

# Bilans de Compétences

Vous voulez faire évoluer votre vie professionnelle et ne savez pas comment, ni par où commencer, ni combien de temps y consacrer ? **Anne-Marie Barreiro de AMB Coaching** propose 3 bilans *sur-mesure* pour salariés en reconversion, cadres en évolution et professionnels à haut potential, Possibilité de mobiliser le CPF à hauteur de 1600€.

## Clarté

13h – 1 750 €

Pour clarifier, comprendre et décider rapidement.

## Transition

18h – 2 200 €

Pour approfondir et sécuriser une évolution professionnelle.

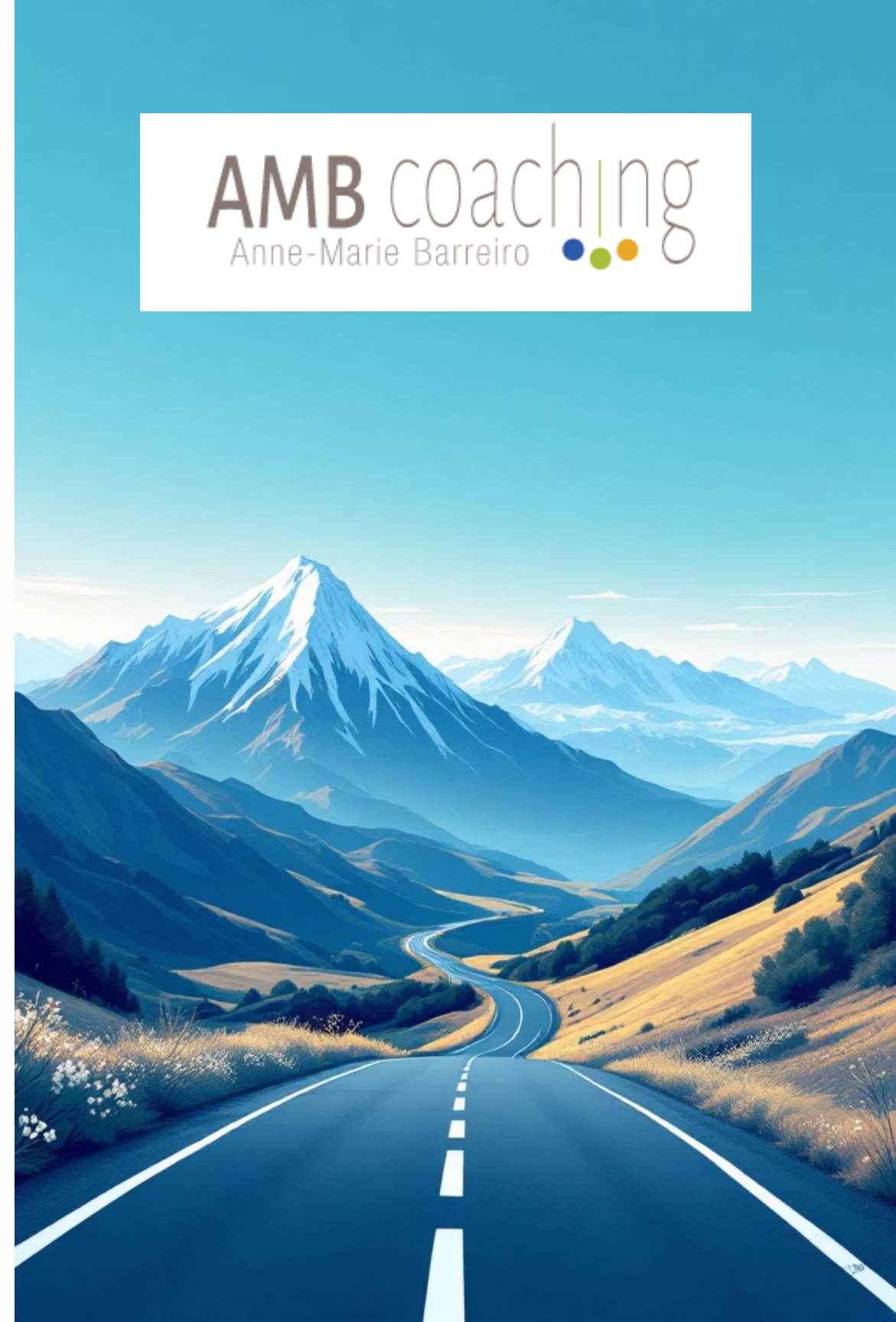
## Oxygène

21h–24h – 3 000 à 3 500 €

Pour préparer une seconde carrière ambitieuse.

 [Prendre rendez-vous avec Anne-Marie pour l'entretien préliminaire gratuit](#)

**AMB coaching**  
Anne-Marie Barreiro 





# Pourquoi faire un bilan de compétences ?

Conformément au [cadre légal](#), le bilan de compétences permet d'analyser ses compétences professionnelles et personnelles, ses aptitudes et motivations, afin de définir un projet professionnel et, si nécessaire, un projet de formation réaliste et réalisable.

## → Définir un projet professionnel

Construire un projet de formation ou de carrière réaliste, en accord avec vos contraintes, compétences et aptitudes.

## → Préparer votre seconde carrière

Anticiper les transitions, vous repositionner dans votre poste ou identifier un projet entrepreneurial à fort potentiel.

## → Analyser et dépasser votre parcours

Comprendre et surmonter une situation professionnelle difficile, explorer votre cursus pour vous repositionner sur le marché du travail.

## → Identifier ou valider un projet entrepreneurial

Tester la faisabilité de votre idée, valider vos compétences et construire un plan d'action concret pour vous lancer.

NIVEAU 1

# Bilan de Compétences Clarté









Clarifier. Comprendre. Décider. Ce bilan s'adresse aux salariés en reconversion souhaitant faire un point rapide, efficace et structuré sur leur situation professionnelle et retrouver un cap professionnel cohérent.

## Durée & Tarif

13 heures – 1 750 €

CPF mobilisable à hauteur de 1 600 €.

[Accès sur Mon Compte Formation](#)

-  **13h - 5 rendez-vous** en visio
-  **Travaux guidés sur mesure** (programme personnalisé) et débriefés avec votre coach
-  **Accès à la plateforme digitale** 7j/7
-  **Durée de 1 à 2 mois** (Je m'adapte à votre rythme)
-  **Parcours adapté et sur mesure**
-  **Exploration de métiers**
-  **Plan d'action personnalisé**
-  **Assistance** : délai maximum de 24h du lundi au samedi 12h

« Grâce à ce bilan, j'ai enfin osé me lancer dans ma reconversion ! » – Marie, 38 ans, salariée.

[Accès aux témoignages](#)

NIVEAU 2

# Bilan de Compétences Transition










**Clarifier son projet professionnel et approfondir la connaissance de soi.** Bilan approfondi alliant structuration du projet professionnel et connaissance de soi. Analyse fine des compétences, motivations, valeurs et environnements compatibles. Une méthode sécurisée pour construire une évolution cohérente et durable.

## Durée & Tarif

18 heures – 2 200 €

CPF mobilisable à hauteur de 1 600 €

[Accès sur Mon Compte Formation](#)

-  **18h - 8 rendez-vous** en visio
-  **Travaux guidés sur mesure** (programme personnalisé) et débriefés avec votre coach
-  **Accès à la plateforme digitale** 7j/7
-  **Durée de 2 à 3 mois** (Je m'adapte à votre rythme)
-  **Parcours adapté et sur mesure**
-  **Exploration de métiers**
-  **Accès aux outils de relaxation « Oxygène »**
-  **Plan d'action personnalisé**
-  **Assistance** : délai maximum de 24h du lundi au samedi 12h

« Un accompagnement précis qui m'a permis de structurer mon projet et de négocier une mobilité interne. » — Aurélie, 45 ans, cadre de production

[Accès aux témoignages](#)

NIVEAU 3

# Bilan de Compétences Oxygène

**Préparer une seconde partie de carrière ambitieuse et épanouissante.** Bilan expert pour professionnels cadres, femmes directrices (ou en voie de le devenir) et professionnels à haut potentiel en transition ou souhaitant accélérer leur évolution stratégique. à fort potentiel : travail approfondi du positionnement, coaching en communication, préparation aux entretiens et consolidation de la posture professionnelle.

## Durée & Tarif















**21 heures – 3 000 €** [Mon Compte Formation](#)

**24 heures – 3 500 €** [Mon Compte Formation](#)

CPF mobilisable à hauteur de 1 600 €. Complément cofinancé par OPCO ou employeur.

« Une préparation aux entretiens et un coaching en leadership qui m'ont permis de décrocher un poste à la hauteur de mes ambitions. » – Sophie, 50 ans, dirigeante.

[Accès aux témoignages](#)

-  **21h ou 24h – 10 à 12 rendez-vous en visio (selon formule choisie)**
-  Travaux guidés sur mesure (programme personnalisé) et débriefés
-  Accès à la plateforme digitale 7j/7
-  Durée de 3 à 4 mois (*Je m'adapte à votre rythme*)
-  Parcours adapté et sur mesure (*3 phases+ entretien de suivi*)
-  Bien être intégré : accès aux outils de relaxation
-  Exploration de métiers, compétences stratégiques & alignement ambition/énergie
-  Plan d'action personnalisé & remise du document de synthèse
-  Assistance : délai maximum de 24h du lundi au samedi 12h
-  **APPROFONDISSEMENT « IMPACT & POSTURE »**
-  Coaching en communication stratégique : articuler votre parcours avec impact et conviction
-  Préparation aux entretiens : simulation ciblée, feedback sur votre discours projet, optimisation CV/LinkedIn
-  Posture & leadership : évaluation de votre style, affinement de votre positionnement & légitimité
-  Stratégie de décision & négociation



# Votre Coach : Anne-Marie Barreiro

Anne-Marie Barreiro, coach professionnelle expérimentée, vous accompagnera tout au long de votre bilan de compétences.

[En savoir plus sur Anne-Marie Barreiro](#)

## Les trois phases de votre bilan plus suivi

01

### Phase Préliminaire

Confirmer vos attentes et définir les modalités du bilan. Analyse de votre demande et de vos besoins. Détermination du format le plus adapté à votre situation.

03

### Phase Conclusion

Formaliser les résultats de l'investigation. Recenser les facteurs favorisant la réalisation du projet. Construire un plan d'action avec les principales étapes de mise en œuvre.

02

### Phase d'Investigation

Analyser vos motivations et intérêts professionnels et personnels. Identifier vos compétences, aptitudes, aspirations et projet de vie. Déterminer vos possibilités d'évolution professionnelle.

04

### Suivi Post-Bilan

Un entretien de suivi à 3 ou 6 mois après la fin du bilan. Un document de synthèse complet est remis et commenté au stagiaire.



# Le Document de Synthèse & les Outils

## Contenu du document de synthèse

À l'issue du bilan, un document complet vous est remis, contenant :

- L'analyse des **compétences professionnelles** et personnelles
- La définition du **projet professionnel** avec des propositions concrètes d'évolution ou de réorientation
- Les conditions et moyens favorisant la réalisation du **projet professionnel**
- Le **plan d'action** : étapes à prévoir pour la mise en œuvre du projet

## Moyens et outils à votre disposition

Plusieurs ressources sont accessibles dans un espace dédié :

- Exercices pratiques et mises en situation
- Tests et questionnaires d'évaluation
- Listes de compétences structurées
- Entretiens et échanges personnalisés
- Recherches externes et enquêtes métier auprès de professionnels
- Documentation ciblée et ressources spécialisées

Les bilans s'étalent généralement sur **1 à 3 mois**, avec des séances adaptées à votre emploi du temps. Tout se fait **à distance** (visio, téléphone, outils en ligne).



# Osez faire un bilan de compétences

À l'issue du bilan, vous aurez accompli un véritable travail de fond sur vous-même et votre avenir professionnel.

## Un chemin clarifié

Vous aurez identifié un ou plusieurs projets concrets : formation, création d'entreprise ou validation de votre expérience.

## Une meilleure connaissance de soi

Vos forces, potentialités, fragilités, zones de confort et d'inconfort seront cartographiées avec précision.

## Un mieux-être retrouvé

Vous aurez retrouvé de la sérénité face aux incertitudes, questionnements et obstacles professionnels.

## Un plan d'action concret

Les étapes à franchir pour atteindre votre objectif, avec plus de confiance en vous et en l'avenir.

## Le coaching professionnel dans votre bilan



### Cadre confidentiel

Accompagnement sur mesure dans le cadre structuré du coaching, avec un apport pédagogique et un échange confidentiel.



### Écoute active et posture

Efficacité et écoute active avec une coach professionnelle expérimentée, 18 ans de savoir-faire.



### Parcours personnalisé

Accès à un parcours pédagogique personnalisé et à un espace documentaire (10 ans d'expérience en recherche d'informations).

# Comment financer votre bilan de compétences ?

Votre bilan peut être financé de plusieurs façons. AMB Coaching vous accompagne pour choisir la solution la plus simple et adaptée à votre situation.

1

## Utiliser votre CPF

Les bilans proposés par Anne-Marie Barreiro sont éligibles au Compte Personnel de Formation. Le CPF est alimenté chaque année (500 € par an pour un salarié à temps plein, plafonné à 5 000 €). Le bilan est finançable via le CPF **jusqu'à 1 600 €** selon droits disponibles. Connectez-vous sur **moncompteformation.gouv.fr**, consultez votre solde et réservez le bilan choisi en ligne. Le montant exact de votre reste à charge apparaît avant validation.

2

## Financement employeur ou OPCO

Votre employeur peut financer tout ou partie du bilan dans le cadre du **plan de développement des compétences**. Les OPCO peuvent également intervenir selon votre situation (TPE/PME, CDD, intérim...). AMB Coaching vous fournit un devis détaillé et peut vous accompagner dans vos démarches.

3

## Paiement échelonné

Si un complément reste à votre charge, un **paiement en plusieurs fois sans frais** est possible (2 ou 3 échéances). Les modalités sont définies ensemble lors de votre inscription, en toute transparence.

- Personnes en situation de handicap : Les personnes en situation de handicap physique peuvent recevoir les formations dès lors qu'elles sont en capacité d'utiliser un ordinateur de manière autonome. Les formations ne sont pas accessibles aux personnes malentendantes ou malvoyantes. [Lire la documentation sur les droits des personnes en situation de handicap.](#)



## Un voyage passionnant et rempli de sens vous attend !

Chaque bilan est conçu pour répondre aux besoins spécifiques de chacun et s'adapte en durée et en contenu aux objectifs poursuivis. Choisissez votre formule et commencez votre transformation dès aujourd'hui.

### 1. Choisissez votre bilan

Clarté, Transition ou Oxygène – selon votre situation et vos ambitions.

### 2. Vérifiez vos droits CPF

Sur [moncompteformation.gouv.fr](https://moncompteformation.gouv.fr) – [Accès direct](#)

### 3. Réservez en ligne

Devis personnalisé et accompagnement sur mesure.

### 4. Finalisez votre plan

Définissez votre plan de financement en toute sérénité avec l'aide d'Anne-Marie.

 Réserver votre entretien gratuit

[Prendre rendez-vous avec Anne-Marie](#)

[anne-marie@ambcoaching.com](mailto:anne-marie@ambcoaching.com)



Certification **Qualiopi** – processus certifié au titre des actions de formation et bilans de compétences.  
[Voir le certificat](#)