊTRE ACTEUR DE SA VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE : 2H**

- Changer son regard sur l'échec : Oser accepter les challenges et les situations difficiles ou inhabituelles.
- Accepter le regard des autres et faire face aux comportements perturbateurs.
- Prendre du recul face aux critiques.
- Dépasser ses freins (apprendre à dire non, changer son mode de comparaison) pour rentrer dans l'action avec dynamisme.
- Savoir rebondir et adopter une communication assertive face au refus.

## ○ **COMPRENDRE LES EMOTIONS POSITIVES : 1H**

- Les reconnaître pour les exploiter et s'en servir comme pilier d'une bonne estime et d'une bonne confiance.

## • **Une phase de conclusion**

- Élaborer le document de synthèse du bilan de compétences avec la participation du bénéficiaire (Ce document de synthèse est confidentiel et ne pourra être remis à un tiers qu'avec votre autorisation)
- Construction et validation du plan d'action
- Conclure le bilan de compétences
- Compléter le questionnaire de satisfaction à chaud

L'organisation du bilan de compétences peut s'adapter en durée et en contenu aux caractéristiques de la personne et aux objectifs du bilan de compétences.

## • **Après le bilan de compétences :**

- 6 mois après la fin du bilan de compétences, un rendez-vous est pris pour s'assurer de la mise en oeuvre du projet et répondre à toutes les questions du bénéficiaire. Cet entretien de suivi permet :
- D'évaluer l'efficacité du bilan de compétences, faire le point sur la réalisation de son projet professionnel
- D'apprécier l'impact du bilan sur sa carrière, sa formation et les autres effets induits
- De recenser les difficultés de mise en oeuvre et définir des actions correctives.
- Compléter le questionnaire de satisfaction à froid

## Organisation du bilan de compétences

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil via Skype
- Documents supports PDF / Audio / Google forms

# CARBON MariePaule

19 Bois Minard  
91780 Chalo Saint Mars  
Email: [contact@mariepaulecarbon.com](mailto:contact@mariepaulecarbon.com)  
Tel: 0609152882



- Mises en situation / étude de cas concrets
- Mise à disposition des séances enregistrées pendant 30 jours

## Équipe pédagogique

1 Personne : Carbon MariePaule

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Entretiens individuels à distance en visio-conférence
- Questionnaire d'introspection pour préparer les entretiens individualisés
- Échanges Questions / Réponses pour débriefer les questionnaires d'introspection ( Google form)
- Quiz d'évaluation des compétences
- Rédaction de la synthèse fin de bilan de compétences
- Attestation de réalisation de fin de bilan de compétences
- Questionnaire de satisfaction permettant d'évaluer les apports du bilan de compétences à chaud et à 6 mois.

## Cadre légal du bilan de compétences

- Marie-Paule CARBON se conforme au cadre légal et aux règles de compétences définies par le Code du Travail.  
Document téléchargeable sur mon site internet.

## Engagement déontologique

En tant que consultante en bilan de compétences, je m'engage à :

- Respecter le cadre légal du bilan de compétences
- Exercer mon activité dans le respect des droits fondamentaux de la personne humaine
- Adopter une posture professionnelle basée sur des valeurs fortes : respect, empathie, confiance, transparence, ...
- Recueillir le consentement du bénéficiaire, volontairement exprimé
- Mettre en oeuvre les moyens nécessaires pour atteindre l'objectif fixé contractuellement avec le bénéficiaire
- Respecter la confidentialité des échanges avec le bénéficiaire
- Remettre, à l'issue du bilan, la synthèse de fin de bilan de compétences au bénéficiaire (il en est le seul propriétaire)
- Charte déontologique à télécharger sur mon site internet

## Financement du bilan de compétences

## CARBON MariePaule

19 Bois Minard

91780 Chalo Saint Mars

Email: [contact@mariepaulecarbon.com](mailto:contact@mariepaulecarbon.com)

Tel: 0609152882



- **Plan de formation de l'entreprise** qui emploie le bénéficiaire de la prestation : le bilan de compétences peut être organisé à la demande de l'employeur, à condition de recueillir l'accord du salarié et les conclusions du Bilan ne sont pas communiquées à l'employeur.
- Mobilisation du **CPF** du bénéficiaire de la prestation
- Enfin, salarié ou demandeur d'emploi, le Bilan de compétences peut être financé par **vos propres moyens**.

**Prix** : 1970.00 €

**Contact** : MariePaule CARBON

[contact@mariepaulecarbon.com](mailto:contact@mariepaulecarbon.com)

<https://mariepaulecarbon.com/>

Tel : 06 09 15 28 82