Programme de Formation

Bilan de Compétences & Image de soi

Organisation

Durée : 24 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

- Toute personne désirant faire un bilan de compétences

Objectifs pédagogiques

Le bilan de compétences est un outil stratégique pour définir et mettre en place un changement de carrière. Il permet de :

- Identifier les ressources mobilisables : aptitudes, savoir-être, compétences techniques, intérêts professionnels, motivations & valeurs, image de soi.
- Identifier les axes de mobilité pour valider ses compétences transférables et les passerelles métiers envisageables.
- Identifier un projet professionnel en adéquation avec son profil en tenant compte des paramètres extérieurs.
- Travailler son image pour reprendre confiance en soi, se sentir plus serein dans le prise de décision et s'exprimer au travers de son apparence.

Description

Un bilan de compétences est un outil puissant permettant de réapproprier son image de soi, de faire émerger les valeurs, les motivations, et les aspirations intimes de chacun pour donner du sens à son avenir professionnel.

Dans un premier temps, nous réaliserons ensemble un état des lieux de votre parcours professionnel et de vos aspirations, pour émerger des compétences nouvelles à réveiller ou à acquérir, et bâtir un plan d'action très concret et pragmatique, pour trouver-créer la profession qui vous donnera envie tous les matins de vous lever avec plaisir et vous apportera un équilibre durable. Cette première étape sera réalisée avec notre coach professionnel certifié, sur plusieurs séances.

En complément, ce bilan de complémentaire vous permet aussi de vous réapproprier votre image pour la mettre au service de votre réalisation professionnelle.

C'est un temps rien que pour vous, pour vous aligner avec votre esprit, votre image, votre personnalité, vos aspirations et vos savoirs-faire, pour vous réaliser professionnellement, trouver votre voie, (re)donner du sens à votre métier ! Cette partie sera réalisée par notre conseillère en image.

Ce bilan de compétences d'une durée de 24 heures, réparti sur 3 à 4 mois, est une approche innovante

alliant réalisation professionnelle et image de soi. Il comprend plusieurs séances en individuel, et du travail personnel.

Cadre réglementaire du bilan de compétences : Le bilan de compétences est une démarche règlementée par le Code du Travail dont notamment les articles R.6322-35, R.6322-36, R.6322-37 et R.6322-38. L'encadrement légal vise avant tout à protéger le bénéficiaire.

Comme le précise l'article L.6313-10 du Code du Travail, le bilan de compétences a pour objet de « permettre à des travailleurs d'analyser leurs compétences professionnelles et personnelles ainsi que leurs aptitudes et leurs motivations afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation ».

PHASE PRELIMINAIRE : *définition du cadre du bilan et identification des objectifs*

Cette première phase, sous la forme de deux entretiens permet :

- De présenter le cadre de travail, la méthodologie du bilan de compétences, la durée, les différentes étapes ainsi que des méthodes et techniques mises en place.
- D'identifier votre demande.
- De confirmer votre engagement dans la démarche.
- De définir et d'analyser la nature de vos besoins, de vos attentes et des objectifs.

Séance 1 – durée : 1h30

- Poser le cadre du bilan et démarrer le travail avec la présentation du parcours par le bénéficiaire et la définition des besoins et priorités du bénéficiaire.

Séance 2 – durée : 2h00

- Séance de coaching avec un travail de projection.

Ces séances sont animées par notre coach professionnel certifié Sandrine Lampla.

PHASE D'INVESTIGATION : *phase définie dans l'Article L. 6313-4 du code du travail*

Cette deuxième phase, découpée en plusieurs étapes, sous forme de plusieurs entretiens, permet :

- L'exploration de votre parcours professionnel :
  - Identifier vos motivations, vos compétences et savoir-faire, définir vos savoir-être, parcourir vos valeurs, talents et vos intérêts professionnels et personnels
- Approfondir la connaissance de soi, se réapproprier son image pour re(trouver) confiance.
- Établir votre portefeuille de compétences transposables pour analyser votre parcours professionnel.

- Identifier et mise en avant des compétences acquises dans vos domaines personnels et professionnels.

- Évaluer les aptitudes et le potentiel d'évolution, les points forts et points à travailler.

- Réévaluer votre confiance en vous.

- Construction d'un nouveau projet professionnel pertinent et réalisable et élaborer une ou plusieurs alternatives. Dans cette étape, nous mettrons en place un plan d'action pour la concrétisation de votre projet professionnel.

- Approfondir du nouveau projet professionnel : investigations et enquêtes métier, analyse du marché.

Séance 3 – durée : 2h00

- Réaliser un portefeuille de compétences : savoir, savoir-faire, savoir-être. Retour de test. Identifier les premières pistes.

Séance 4 – durée : 2h00

- Définir ses valeurs personnelles et professionnelles, approfondir les investigations sur les pistes identifiées, travailler les enquêtes métier. Retour de test.

Séance 5 – durée : 2h00

- Approfondir les pistes, travailler le pitch de présentation.

Séance 6 – durée : 2h00

- Confirmer le projet, travailler le CV, définir le plan d'action.

Ces séances de la phase d'investigation, listées ci-dessus, sont animées par notre coach professionnel certifié Sandrine Lampla.

Séance 7 – 8

- Conseil en image :
  - Colorimétrie et morphologie du visage (durée 2 heures) – séance 7
  - Morphologie du corps et accessoires / Style vestimentaire (durée 3 heures) – séance 8

Les séances 7 et 8 de la phase d'investigation, listées ci-dessus, sont animées par notre coach et conseillère en image et en communication.

C'est alors au fil des entretiens individuels que vous analyserez les compétences acquises tout au long de votre parcours. Et ce, qu'elles soient issues de vos expériences professionnelles ou extra-professionnelles. À travers des tests de personnalité, des questionnaires, des recherches, vous vous découvrirez un peu plus pour trouver la voie qui vous correspond.

PHASE DE CONCLUSION : *Phase définie dans l'Article L. 6313-1 du code du travail.*

Séance 9 – durée : 1h30

Au cours de cette phase, le ou les projets sont finalisés et formalisés. Les points suivants seront abordés :

- S'approprier les résultats détaillés de la phase d'investigation.
- Recenser les conditions et moyens favorisant la réalisation du ou des projets professionnels.
- Mettre en œuvre les conseils en image proposés afin d'affirmer son image et de l'adapter au projet professionnel.

Prévoir les principales modalités et étapes du projet professionnel, dont la possibilité de bénéficier d'un entretien de suivi à 6 mois :

- rédaction de votre synthèse professionnelle.

La synthèse confidentielle et personnelle de votre Bilan vous est remise à l'issue de ces séances.

Prérequis

- Aucun

Modalités pédagogiques

- Le bilan de compétences est réalisé par nos experts en orientation professionnelle et en conseil en image. Notre connaissance des métiers et du bassin de l'emploi s'appuie sur une remise à niveau régulière de notre équipe.
- Nous nous inscrivons dans une démarche d'amélioration continue : veille sur les outils et les approches pédagogiques, remise en question régulière des méthodes de travail, échanges de pratiques, formations, etc.
- Tout au long du bilan de compétences, nous organisons des séances individuelles, et nous utilisons des Matrices et tests dits de personnalité.

Moyens et supports pédagogiques

- Séances individuelles

- Document de synthèse personnel remis à l'issue du bilan de compétences

- Matrices et tests dits de personnalité

- Références utilisées selon votre profil :
  - Analyse transactionnelle
  - Approche systémique
  - Psychologie positive
  - PNL
  - Les 9 clés de l'estime de soi
  - Méthode de l'IKIGAI

- Mise à disposition de ressources documentaire : fiches métiers, informations sur les organismes de formation et leurs programmes, informations sur la création d'entreprise, informations sur le marché de l'emploi et les techniques de recherches d'emplois

- Mise à disposition du bénéficiaire son réseau d'interlocuteurs exerçant le ou les métiers qui correspondent à ses aspirations, afin de les interviewer et pouvoir se faire une idée la plus objective possible de l'adéquation, ou non, entre ses acquis, motivations, potentiels, et le métier ciblé. L'objectif est qu'il parvienne à une vision concrète du métier ou du poste, racontée par un professionnel qui l'exerce

Modalités d'évaluation et de suivi

- Feuille d'émargement signée à chaque séance

- Réalisation du plan d'action avec un calendrier prédéfini

- Un document de synthèse

- Un questionnaire sera envoyé par mail au bénéficiaire 6 mois après la fin de son bilan. Ce questionnaire a pour but de faire un point sur la mise en œuvre du projet professionnel identifié lors du bilan.

- En parallèle de ce questionnaire, il est proposé au bénéficiaire de fixer un entretien individuel de suivi avec la personne en charge de son accompagnement, en face à face ou à distance.