

# Bilan de compétences - Retrouver ses moyens après une situation de souffrance au travail et/ou de burn-out !

---

## PUBLIC CONCERNÉ

- Les professionnels qui souhaitent faire un bilan de compétences pour explorer leurs intérêts, passions et motivation afin de définir un projet professionnel concret et durable.
- Ceux qui veulent changer de travail mais n'arrivent pas à passer à l'action.
- Ceux qui ont besoin d'une réflexion profonde sur leurs parcours de vie et de travail afin d'explorer des opportunités plus adaptées à leurs exigences.
- Salariés du secteur privé et public, travailleurs indépendants, personnes en recherche d'emploi.

## PRÉ-REQUIS

Sans pré-requis

## DURÉE DE LA FORMATION

Forfaitaire : **12h de mentorat individuel**

## TARIFS

Prix incluant le coût de la certification : 1490.00€

## MODE

Formation à distance  
individuelle avec entrées permanentes  
!! Personnes en situation de handicap, prenez contact avec l'organisme responsable en amont de la formation pour une adaptation des modalités en fonction de vos besoins

## CERTIFICATION

### PRÉ-REQUIS TECHNIQUES

- Matériel nécessaire :
- Un micro-ordinateur par personne
  - Connexion internet
  - Casque avec micro recommandé ou intégré à votre ordinateur
  - Webcam souhaitable
-

**OBJECTIFS  
OPERATIONNEL /  
RESULTAT ATTENDUS**

À la fin de la formation le bénéficiaire sera capable de mieux se connaître (personnalité, points de force et de faiblesse, potentiel, compétences, limites) ; il/ elle pourra identifier les causes du burn out et apprendre à prendre de la distance par rapport aux environnements toxiques; il/elle pourra reconstruire son identité professionnelle, avoir une meilleure confiance en soi et définir un nouveau projet professionnel plus aligné par rapport à ses exigences, valeurs et aptitudes.

**OBJECTIFS  
PEDAGOGIQUES**

- Ecouter les besoins du bénéficiaire suite à une situation de souffrance au travail/burn out.
- Aider le bénéficiaire à améliorer l'estime de soi, à travailler sur ses facteurs bloquants et à développer son potentiel professionnel.
- Accompagner le bénéficiaire dans la définition d'un nouveau projet professionnel plus aligné par rapport à ses exigences.
- Reconstruire une nouvelle identité professionnelle à travers un parcours concret et sur-mesure.

**PROGRAMME**

Phase préliminaire

- Analyser la demande du bénéficiaire et sa cohérence par rapport au dispositif.
- Informer le bénéficiaire du déroulement du bilan de compétences.
- Adapter le programme de bilan à son profil, besoins et attentes.
- Définir avec lui le parcours et organiser les prochains rendez-vous.

Phase d'investigation (l'image de soi):

- Analyser le parcours personnel et professionnel du bénéficiaire.
- Analyser les causes du burnout (le contexte toxique).
- Faire ressortir le concept de satisfaction au travail.
- Apprendre au bénéficiaire à se protéger, à s'écouter et à développer son potentiel personnel et professionnel.
- Analyser la personnalité, la motivation et les centres d'intérêts du bénéficiaire (tests et/ou d'autres outils permettant d'explorer ses aspects les plus profonds).
- Permettre au bénéficiaire de travailler sur l'estime de soi et le sens de responsabilité vis-à-vis de ses actions, changer d'habitude, avoir plus de confiance vis-à-vis des autres et de son avenir professionnel.
- Analyser les compétences du bénéficiaire (savoir, savoir-faire, savoir être).

- Travailler sur ses points de force, de faiblesse et sur ses blocages psychologiques.

#### Phase d'investigation (perspective d'évolution)

- Analyser les facteurs bloquants du bénéficiaire (ressources et moyens)
- Proposer des solutions adaptées (étude et réflexion sur la faisabilité du projet, analyse du marché de travail, recherche des formations adaptées).
- Définir avec le bénéficiaire un projet professionnel et/ou de formation concret et mesurable.

#### Phase de conclusion

- Analyser le projet ou les perspectives d'évolution du bénéficiaire (phase de consolidation, appropriation des résultats, conditions et moyens favorisant la réalisation de son projet).
- Construire un plan d'action (préciser les étapes).
- Rédaction d'un cv, lettre de motivation, simulation d'entretiens d'embauche.
- Restituer un dossier de synthèse.

## **RÉSUMÉ PROGRAMME**

### **AVANTAGES**

Le bilan sera mené par un de nos psychologues du travail expérimentés et certifiés dans le domaine du bilan de compétences.

Tous nos conseillers doivent respecter des clauses de confidentialité. Ils ne peuvent pas transmettre à un tiers les informations du bénéficiaire et ils s'engagent à détruire tous les documents en leur possession une fois terminé le bilan (comme l'indique l'article L6313-10 du Code du Travail).

Les intervenants conduisent le bilan de compétences dans le respect du cadre légal et réglementaire (Articles R.6322-35; R.6322-36;R6322-37; R6322-38; R6322-39).

### **COMPÉTENCES / OBJECTIFS**

- Faire le point sur ses compétences, ses motivations, ses talents et ses atouts
- Définir un nouveau projet professionnel et valider sa pertinence par rapport à ses aspirations
- Préparer sa reconversion professionnelle et explorer des pistes de reconversion

- Prendre du temps pour faire le bilan de son parcours professionnel

## **ENCADREMENT**

Formateurs : Professionnels ayant un minimum de 3 ans d'expérience professionnelle dans le domaine de formation, et s'engageant à suivre eux même une formation annuelle

Coordinateur pédagogique : Profil Bac+5 avec deux ans minimum d'expérience dans la formation

Responsable technique : Profil Ingénieur

## **MODALITÉ ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUE**

- Un conseiller référent (suivi personnalisé – Prise de contacts régulière, disponibilité forte)
- Questions sur les formations directement sur la plateforme et mise en contact avec un interlocuteur référent .
- Coordinateur pédagogique disponible par téléphone et/ou par email (délais de réponse par email sous 48h maximum, jours ouvrés) mais également via la plateforme
- Visioconférence prévue pendant la durée de la formation

## **MODALITÉ ASSISTANCE TECHNIQUE**

Une équipe est à votre disposition pour vous accompagner dans la résolution de tout problème technique ou pour vous guider afin d'optimiser votre expérience de consultation de la formation ou d'interaction avec votre formateur.

Support technique : possibilité de contacter le support technique par email directement sur la plateforme / délais de réponse par email sous 48h maximum, jours ouvrés

L'équipe est également joignable par téléphone au 04 77 39 99 02 ou par email [support@sivremaformation.fr](mailto:support@sivremaformation.fr) du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 18h.

## **TRAVAUX ET ÉVALUATION**

Travaux et évaluation intermédiaire

- Tests d'évaluation et de progression
- Exercices en lignes
- Echanges avec le formateur

Travaux et évaluation finale

- Pour les formations : passage d'une certification en ligne ou en centre selon la certification et le bénéficiaire
- Pour les bilans de compétence : compte rendu personnalisé

## **MOYENS TECHNIQUES**

Mise en place d'une plateforme de formation avec un compte utilisateur et mot de passe ,mise en place d'heures de mentorat réalisées en lien avec un formateur sur une plateforme de visionconférence ou par téléphone, échanges d'emails, échanges téléphoniques

## **MODALITÉS D'ACCÈS**

Toutes nos formations nécessitent un entretien préalable pour remplir votre recueil de besoin. Nous vous proposons ainsi un entretien téléphonique avec un conseiller en formation au 04 11 93 18 70, de 9h à 18h pour vous accompagner dans le choix et l'adaptabilité de votre formation. Vous pouvez également demandé à être recontactés en remplissant notre formulaire de contact en ligne.

## **ACCESSIBILITÉ**

Nos formateurs s'engagent dans une démarche d'accessibilité maximale et nous mettons à votre disposition un référent dédié à l'accessibilité pour répondre à vos besoins.

**DÉLAI D'ACCÈS**

12 jours après inscription.

**Contacts :** Publika  
152 rue orion  
34570 Vailhauques  
04 67 27 01 71

Dans le cadre de la vente de prestations éligibles au Compte Personnel de Formation (CPF), elles s'engagent à respecter les 10 engagements suivants :

- ① **Je suis titulaire de la certification Qualiopi** comme condition préalable à la promotion et la vente de prestations éligibles au CPF, à compter du 1er janvier 2022
- ② Dans le cadre d'une formation certifiante, je garantis que :
  - ▶ **Je suis propriétaire de la certification professionnelle visée ou je dispose de l'accord écrit de son propriétaire**
  - ▶ Je mets tout en oeuvre pour que l'apprenant ayant suivi une formation certifiante au sein de mon organisation soit en mesure de passer sa certification
- ③ **Je présente mon offre avec loyauté, quel que soit le support de communication** (site web, mailing, démarchage téléphonique, affichage, etc.), en m'interdisant d'attirer ou d'induire en erreur le consommateur par :
  - ▶ La mise en évidence d'une prétendue gratuité de tout ou partie de la prestation
  - ▶ La mise en évidence de cadeaux à la clientèle (ex : ordinateur, tablette, etc.)
  - ▶ Le non-respect des règles d'utilisation de la marque, de la charte ou du logo MonCompteFormation, en particulier par une exploitation sans rapport avec une offre clairement identifiée et effectivement éligible au CPF
  - ▶ L'usurpation de toute représentation des pouvoirs publics (Marianne, logo ministériel, etc.) ou tout autre signe ou symbole institutionnel dans le seul but de faire naître une ambiguïté sur mon identité réelle
- ④ **Je maîtrise le recours à la sous-traitance dont je suis le garant** quel qu'en soit son objet et en particulier :
  - ▶ Je m'interdis, et interdis à tous mes partenaires, toute pratique agressive ou trompeuse de démarchage commercial
  - ▶ J'interdis à mon sous-traitant d'avoir lui-même recours à la sous-traitance

- ⑤ **Je fournis au consommateur toutes les garanties contre l'usurpation de son numéro de Sécurité sociale ou de son Compte personnel de formation** et je m'interdis, en particulier, d'usurper les identifiants d'un tiers pour utiliser son compte
- ⑥ **J'informe au préalable des frais pris en charge par le Compte personnel de formation** et des éventuels frais additionnels
- ⑦ **Je facilite la recherche sur MonCompteFormation en ne dupliquant pas les actions similaires de mon catalogue** dans le seul but d'optimiser mon positionnement dans le moteur de recherche dont la Caisse des dépôts et consignations assure la neutralité
- ⑧ **Je prévois des modalités d'évaluation en amont de la formation** pour adapter le cas échéant la prestation aux besoins de la personne
- ⑨ Dans le cadre d'une action de formation en tout ou partie à distance, **je garantis** :
  - ▶ **Une assistance technique et pédagogique** appropriée pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours
  - ▶ **Une information du bénéficiaire sur les activités pédagogiques** à effectuer à distance et leur durée moyenne
  - ▶ **Des évaluations** qui jalonnent ou concluent l'action de formation
- ⑩ **Je propose à tout client consommateur le recours amiable et gratuit au service de la médiation** de la consommation, en cas de litige