



# Programme : Bilan de compétences

Mise à jour le 12/03/2026

## Objectifs de la formation :

Construire un projet professionnel réaliste en adéquation avec ses aspirations, compétences et contraintes :

### Mieux vous connaître

- Être capable de dresser un état des lieux de votre situation (atouts/ satisfaction/ difficultés/insatisfaction)
- Être capable de définir vos valeurs
- Être capable de définir vos besoins
- Être capable de définir les conditions pratiques optimums de l'emploi
- Être capable d'identifier vos modes de fonctionnement réflexes
- Être capable de définir vos centres d'intérêt et motivations
- Être capable de définir vos compétences (comportementales et techniques) en analysant les expériences personnelles et professionnelles

### Identifier les métiers correspondants

- Être capable d'analyser le marché du travail
- Être capable de définir des métiers correspondants à votre personnalité, vos motivations et aux besoins socio-économiques de votre territoire
- Être capable de réaliser des enquêtes métier

### Définition d'un plan d'action

- Être capable de définir et synthétiser votre projet professionnel
- Être capable, si besoin, d'identifier les formations nécessaires à votre reconversion
- Être capable de définir un plan d'action

- 
- Vous n'êtes pas épanoui(e) dans votre travail actuel et souhaitez retrouver du sens
  - Vous voulez vous sentir en accord avec vous-même
  - Vous sentez que la situation ne peut plus durer ainsi mais vous vous sentez pris dans un engrenage et ne savez pas comment en sortir
  - Vous n'avez pas d'idée précise de ce que vous pourriez faire par la suite

### **Prérequis :** Aucun

Notez tout de même que nos bilans de compétences s'adressent aux personnes ayant au moins une première expérience professionnelle. Une bonne compréhension de la langue française est par ailleurs nécessaire pour utiliser nos supports pédagogiques.

### **Durée :** 7 séances de 2h sur environ 4 mois (14 heures)

La durée du bilan de compétences peut être modulée en fonction des besoins du participant.

### **Formateur :**

Votre intervenante, Caroline Escallier, est formée au bilan de compétences et coaching. Elle a une expérience de 15 ans dans le domaine des Ressources Humaines.

### **Moyens pédagogiques :**

- Techniques de questionnement (verbales et écrites), d'écoute, et des exercices
- Questionnaires permettant d'identifier les modes de fonctionnement
- Capacité du consultant à faire approfondir les différentes réponses de manière à obtenir les éléments concrets caractérisant ses ressources et son capital

### **Moyens d'évaluation des acquis :**

Avant le démarrage du bilan, nous recueillons vos attentes et vos besoins. Nous définissons les dates des RDV.

Pendant le bilan, lors de la 1ère séance, des objectifs quantifiables sont définis.

A chaque séance, une feuille de présence est à signer.

A la fin du bilan, une validation des objectifs personnels est réalisée et une synthèse personnalisée et confidentielle permettant l'évaluation de l'atteinte des objectifs est remise.

---

Cette synthèse reprend les éléments clés du bilan comme le contexte, les objectifs, le cheminement pendant le bilan, le projet professionnel, et le plan d'action identifié

Une attestation de fin de bilan est remise et à signer par le bénéficiaire. La date du RDV de suivi à 6 mois est définie lors de la dernière séance.

Appréciation des résultats :

- Synthèse confidentielle et personnalisée
- Questionnaire de satisfaction à chaud à la fin du bilan
- RDV de suivi et évaluation à froid à 6 mois.

## **Quelles sont les méthodes pédagogiques ?**

L'accompagnement est individuel.

Avant chaque séance, vous aurez à préparer la séance à l'aide d'exercices. Ces exercices permettent la réflexion et servent de base de travail aux différentes séances. Le temps de travail personnel pour préparer ces exercices est très variable d'une personne à l'autre et dépend des étapes du bilan de compétences. Il semble réaliste de compter 4h de travail personnel par semaine.

Nous ne réalisons qu'un seul test afin d'éviter de vous enfermer dans des cases. Nous privilégions l'échange via le questionnement.

La recherche de métier se fait sous forme de « brainstorming » c'est-à-dire de réflexion conjointe, afin de ne pas vous sentir seul dans cette étape.

Une fois plusieurs métiers cibles identifiés, vous réaliserez des enquêtes métiers afin de confronter votre image du métier à la réalité du terrain. Nous analysons également les débouchés possibles dans votre bassin d'emploi.

Pour finir, nous travaillerons sur un plan d'actions détaillant les différentes étapes et formations nécessaires pour l'atteinte de votre projet.

Pour s'assurer que tout se passe bien dans le déroulement du plan d'actions et répondre aux éventuelles questions que vous pourriez avoir, nous nous revoyons 6 mois après la fin du bilan.

---

## Plan de la formation

Le programme type du bilan de compétences que nous proposons est le suivant. Il pourra toutefois varier en fonction de vos besoins et du rythme dont vous aurez besoin pour faire mûrir votre réflexion.

### **Phase préliminaire : séance découverte**

Analyse de votre demande et de votre besoin, détermination du format le plus adapté à votre situation et besoin, définition conjointe des modalités de déroulement du bilan, définition des objectifs

### **Phase d'investigation :**

Cette phase vous permettra d'apprendre à mieux vous connaître et à définir ce que vous souhaitez pour la suite de votre carrière.

Séance 1 : Actualisation des objectifs si besoin, état des lieux de votre situation professionnelle, identification de vos valeurs, besoins et des conditions optimales pour vous sentir bien au travail

Séance 2 : Identification de vos centres d'intérêt

Séance 3 : Identification de vos modes de fonctionnement, détermination de vos compétences et de celles que vous souhaitez développer.

Séance 4 : Analyse des besoins socio-économiques de votre territoire d'activité et de votre bassin de vie et brainstorming afin d'identifier une liste de métiers cibles

### **Phase de conclusions :**

Cette phase vous permettra d'identifier la façon d'atteindre le projet défini.

Séance 5 : Analyse des Enquêtes métiers réalisées et détermination du plan d'action

Séance 6 : Détermination du plan d'action

Séance 7 : Conclusion du bilan : remise de la synthèse et définition de la date de suivi à 6 mois