

BILAN DE COMPETENCES

Formule spéciale intelligence émotionnelle

Cadre légal décrit par la loi Article R6313-4 à 8

Objectifs et points forts

Ce bilan permet d'intégrer son intelligence émotionnelle dans son développement professionnel afin de prendre de bonnes décisions, gérer efficacement des situations stressantes, développer des relations plus harmonieuses tout en améliorant son bien-être et sa performance au travail.

Il a pour objectifs d'évaluer ses compétences & déséquilibres émotionnels et relationnels, ses motivations profondes, de valoriser ses compétences techniques et comportementales, de PRENDRE CONFIANCE en soi et en son potentiel, de dépasser ses croyances limitantes, de mettre en évidence de nouvelles pistes professionnelles, de s'ouvrir de nouvelles perspectives, et de s'engager dans un projet en adéquation avec ses propres valeurs pour accéder à une carrière plus épanouissante, que ce soit pour changer de métier ou valider son métier actuel.

Conduit par une consultante certifiée et expérimentée spécialisée en intelligence émotionnelle, ce bilan de compétences individuel et entièrement personnalisé est une occasion privilégiée de prendre du recul sur sa carrière et se mettre en action dans un cadre éthique, confidentiel et bienveillant.

Points forts du bilan :

- Un module dédié à l'intelligence émotionnelle
- Un alignement entre qui vous êtes et le métier pour lequel vous êtes fait
- Une prise en considération de ses valeurs profondes et de son vécu émotionnel

Durée, tarifs, profil

Durée : 20 heures soit 3 jours

Tarif : 2300€ net/stagiaire (non assujetti à la TVA)

Format : présentiel et/ou distanciel

Profils des stagiaires : Ouvert à toutes les personnes en activité ou en situation d'inactivité (arrêt maladie – demandeur d'emploi)

Financement : CPF, OPCO, entreprise ou auto-financement

Lieu : 247 chemin de fontalun - Sury le Comtal

Dates et horaires : à définir

Prérequis : aucun prérequis nécessaire

Délais d'accès : 2 à 3 semaines

Modalités d'inscription :

Me contacter pour un entretien préalable

Objectifs pédagogiques

- Faire le point sur sa situation professionnelle
- Appréhender ses différentes réactions émotionnelles
- Renforcer la connaissance de soi, la confiance en soi et l'utilisation de ses atouts comme leviers pour son évolution, son choix de formation et/ou son changement de métier
- Identifier concrètement ses compétences techniques et comportementales
- Découvrir ses aspirations professionnelles
- Valoriser ses compétences
- Aligner ses valeurs personnelles et son environnement professionnel
- Identifier de nouvelles perspectives
- Vérifier la faisabilité de son projet
- Définir son nouveau parcours professionnel et/ou projet de formation

Programme

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

En amont à votre bilan de compétences, et parce que c'est une démarche importante pour vous et pour moi, je prends le temps d'une première rencontre. Elle vous permet de découvrir ma démarche, ma méthodologie, mes valeurs et mon ADN et de faire connaissance.

Ce bilan de compétences est articulé en 3 étapes en application avec les décrets de loi en vigueur (Art. R. 6313-4 à -8) :

1. Phase préliminaire

- Analyser la demande, les besoins et définir le ou les objectifs
- Déterminer le format le plus adapté à la situation et au besoin,
- Présenter la méthodologie utilisée et les outils mis en œuvre
- Définir conjointement les modalités de déroulement du bilan
- Établir un planning de rendez-vous

2. Phase d'investigation

Cette étape vous permet d'élaborer une ou plusieurs alternatives, de construire votre projet professionnel et d'en vérifier la pertinence.

Etape 1 : Investir sur soi-même

- Explorer son parcours scolaire, professionnel, et personnel
- Prendre en compte son état émotionnel et mental
- Identifier ses désirs et ses contraintes personnelles, familiales et financières
- Mesurer son quotient émotionnel, appréhender ses différentes réactions émotionnelles et découvrir ses compétences et déséquilibres émotionnels & relationnels
- Reconnaître ses valeurs
- Identifier ses véritables centres d'intérêt, aspirations profondes professionnelles et extra professionnelles

- Découvrir de nouvelles opportunités professionnelles et personnelles : métiers, secteurs d'activités ou entrepreneuriat, mais aussi activités associatives ou bénévoles qui peuvent venir compléter sa vie professionnelle actuelle et équilibrer vie professionnelle et vie personnelle

Etape 2 : Construire un projet viable et réaliste

- Déterminer des possibilités d'évolution professionnelle
- Réaliser un inventaire de ses compétences professionnelles opérationnelles et comportementales
- Identifier et valoriser les compétences transférables, à renforcer ou à acquérir par projets envisagés
- Se renseigner sur le marché du travail, son bassin d'activité et d'emploi et la réalité des métiers
- Valider la faisabilité du projet en cohérence avec le marché, ses contraintes personnelles et ses désirs
- Faire évoluer son CV

3. Phase de conclusion

- Confirmer et formaliser son projet professionnel et/ou de formation
- Rédiger un plan d'actions avec les principales modalités et étapes à prévoir pour la mise en œuvre du projet
- Valider la synthèse écrite du bilan, qui sera discutée et commentée avec le bénéficiaire
Ce document de synthèse est strictement confidentiel et sera remis uniquement au bénéficiaire.
- Définir la date de réalisation de l'entretien de suivi à 6 mois pour faire un point sur la réalisation du projet professionnel, identifier les succès et freins au déroulement du projet, recenser les difficultés de mise en œuvre, et définir des solutions.

La durée totale est de 20 heures soit 14.5 heures d'entretiens (en présentiel ou distanciel, selon vos possibilités) et 5.5 heures de recherches personnelles. Les séances d'entretien sont en moyenne de 2 à 3 heures hebdomadaires dans un premier temps, puis elles seront espacées afin de laisser du temps pour les investigations.

Organisation de la formation

Formateur

Amandine Barlet :

Consultante en bilan de compétences certifiée et expérimentée, Sophrologue, et sophro-coach, Amandine Barlet est spécialisée en intelligence émotionnelle et formée à l'outil EQ-I, outil de diagnostic de quotient émotionnel, à l'outil MBTI, outil d'évaluation psychologique et à l'outil STRONG, outil d'inventaire d'intérêts personnels et professionnels.

- **Matériel requis :** aucun matériel requis
- **Modalités d'accès :** Entretien préalable d'analyse de la demande
- **Moyens pédagogiques et d'encadrement**

- Tout au long de l'accompagnement, alternance entre phase de diagnostic, phase d'échanges avec le consultant et travail personnel d'approfondissement
 - Des temps de diagnostics à partir d'outils reconnus et validés : EQ-i® schémas émotionnels, STRONG® domaines professionnels préférés
 - Remise de rapports détaillés et personnalisés des outils d'évaluation et de diagnostic
 - Des temps de confrontation à la réalité socio-professionnelle et économique
 - Des temps d'entretiens individuels en face à face
 - Des temps d'investigation, d'enquêtes terrain et de recherche documentaire
 - Documents de suivi
 - Documents de bilans par outil
 - Documentation sur les formations, métiers, conjonctures
 - Document de synthèse écrite remis à l'issu du bilan
- **Suivi et évaluation de la formation**
- Une feuille de présence émarginée à chaque séance
 - En amont du bilan, un entretien préalable analyse de la situation, des besoins et attentes
 - Questionnaire d'évaluation à chaud au dernier jour du bilan de compétences
 - Certificat de réalisation du bilan de compétences
 - Questionnaire à 6 mois après le bilan de compétences
- **Accessibilité**
- Si vous êtes en situation de handicap ou avez des restrictions, vous pouvez nous contacter afin de déterminer ensemble si des adaptations sont possibles.
- **Contact Consultante, responsable pédagogique et administratif** : amandine BARLET – a.barlet@liberte-sens.com – 06.37.17.62.30