

# Le bilan de compétences

## Description du programme

**Le programme Bilan de compétences/professionnel**, est réparti sur plusieurs semaines et adapté à votre activité professionnelle.

Le bilan de compétence défini à l'article R. 6313-4 du code du travail a pour objet de « Permettre à des travailleurs d'analyser leurs compétences professionnelles et personnelles, ainsi que leurs aptitudes et leurs motivations afin de définir un projet professionnel et le cas échéant, un projet de formation. »

Les objectifs du bilan sont définis avec le bénéficiaire lors de l'analyse des besoins.

On considère les objectifs suivants :

- ❖ Définir un projet professionnel et/ou, le cas échéant, un projet de formation réaliste et réalisable, qui s'accorde avec vos contraintes, vos compétences, vos aptitudes.

CONTACT : Anne-Marie Barreiro de AMBCOACHING CONSEIL DEVELOPPEMENT du lundi au vendredi de 9h00 à 19h au 09 54 67 97 76 ou sur la page contact [www.ambcoaching.com](http://www.ambcoaching.com) / [anne-marie@ambcoaching.com](mailto:anne-marie@ambcoaching.com)

Siret :50214080900018 - Enregistré sous le n° 91300318530 auprès du préfet de région Occitanie ne vaut pas agrément de l'état – QUALIOPI 2024 - 30900 Nîmes –

- ❖ Analyser votre parcours, comprendre et dépasser une situation professionnelle difficile
- ❖ Explorer votre cursus scolaire ou professionnel afin de vous positionner sur le marché du travail
- ❖ Préparer votre seconde partie de carrière (48 ans et plus)
- ❖ Vous repositionner dans votre poste au sein de votre entreprise
- ❖ Identifier ou valider un projet entrepreneurial

Le bilan comprend **trois phases** : le temps consacré à chaque phase est variable selon les actions conduites pour répondre à votre besoin et selon l'option choisie.

Chaque bilan comprend :

- Plusieurs séances en visio avec Anne-Marie Barreiro. Le bilan s'appuie sur une pédagogie dynamique fondée sur l'alternance d'entretiens individuels et de travail personnel.
- Les séances sont organisées en synchrone distanciel et asynchrone.
- Travail personnel pour le bénéficiaire : recherches, exercices, questionnaires, tests selon le projet individualisé
- Travail d'Anne-Marie en dehors des séances (analyse des questionnaires, la rédaction d'un déroulé de séance personnalisé, préparation des outils nécessaires pour la séance, proposition d'actions, recherche d'informations, réponse aux questions en dehors des séances, la préparation et l'envoi de documents complémentaires.)

CONTACT : Anne-Marie Barreiro de AMBCOACHING CONSEIL DEVELOPPEMENT du lundi au vendredi de 9h00 à 19h au 09 54 67 97 76 ou sur la page contact [www.ambcoaching.com](http://www.ambcoaching.com) / [anne-marie@ambcoaching.com](mailto:anne-marie@ambcoaching.com)

Siret :50214080900018 - Enregistré sous le n° 91300318530 auprès du préfet de région Occitanie ne vaut pas agrément de l'état – QUALIOPi 2024 - 30900 Nîmes –

## Détail des 3 phases du bilan :

### 1 Phase préliminaire (1 à 2 séances)

- Analyser le questionnaire initial, votre demande et votre besoin
- Analyser les obstacles à la réussite du projet afin de confirmer l'engagement dans la démarche
- Déterminer le format le plus adapté, personnaliser votre parcours et les modalités de déroulement du bilan

### 2 Phase investigation : (2 à 6 séances)

- Analyse de votre parcours professionnel et de sa dynamique
- Diagnostiquer vos motivations, valeurs et besoins
- Valoriser vos réussites professionnelles
- Déterminer vos points forts et de progrès
- Résumer vos compétences\* et verbes d'action
- Revisiter votre CV et l'améliorer pour renforcer votre visibilité professionnelle
- Tests de personnalité 360° / XTREM 7 / EAE selon votre besoin
- Tests de communication professionnelle
- Construire votre projet professionnel, en vérifier la pertinence, élaborer une ou plusieurs alternatives
- Inventorier les métiers, secteurs d'activités qui vous correspondent et élaborer des axes d'orientation

### 3 Phase de conclusion (1 à 2 séances)

- Etudier la faisabilité de votre projet et le confronter au marché de l'emploi
- Ecrire le plan d'action sur 6 mois
- Tester la présentation de votre projet et/ou de votre parcours
- Clarifier les éventuels besoins de formation, les financements associés

CONTACT : Anne-Marie Barreiro de AMBCOACHING CONSEIL DEVELOPPEMENT du lundi au vendredi de 9h00 à 19h au 09 54 67 97 76 ou sur la page contact [www.ambcoaching.com](http://www.ambcoaching.com) / [anne-marie@ambcoaching.com](mailto:anne-marie@ambcoaching.com)

Siret :50214080900018 - Enregistré sous le n° 91300318530 auprès du préfet de région Occitanie ne vaut pas agrément de l'état – QUALIOPI 2024 - 30900 Nîmes –

## \*LES COMPETENCES

Le bilan de compétences aide à faire de bons choix pour le futur emploi. Les compétences importantes à connaître pour cela sont :

- ❖ Savoir quelles sont ses compétences, connaissances, qualités, valeurs, motivations, besoins, intérêts, aspirations.
- ❖ Trouver des infos sur les métiers, leur évolution, ce qui est attendu sur le marché de l'emploi, les formations et comment les financer.
- ❖ Regarder son parcours pro : être en mesure de parler de soi, de se présenter et de faire le cas échéant son autopromotion.
- ❖ Faire un projet professionnel possible et l'adapter si la réalité est différente. Les enquêtes terrain permettent ici de valider le projet.
- ❖ Faire un plan d'action et le mettre en place en utilisant ce qu'on a appris.
- ❖ Maîtriser l'entretien professionnel.
- ❖ Rester calme face au stress.

## MODALITES PRATIQUES

- Accès tout au long de l'année.
- Aucun pré requis
- Entretien préalable gratuit et sans engagement
- Exercices guidés entre les séances
- Un devis précisant le montant du bilan et les dates de réalisation est généré. Il est envoyé par mail.
- Délai : la prestation, après acceptation du devis et signature du contrat ou de la convention de formation, démarre dans un délai de 11 jours ouvrés. (Délai légal de rétractation sur la plateforme « Mon Compte Formation »)
- Durée :
  - Elle varie de 4 semaines à 3 mois suivant la formule choisie et comprend un point de suivi à 4 semaines et à 6 mois à compter de la date de fin du bilan.

CONTACT : Anne-Marie Barreiro de AMBCOACHING CONSEIL DEVELOPPEMENT du lundi au vendredi de 9h00 à 19h au 09 54 67 97 76 ou sur la page contact [www.ambcoaching.com](http://www.ambcoaching.com) / [anne-marie@ambcoaching.com](mailto:anne-marie@ambcoaching.com)

Siret :50214080900018 - Enregistré sous le n° 91300318530 auprès du préfet de région Occitanie ne vaut pas agrément de l'état – QUALIOPI 2024 - 30900 Nîmes –

- Elle inclue les temps d'entretien, le travail personnel guidé en inter-séances et la passation des tests. Le temps consacré aux enquêtes-terrains qui est variable n'est pas inclus dans la durée totale du bilan

## PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap physique peuvent tout à fait recevoir les formations en distanciel dès lors qu'elles ont la capacité d'utiliser un ordinateur de manière autonome. Cependant, les formations ne sont pas accessibles aux personnes malentendantes ou malvoyantes.

[Lire ici la documentation sur les droits des personnes en situation de handicap](#)

Pour toutes questions, n'hésitez pas à contacter votre référente handicap Anne-Marie Barreiro qui saura vous guider.

## LES PUBLICS

- Personnes en recherche d'emploi.
- Travailleurs indépendants.
- Employés du secteur privé sous contrat (CDD et CDI).
- Employés du secteur public : fonctionnaires ou non titulaires.

## Moyens pédagogiques adaptés aux objectifs du bilan et du stagiaire

- Accompagnement individuel dans un cadre confidentiel, structuré, pédagogique : plateforme ZOOM (un haut débit est préconisé) Plateforme digitale consultable 24h/7
- Suivi asynchrone des différents exercices tout au long du parcours
- Accompagnement personnalisé adapté à vos disponibilités
- Des tests et des questionnaires (intérêts professionnels, valeurs aspirations) viennent en appui de la réflexion et des échanges
- Documentation

CONTACT : Anne-Marie Barreiro de AMBCOACHING CONSEIL DEVELOPPEMENT du lundi au vendredi de 9h00 à 19h au 09 54 67 97 76 ou sur la page contact [www.ambcoaching.com](http://www.ambcoaching.com) / [anne-marie@ambcoaching.com](mailto:anne-marie@ambcoaching.com)

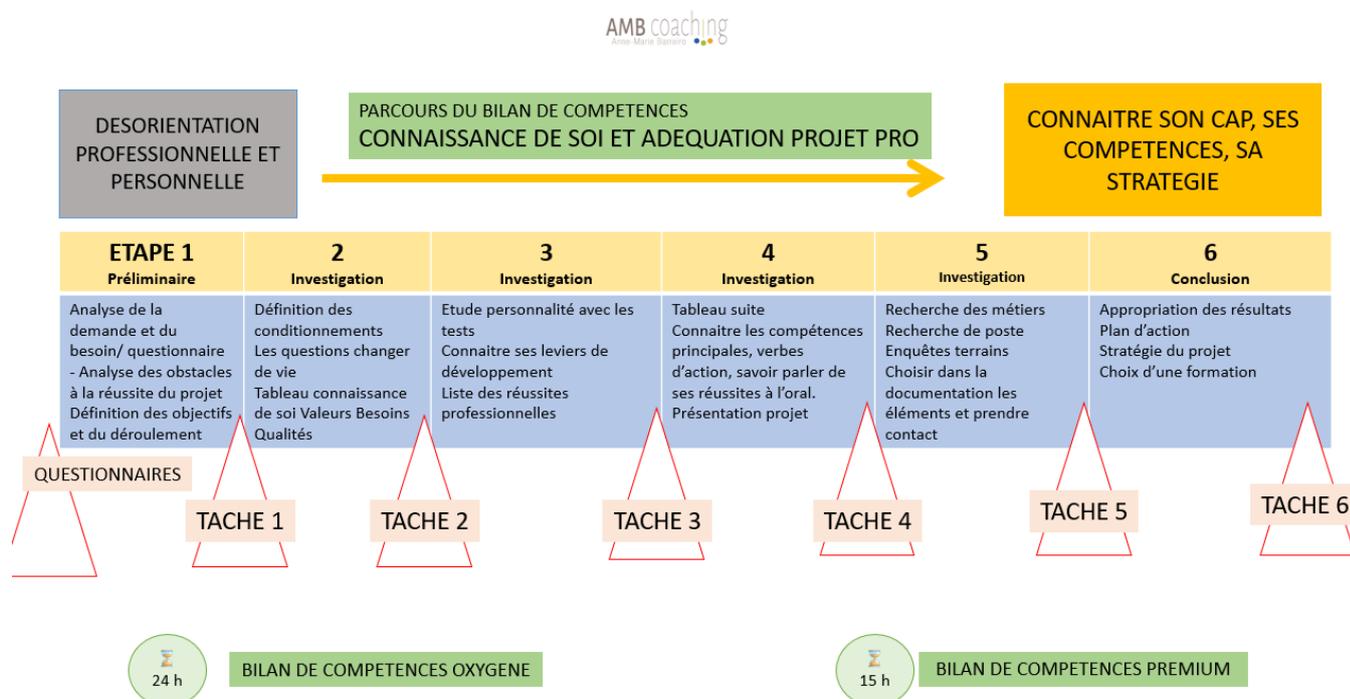
Siret :50214080900018 - Enregistré sous le n° 91300318530 auprès du préfet de région Occitanie ne vaut pas agrément de l'état – QUALIOPi 2024 - 30900 Nîmes –

- Exploration de contextes économiques
- Recherches d'informations et analyses
- Exploration de métiers et de fonctions
- Des recherches de l'information ciblée et des supports de formation, des modèles, des dossiers, des bases de données métiers et liens ressources sont proposés.
- Ces outils permettent de définir l'environnement de travail adapté, les obstacles, le type de poste, les relations professionnelles.
- Deux tests de personnalité : 360 XTREM 7 et EAE de Lavoegie.
- Des exercices d'auto-évaluation de la communication, des compétences, des réussites et des valeurs.
- De l'efficacité et de l'écoute active
- Un programme sur mesure (Des mises en situation peuvent être proposées avec des jeux de rôles.)
- Approche du bilan avec une coach expérimentée
- Accès à un réseau et des ressources
- Accès à un parcours pédagogique personnalisé
- Accès à un espace documentaire - Bibliothèque d'exercices
- Selon votre projet possibilité de bénéficier d'un MOOC sur la boutique de e-learning de AMBCOACHING

## Les moyens d'exécution de la mission

- ❖ Une synthèse écrite du bilan de compétences est commentée et remise en dernière séance
- ❖ 1 Plan d'action détaillé
- ❖ Une feuille d'émargement est signée par le bénéficiaire lors de chaque séance
- ❖ Une évaluation des acquis, selon la méthode de coaching, est réalisée à la fin
- ❖ Un questionnaire de satisfaction est rempli en fin de bilan
- ❖ Un suivi à 1 mois
- ❖ Un questionnaire de suivi est envoyé 6 mois après la fin

## Les 2 formules : Oxygène (24h) et Premium (15h)



## Le programme détaillé

SEANCES	CONTENU ET ETAPES	DATE	Heures
Entretien téléphonique	Prise de contact et questions autour du projet		1h
Séance 1 Préliminaire	Questionnaire de positionnement et motivation Questions et définition de l'objectif Plan pédagogique personnalisé Parcours de vie tour d'horizon	Semaine 1	3h
Séance 2 Préliminaire	Connaissance de soi Identifier les obstacles au projet : panorama relationnel Saboteurs, test de personnalité	Semaine 2	3h

CONTACT : Anne-Marie Barreiro de AMBCOACHING CONSEIL DEVELOPPEMENT du lundi au vendredi de 9h00 à 19h au 09 54 67 97 76 ou sur la page contact [www.ambcoaching.com](http://www.ambcoaching.com) / [anne-marie@ambcoaching.com](mailto:anne-marie@ambcoaching.com)

Siret :50214080900018 - Enregistré sous le n° 91300318530 auprès du préfet de région Occitanie ne vaut pas agrément de l'état – QUALIOPI 2024 - 30900 Nîmes –

Séance 3 Investigation	Connaissance de soi Les valeurs : exercice et ancrage Démarrer le tableau connaissance de soi	Semaine 3	3h
Séance 4 Investigation	Connaissance de soi Liste des distractions Remplissage des matrices Se libérer de l'espace et du temps	Semaine 4	3h
Séance 5 Investigation	Compétences personnelles Exploitation du tableau connaissance de soi Remplir le tableau : compétences verbes d'action et réalisations.	Semaine 5	3h
Séance 6 Investigation	Compétences professionnelles Expression des réalisations professionnelles : verbaliser, formuler faire apparaître points forts. Exercice du champion professionnel.	Semaine 6	3h
Séance 7 Investigation	Découvrir la mission de son projet professionnel. Sélectionner et rédiger le projet réalisable. Enquête terrain sur le métier, la fonction, la nouvelle voie. Recherche d'information ciblée.	Semaine 7	3h
Séance 8 Conclusion	Bilan final Plan d'action avec buts / objectifs /actions/dates et démarches à effectuer : validation des pistes professionnelles. Feuille de route et se lancer dans les premières démarches, actions pour les 6 prochains mois Pitch : présentation de soi et de son projet, franchir le pas vers un nouveau travail.	Semaine 8	3h
Séance de suivi	Faire le point sur l'enquête terrain et la mise en place des actions.	1 mois	2h

## Les types de financements du bilan

- ⇒ Les bilans proposés sont éligibles au CPF. [Cliquez ici pour accéder à la plateforme de Mon compte formation.](#)
- ⇒ Le bilan de compétences peut être financé dans le cadre du « Plan de Développement des Compétences » de votre employeur (entreprise, association, collectivités). Vous bénéficiez alors du financement intégral de la prestation. (Les agents de la fonction publique d'État et territoriale doivent adresser leur demande à leur administration et les agents de la fonction publique hospitalière doivent adresser leur demande à l'ANFH.)
- ⇒ France Travail (Pôle emploi) : le bilan peut être financé avec l'Aide Individuelle à la Formation (AIF). En tant que demandeur(se) d'emploi, vous avez aussi le droit de réaliser un bilan de compétences pour redéfinir votre projet professionnel et rebondir plus rapidement.
- ⇒ Financement Personnel : la solution la plus rapide
- ⇒ Le bilan de compétences peut également être financé via [Me former en région : cliquez ici.](#)

## Résultats attendus

A l'issue du bilan, vous aurez clarifié un chemin vers un ou plusieurs projets, de formation, de création d'entreprise ou de validation de votre expérience.

- Vous aurez identifié une meilleure connaissance et compréhension de vous, la faisabilité et l'intérêt des pistes métiers envisagées : vos forces, potentialités, fragilités, zones de confort et d'inconfort.
- Vous aurez un tableau de connaissance de soi, aurez retrouvé un mieux-être vis-à-vis des incertitudes, de questionnements et des obstacles.
- Vous aurez les étapes à franchir pour atteindre votre objectif. Ce bilan vous permettra une mise en action, stimulera votre potentiel, vous donnera plus de confiance en vous et en l'avenir. Vous aurez un rapport de synthèse résumant les éléments clés de chaque étape ainsi que le plan d'action.

## Votre accompagnante :

Anne-Marie Barreiro, coach professionnelle, universitaire : connaître son parcours et ses compétences : [cliquez ici](#)



## La posture du professionnel coach, un plus dans l'accompagnement du bilan de compétence.

L'engagement dans un processus de coaching implique que le bénéficiaire désire sincèrement modifier quelque chose. Il accepte de repousser ses limites en sortant de sa zone de confort. C'est un processus d'apprentissage et de découverte, fondé sur la prémisse que le bénéficiaire porte à l'intérieur de lui les réponses et les ressources nécessaires à son développement.

Le coaching s'appuie sur une relation de confiance impliquant une confidentialité totale de la part du coach. Le processus de coaching accélère significativement le progrès du bénéficiaire, en procurant une conscience accrue des divers éléments de la problématique et en ciblant mieux les efforts.

Anne-Marie BARREIRO, coach professionnelle certifiée adhère au code de déontologie ICF et les 11 compétences du coach. (International Coaching Fédération).

CONTACT : Anne-Marie Barreiro de AMBCOACHING CONSEIL DEVELOPPEMENT du lundi au vendredi de 9h00 à 19h au 09 54 67 97 76 ou sur la page contact [www.ambcoaching.com](http://www.ambcoaching.com) / [anne-marie@ambcoaching.com](mailto:anne-marie@ambcoaching.com)

Siret :50214080900018 - Enregistré sous le n° 91300318530 auprès du préfet de région Occitanie ne vaut pas agrément de l'état – QUALIOPI 2024 - 30900 Nîmes –

Ainsi elle :

- ⇒ Met à jour régulièrement ses connaissances, ses formations, sa pratique professionnelle
- ⇒ Etudie avec le bénéficiaire la situation, le besoin et propose une formule pertinente sur mesure
- ⇒ Représente une ressource documentaire, véritable valeur ajoutée avec une expertise de 20 ans en recherche et traitement de l'information, une information fiable et utile à votre besoin, une prestation actualisée et moderne
- ⇒ Met en place un espace de sécurité, d'échanges, de vérité et d'engagement et garantit une confidentialité absolue, du respect
- ⇒ Offre une relation de confiance, une qualité de présence, une écoute active : est suffisamment attentive aux propos et attitudes de l'interlocuteur pour attraper "au vol" des signifiés sur lesquels il pourrait être intéressant de travailler.
- ⇒ S'engage à respecter les meilleurs délais
- ⇒ Collabore avec un réseau local de consultants éprouvés, qualifiés, impliqués
- ⇒ Utilise une approche humaniste, systémique et constructiviste
- ⇒ Applique une méthodologie variée et sur mesure : accompagne à une introspection complète, professionnelle, rendue possible par un jeu de questionnements, de feedback, de reformulation, recadrage, de vérification de l'écologie, de recherche d'options, de suggestions d'investigations systématiques dès qu'une réflexion ou situation s'y prête.
- ⇒ Refuse la notion de conseil et propose des points de réflexion sans les imposer.
- ⇒ Privilégie l'auto-évaluation
- ⇒ Met l'accent sur la créativité : favorise le dynamisme, l'énergie, la détente afin de faire émerger les potentiels et les motivations
- ⇒ Propose une charte et un encadrement permettant d'obtenir des résultats fructueux
- ⇒ Respecte l'interlocuteur par l'acceptation de son parcours, de ce qu'il échange ou ne veut pas échanger, de ce qui fait ce qu'il est, au moment du travail mené.
- ⇒ Refuse toute manipulation ou incitation de choix, mais permet à l'interlocuteur de choisir en fonction de son parcours, de ses singularités, de ses capacités ou volontés d'investissement dans un projet.

## Indicateurs de performances en 2023/2024



CONTACT : Anne-Marie Barreiro de AMBCOACHING CONSEIL DEVELOPPEMENT du lundi au vendredi de 9h00 à 19h au 09 54 67 97 76 ou sur la page contact [www.ambcoaching.com](http://www.ambcoaching.com) / [anne-marie@ambcoaching.com](mailto:anne-marie@ambcoaching.com)

Siret :50214080900018 - Enregistré sous le n° 91300318530 auprès du préfet de région Occitanie ne vaut pas agrément de l'état – QUALIOPi 2024 - 30900 Nîmes –