



PROGRAMME DE FORMATION BILAN DE COMPETENCES CAP VITAL

DUREE : 24 HEURES

24 heures d'entretiens individuels avec votre consultant

Date de mise à jour : 17/05/2024

OBJECTIFS OPÉATIONNELS VISÉS / COMPÉTENCES VISÉES

O1. Objectif 1	Explorer et valoriser vos compétences personnelles et professionnelles, vos aptitudes et motivations
O2.	Définir 1 ou plusieurs projets professionnels en corrélation avec les besoins socio-économiques de votre territoire d'activité et de votre bassin de vie et, le cas échéant, 1 projet de formation pour y aboutir
O3.	Utiliser vos atouts comme instrument de négociation pour 1 emploi, 1 formation ou 1 évolution de carrière

Parmi les 27 activités proposées ci-dessous, vous avez la liberté de choisir celles qui correspondent le mieux à vos besoins, permettant ainsi une personnalisation complète du processus, en les surlignant en jaune.

CONTENU DE LA FORMATION

1. PHASE PRELIMINAIRE

Votre contexte et vos objectifs *	Dans cette activité, vous décrivez sommairement votre formation de base, votre situation actuelle et votre contexte. Vous expliquez pourquoi vous avez décidé de réaliser un bilan de compétences et ce que vous en attendez.
Photolangage *	Grâce aux photos qui sont proposées, vous êtes amené(e) à réfléchir à votre état d'esprit du moment et votre situation actuelle. Puis, vous êtes invité(e) à vous projeter sur ce que vous aimeriez être à la fin de votre bilan.
Représentation de votre personnalité	Vous êtes amené(e) à réaliser une représentation de votre personnalité et à la formaliser par écrit. Cet exercice sert à mieux vous définir et mettre en avant vos forces et atouts.

2. PHASE D'INVESTIGATION

2.1. Bilan professionnel

Vos réalisations *	Dans cette activité, vous décrivez et analysez vos réalisations et réussites, qu'elles soient professionnelles ou extra- professionnelles
Votre portefeuille de compétences *	A partir d'une liste de compétences, vous recensez celles que vous avez acquises mais également celles que vous souhaitez développer ou acquérir.
Votre autoportrait *	Vous présentez de façon détaillée votre histoire, vos activités professionnelles, extra- professionnelles, vos compétences, vos points forts, vos rêves...
Vos domaines de compétences transposables	Après avoir écrit vos compétences professionnels et personnels, vous êtes amené à les classer par thématique, pour constater les transferts possibles sur d'autres métiers ou univers de travail.
Mieux gérer votre temps et vos priorités	Si vous donnez sans compter, vous risquez d'être confrontée à la même difficulté ici ou ailleurs : stress, inquiétudes, état obsessionnel, épuisement professionnel. Apprendre à gérer vos priorités, à vous recentrer sur ce qui est essentiel dans votre vie, apprendre à dire non, vous permettra de gagner en sérénité et efficacité, de trouver 1 équilibre entre vie privée et professionnelle.



2.2. Bilan personnel	
Vos passions et centres d'intérêt *	L'objectif de cette activité est de vous amener à réfléchir à vos passions et centres d'intérêt, et la possibilité de les prendre en compte pour votre projet professionnel.
Vos motivations au travail *	Vous devez choisir 3 métiers que vous aimeriez réaliser et 3 métiers que vous n'aimeriez pas du tout faire. A l'aide de quelques questions, vous êtes invité(e) à vous projeter dans ces métiers afin d'identifier les éléments nécessaires à votre bien-être au travail.
Questionnaire RIASEC *	Par l'intermédiaire d'un mini-jeu, votre profil de personnalité est déterminé RIASEC Réaliste Investigateur Artiste Social Entreprenant Conventionnel et 1 restitution est réalisée par votre consultant.
Test « Quelle attitude privilégiez-vous naturellement ? »	Vous répondez à QCM et calculez vos scores. Votre consultant réalise une restitution des 4 typologies, qui vont vous permettre de mieux vous connaître et de mieux comprendre les autres. En fonction de vos résultats, vous serez amené(e) à mettre en œuvre un plan d'action pour développer la confiance en soi, votre management.
Test STRONG	Vous répondez à 1 test en ligne de 360 questions qui mesure vos centres d'intérêts, vos tendances naturelles de personnalité et les métiers dans lesquels vous pouvez vous épanouir. Ce test est étalonné et fiable dans le temps. Il est restitué par votre consultant, pour vous permettre d'élargir le champs des possibles, avec une liste de métiers pour lesquels vous avez 1 potentiel. L'objectif de cet outil est également de mettre en lumière vos qualités, vos aspirations profondes, vos conditions d'épanouissement professionnel, vos axes de progrès, votre style de délégation, votre potentiel à manager et votre relation avec les collègues.
Le regard des autres	Vous êtes guidé(e) par votre consultant pour lister les personnes de votre entourage, avec qui vous êtes en confiance et dont vous respectez le jugement. A travers un courriel, chaque personne que vous avez choisie, sera amenée à décrire individuellement la manière dont elle vous perçoit, à titre personnel et professionnel. Un échange avec votre consultant vous permettra d'ancrer vos forces et de réaliser un résumé.
Communication impactante	Vous passez le Test PNL et calculez vos scores. Votre consultant vous restitue les résultats et vous initie aux 3 registres de communication. Cette compréhension de vous-même vous permet de développer votre communication ou de gagner en synthèse pour être plus impactant. Il vous permet aussi de présenter vos atouts comme instrument de négociation pour 1 emploi, 1 formation ou 1 évolution de carrière.
Routine énergétique Cohérence cardiaque	Si vous êtes stressé(e), inquiet(e), dans un état obsessionnel, ou que vous avez le moral en berne, pour aller mieux votre consultant vous initie à des exercices de relaxation, vous permettant d'avoir du répit, de sortir des idées fixes, pour aller vers davantage de quiétude.
2.3.Projection	
Investigation des pistes professionnelles *	A partir d'une liste de métiers qui vous motivent, vous réalisez des recherches d'informations sur internet afin d'explorer et d'identifier les métiers qui pourraient devenir réalité.
Enquêtes métiers auprès des professionnels *	Après avoir sélectionné 1 à 3 professions qui vous plaisent, vous réalisez des enquêtes métiers et des échanges auprès de professionnels exerçant ces métiers, pour valider ou non vos choix.
Résumé des enquêtes *	Cette activité vous permet de clarifier les différentes informations récoltées au cours de vos enquêtes métiers. Le consultant échange avec vous pour vous amener à réaliser des constats afin de sélectionner votre projet prioritaire.
Sortir de votre zone de confort	Le consultant vous aide à lever les freins au changement en vous questionnant. Il vous conduit à définir votre zone de confort et d'inconfort pour trouver la ligne



	médiane. Il vous aide à analyser vos peurs et à les transformer en moteurs pour explorer des pistes et environnements nouveaux
Votre fiche projet et votre plan d'action *	Grâce aux différentes investigations que vous avez réalisées, vous avez maintenant en tête un projet prioritaire et éventuellement un projet secondaire. Dans cette activité, vous définissez précisément votre ou vos projet(s) et vous établissez un plan d'action pour y parvenir.
Mise en relation	Le consultant vous guide pour vous mettre en relation avec des professionnels du ou des projets que vous envisagés à travers son réseau ou sa méthode.
Votre carte aux trésors	Votre consultant vous accompagne pour formaliser, sous forme d'images et mots, une vision inspirante qui symbolisent ce que vous aimeriez être dans les différents domaines : professionnel, social, argent, qualité de vie...
Visualisation de votre projet professionnel	Votre consultant vous amène, grâce au questionnement, à définir votre projet professionnel idéal, en adéquation avec votre vie personnelle, par oral et par écrit. Grâce à des exercices de visualisation positive, il vous permet de réaliser un ancrage mémoriel pour favoriser la loi de l'attraction.
Conseils formation	Le consultant vous conseille sur les dispositifs de financement de formation et vous aide au choix de la solution la plus appropriée. Il vous amène à rechercher des organismes de formation, à prendre contact avec ces derniers, pour sélectionner la formation la plus en adéquation avec votre situation.

3. PHASE DE CONCLUSION

- Le consultant rédige 1 synthèse avec les résultats détaillés. Elle reprend votre contexte et vos attentes, les étapes du bilan, vos compétences transférables, vos investigations sur les pistes professionnelles, votre projet prioritaire avec vos atouts et axes de progrès, et les étapes pour parvenir à votre objectif professionnel.
- Les résultats sont partagés, modifiés si besoin, jusqu'à votre validation.
- Ce document vous sert à utiliser vos atouts comme instrument de négociation pour 1 emploi, 1 formation ou 1 évolution de carrière.

4. SUIVI

- Le consultant vous propose de réaliser un point sur votre situation 6 mois après la fin du bilan.
- Vous bénéficiez d'un suivi par téléphone ou par mail gratuit pendant 1 an.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION

EO1 Evaluation de l'Objectif 1	Formalisation dans vos livrets personnels
EO2	Formalisation dans vos livrets personnels
EO3	Rédaction de la synthèse, validation par le bénéficiaire
Délivrance d'1 certificat de réalisation à l'issue de la formation	



PROFIL INTERVENANTE

- Corinne Jeanneau est fondatrice de la structure ARMONY COACHING & FORMATIONS et Consultante senior. Spécialisée en gestion des carrières et communication positive, elle forme des salariés et agents de la fonction publique sur les thématiques du management, du développement personnel, et de la qualité de vie au travail.
- Une expérience de 29 ans sur l'agglomération d'Angers, dont 11 ans en tant que salariée et 18 ans à son compte, lui a permis de vivre différentes transitions : licenciement économique, recherche d'emplois, formations, reconversion, création d'entreprise... Elle est donc à même de comprendre la situation d'un dirigeant, comme d'un salarié ou demandeur d'emploi et de l'accompagner dans ces changements.
- Son réseau de professionnels ou sa méthode lui permet de faciliter la mise en relation avec ses bénéficiaires pour les enquêtes métiers.
- Diplômée du Master RH, option communication, management, gestion de projets, elle se forme régulièrement, notamment aux outils de la psychologie moderne : accompagnement au changement Palo Alto, PNL, Hypnose conversationnelle, Assertivité... Ces outils lui permettent d'aider les personnes qu'elle accompagne.

CADRE LÉGAL ET RÉGLEMENTAIRE

- Articles L. 1233.71, L. 6313-1, L. 6313-4 et R. 6313-4 à R. 6313-8 du Code du travail.
- Arrêté du 31 juillet 2009 relatif au bilan de compétences des agents de l'État
- Loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel
- Décret n° 2018-1330 du 28 décembre 2018 relatif aux actions de formation et aux bilans de compétences
- Les 3 conditions à remplir : 1. Faire réaliser le bilan de compétences par un organisme agréé, extérieur à son entreprise. 2. Le bilan de compétences doit comporter 3 phases. 3. Signer une convention avec l'organisme prestataire

FINANCEMENT, MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS A LA FORMATION

- Financement par Compte personnel de formation CPF, pour les demandeurs d'emploi. Pour les salariés, hors temps de travail, l'employeur n'a pas à être informé.
- Financement par le CPF, pendant le temps de travail, le salarié demande l'accord préalable de l'employeur selon les règles propres au CPF.
- Financement par l'ANFH pour les agents de la fonction publique hospitalière, pendant le temps de travail, le salarié demande l'accord préalable de l'employeur selon les règles propres au dossier ANFH. Le bénéficiaire peut aussi choisir de le faire sur son temps personnel, en toute indépendance, sans l'accord de l'employeur
- Financement par le plan de développement de compétences à la charge de l'employeur : avec obligatoirement le consentement du salarié, 1 convention tripartite, 1 délai de 10 jours pour que le salarié fasse connaître son acceptation. L'absence de réponse du salarié vaut refus, qui ne constitue ni une faute ni un motif de licenciement
- Financement par le congé de reclassement
- Modalités d'accès : Sur demande d'un rendez-vous gratuit préalable au bilan
- Délais d'accès au BDC en cas de financement par le CPF "mon compte formation" : 15 jours en moyenne
- Délais d'accès au BDC en cas de financement par "le plan de développement des compétences" : 1 mois environ
- Délais d'accès au BDC en cas de financement par "l'ANFH" : 2 mois en moyenne à partir de l'envoi du dossier



PUBLIC, PRÉREQUIS, CONSEILS PRATIQUES, LIEU, DATES, NOMBRE DE PARTICIPANTS, TARIF

Public	Salariés, TNS travailleurs non-salariés, demandeurs d'emploi, agents de la fonction publique, cadres et non cadres
Prérequis	Aucun
Conseils pratiques	Avoir accès à 1 ordinateur et internet de chez vous ou gratuitement sur réservation au Centre de Bilan de Compétences
Lieu	En présentiel Armony Coaching & Formations au 56 rue Albert Camus 49800 TRÉLAZÉ
Dates	Selon calendrier prévisionnel à convenir
Nombre de participants	Une personne
Tarif	2 900 € , prix net de taxe, non assujetti à la TVA

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Selon votre handicap, contactez-nous pour une étude personnalisée.

Référente handicap Corinne JEANNEAU
Tél : 06 79 92 72 10

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Ecoute, échange avec le consultant, prise de conscience
- Création d'un accès en ligne sur la plateforme accessible 24H/24 ET 7J/7
- Remise de livrets de travail numériques
- Posture du consultant : Accompagnateur, guide, aide. Le consultant propose différents outils que vous avez la possibilité de refuser, puisque c'est vous l'acteur de votre bilan
- Réalisation en présentiel et/ou à distance
- Utilisation de la PNL pour faciliter la communication
- Respect des règles de déontologie du centre de bilans
- Moyens : QCM, tests de personnalité, exercices ludiques et créatifs

