



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.

V5/Mars 26

Durée : 20.00 heures (14h d'entretiens en visio-conférence + 6h 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 quatre à huit 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

Qualité et indicateurs de résultats

Nombre de participants : 120

Taux de satisfaction des participants : 9,2 / 10

Taux de retour des enquêtes de satisfaction : 88,88 %

Nombre d'abandon : 1

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**

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

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

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

CARBON MariePaule

19 Bois Minard

91780 Chalo Saint Mars

Email: contact@mariepaulecarbon.com

Tel: 0609152882



- La tristesse : étude de cas concrets
- 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 Google Meet

CARBON MariePaule

19 Bois Minard

91780 Chalo Saint Mars

Email: contact@mariepaulecarbon.com

Tel: 0609152882



- Documents supports PDF / Audio / Google forms
- Mises en situation / étude de cas concrets
- Mise à disposition d'une retranscription écrite des séances visio + vidéo

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 du 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

CARBON MariePaule

19 Bois Minard

91780 Chalo Saint Mars

Email: contact@mariepaulecarbon.com

Tel: 0609152882



Financement du bilan de compétences

- **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 : 1 600.00 €

Contact : MariePaule CARBON

contact@mariepaulecarbon.com

<https://mariepaulecarbon.com/>

Tel : 06 09 15 28 82