

PROGRAMME

BILAN DE COMPÉTENCES POST BURN-OUT POUR REDÉFINIR VOTRE FUTUR PROFESSIONNEL

(Mixte)

ANIME PAR :

Mme Soria MALTI

Consultante en bilan de compétences expérimentée de plus de 22 ans, et formée à l'accompagnement post burn-out, j'ai réalisé + de 1000 bilans de compétences au sein d'un cabinet de conseil en Ressources Humaines auprès d'un public cadre/non cadre, salariés et demandeurs d'emploi. J'accompagne et guide avec bienveillance les personnes à des périodes "clés" de leur carrière en leur apportant écoute, soutien et conseils.

PUBLIC :

Toute personne qui, à l'issue d'un burn-out ou qui est en situation d'épuisement professionnel, souhaite redéfinir une trajectoire professionnelle et donner ou redonner du sens à sa carrière.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

1 - 1

OBJECTIF GÉNÉRAL :

- Prendre du recul par rapport à son vécu professionnel
- Reprendre confiance en soi en faisant le point sur ses compétences et ses aptitudes et mesurer le chemin parcouru
- Se donner les moyens de ré-investir une activité sociale et/ou professionnelle pour reconstruire une identité professionnelle et personnelle.
- Construire son projet « raisonnable » sur la base des éléments clés de son équilibre et rebondir vers un poste ou un métier plus en accord avec soi-même
- Faire le point sur sa situation professionnelle et personnelle et sur la valeur de son potentiel
- Identifier ses compétences techniques et comportementales
- Approfondir la connaissance de son environnement socioprofessionnel
- Traduire les résultats des investigations en opportunités de professionnalisation : qui suis-je ?
Qu'est-ce que je veux ? qu'est-ce que je peux offrir au monde du travail ?
- Déceler les freins éventuels à la réalisation de son projet professionnel
- Définir une stratégie de réalisation de son projet de développement professionnel et pourquoi pas « réinventer son emploi »
- Sécuriser son retour en entreprise

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Analyser votre situation actuelle, construire ou réorienter votre projet ou vos vœux professionnels
- Faire le bilan de vos expériences professionnelles antérieures
- Repérer les éléments de votre expérience transférables à de nouvelles situations professionnelles et vous préparer à une mobilité vers des emplois supposant un transfert ou une amélioration de vos compétences
- Analyser le différentiel de compétences
- Entreprendre une Validation des Acquis par l'Expérience si nécessaire
- Définir un plan de formation
- Renforcer la confiance en soi : toute personne sera en mesure de comprendre et d'analyser les raisons de ses difficultés passées et pourra désormais les surmonter

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !



PRÉREQUIS :

Aucun

CONTENU DU PROGRAMME :

Phase 1 : PRELIMINAIRE

- Informer sur la démarche du bilan : méthodes et techniques mises en œuvre
- Analyser la nature des besoins et la capacité à se projeter et découvrir les attentes du bénéficiaire
- Présenter les objectifs du bilan de compétences post burn-out, la méthodologie, la déontologie et les modalités de déroulement
- Confirmer l'engagement du bénéficiaire dans la démarche
- Exposer les principes d'utilisation des conclusions (confidentialité)
- Contractualiser

Phase 2 : INVESTIGATION

- Analyser le parcours professionnel : les grandes étapes, les causes du burnout (les contextes toxiques), son propre comportement et de son rapport au travail ...
- Repérer les composantes de sa personnalité
- Identifier ses aspirations, ses valeurs, ses intérêts professionnels et personnels
- Identifier ses compétences et ses aptitudes
- Analyser ses potentiels et les possibilités de les mettre en œuvre
- Déceler ses ressources et ses potentialités inexploitées
- Effectuer une synthèse des travaux et rechercher des solutions d'orientation ou d'évolution
- Déterminer des pistes professionnelles et/ou identifier les pistes d'évolution professionnelle
- Diagnostiquer ses compétences transférables au regard des cibles
- Repérer ses limites (ressources et moyens)
- Mettre en évidence ses éléments transférables aux nouvelles situations professionnelles
- Valider le projet

Phase 3 : SYNTHÈSE

- Synthétiser les informations
- Recenser les éléments favorables ou non à la réalisation d'un projet professionnel et/ou de formation, de création d'entreprise,
- Identifier les différentes étapes de réalisation : formaliser le projet professionnel et le plan d'actions opérationnel et identifier les moyens et ressources à mobiliser
- Restituer et partager le document de synthèse du bilan de compétences

SUIVI

- Un point d'évaluation est effectué avec le bénéficiaire à 6 mois après la réalisation du bilan pour mesurer le chemin parcouru et réajuster le plan d'actions si nécessaire

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- 24h : 18h d'entretiens individuels & 6h de travail personnel encadré
- Travail personnel : recherche documentaire, enquête terrain, Rencontres de professionnels
- Des séances individuelles adaptées à vos besoins
- Possibilité de proposer des séances en présentiel ou/et en distanciel

Moyens et supports pédagogiques :

- Ressources documentaires permettant de faire une lecture précise de la description des métiers et des compétences associées
- Questionnaires d'évaluation et Tests psychotechniques, de personnalité, d'intérêts professionnels
- Logiciels spécifiques au Bilan de compétences Transférence sur la plateforme "Parcoureo"
- Outils d'aide à l'analyse et à la formalisation adaptés aux différentes étapes du bilan de compétences
- Annuaire professionnels et analyses socio-économiques du territoire (BMO, études de l'APEC, ...)

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Soria MALTI
06 81 10 06 16
soriyadi@gmail.com



MODALITÉS D'ÉVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

Un document de synthèse écrite sera remis au bénéficiaire. Ce document est élaboré selon un plan qui suit celui proposé par le texte de loi, soit :

1. Les circonstances du bilan
2. Les évolutions envisagées (projet ou pré-projet professionnel)
3. Les compétences et aptitudes (atouts) au regard de cette évolution envisagée
4. Les manques par rapport à cette évolution et le plan d'actions

DURÉE : Variable non renseignée date - 24 heures

LIEUX DES SESSIONS :

LIEUX DES SESSIONS :

Zone géographique pour les entretiens en présentiel :

26 rue Emile Decorps - 69100 Villeurbanne (personnes en situation de handicap)

Pour les entretiens en distanciel : Plateforme ZOOM

ACCESSIBILITE :

Cette formation est ouverte à toutes et à tous. Nous nous adaptons.

Personne en situation de handicap : Merci de nous contacter pour que nous puissions prendre en compte vos besoins particuliers.

COÛT :

Intra : Nous consulter

Inter : A partir de 1 900,00 € par participant

Eligible au CPF

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE :7022Z
Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE -04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84
Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469
RIB -Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47

PGWSM-BC_BO-Bilan de compétences post burn-out pour redéfinir votre futur professionnel - page 3 sur 3