



# BILAN DE COMPETENCES

DONNER DU SOUFFLE A SA VIE PROFESSIONNELLE

## JEUNES PROFESSIONNELS

### PREPARER SA PROCHAINE ETAPE PROFESSIONNELLE

Vous vous interrogez sur votre avenir professionnel : que vous souhaitiez rester dans votre métier, évoluer ou changer, le bilan de compétences est un dispositif pour vous aider

#### LES POINTS FORTS

- Un accompagnement "sur mesure"
- Des entretiens en "face à face", en présentiel et/ou à distance
- Un large choix d'outils reconnus
- Un test validé par Central test
- Un suivi à 6 mois
- Une version allégée, spéciale "jeunes professionnels"

#### PUBLIC CIBLE

Ce Bilan de compétences est accessible à **tous les professionnels ayant 2 à 5 ans d'expérience**. Les besoins spécifiques seront pris en compte lors de l'entretien préparatoire.

#### DATES

##### Pour une durée de 18h

comprenant 10h d'entretien individuel

(8 entretiens d'1h pour la phase d'investigation,

1 entretien de clôture d'1h30, 1 entretien de suivi d'1/2 h)

et 8h de travail personnel accompagné

(7h de livrets personnalisés et 1 test en ligne Centraltest d'1h)

Sur une durée totale de 2 à 4 mois

#### LIEU

##### En présentiel : Altempo

Centre de bilan de compétences

120 Rue Gaston Doumergue

31170 TOURNEFEUILLE

Plan d'accès sur [www.altempo.org](http://www.altempo.org)

##### A distance : via Zoom

En mixte : présentiel / à distance

#### TARIFS

En présentiel / mixte / à distance

Tarif 1524€

Modalités de paiement : 25% au démarrage

#### INSCRIPTION

Entretien préparatoire gratuit, sur simple demande, à l'issu duquel le contrat / convention sera établi ainsi que la feuille de route précisant les besoins spécifiques et les modalités de réalisation. Vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 11 jours après la signature du contrat.

#### REFERENTE BILAN

Anne laure MALDINEY, **psychologue du travail** s'engage à la **confidentialité** des échanges.

Parmi ses autres activités :

- Elle est psychologue conventionnée CPAM dans le cadre du dispositif Monpsy
- Elle conçoit et anime des formations, notamment sur l'efficacité professionnelle, la gestion des émotions, l'affirmation de soi et la communication.
- Elle est référencée CARSAT en tant que consultante pour la prévention des risques psycho sociaux.

#### OBJECTIFS

- **Faire le point sur sa situation professionnelle**
- **Valoriser ses compétences, analyser ses motivations et repérer ses centres d'intérêts pour mieux se connaître et s'orienter**
- **Prendre conscience de ses atouts et renforcer la confiance en soi**
- **Identifier les pistes d'évolution possibles, explorer son potentiel**
- **Définir un projet professionnel et si besoin un projet de formation**
- **Analyser la faisabilité du projet et planifier les premières étapes de réalisation**
- **Mieux argumenter son projet professionnel et/ou de formation**

#### DEROULEMENT

##### Phase de préparation : un entretien (10 à 30 jours)

- Temps d'échange, d'analyse de la demande, et d'expression des besoins spécifiques,
- Présentation du processus et élaboration du format "sur mesure"
- Elaboration de la "feuille de route" (modalités de déroulement)

##### Phase d'investigation (4 à 8 semaines)

- Connaissance de soi (3 entretiens avec 3 livrets préparatoires)
  - Histoire professionnelle et parcours professionnel
  - Intérêts, motivations, aptitudes, personnalité
  - Compétences
- Pistes de réflexion, ouverture des possibles (2 entretiens, 1 livret préparatoire, 1 test)
  - o Adéquation du profil avec des métiers
  - o Valeurs, ressources et freins
  - o Poster des possibles
  - o Questionnaire "projet de vie"
- Projet professionnel et étapes de réalisation (3 entretiens, 2 livrets préparatoires)
  - o Elaboration du projet et d'un projet alternatif (professionnel / formation)
  - o Confrontation au marché du travail
  - o Planification des étapes de réalisation du projet
  - o Elaboration d'une feuille de route pour la première étape du projet

##### Phase de conclusion : un entretien de clôture (1h30, 1 à 2 semaines après le dernier entretien)

- Remise d'un document de synthèse et d'une attestation de réalisation
- Evaluation à chaud : niveau de satisfaction et d'atteinte des résultats

##### Phase de suivi : un entretien et un questionnaire (1/2 heure, 3 à 6 mois après la clôture)

- Point d'avancement de la première étape de réalisation du projet
- Bilan à froid : questionnaire sur le niveau de satisfaction et d'atteinte des résultats

#### METHODE PEDAGOGIQUE

La phase d'investigation s'ancre sur 8 entretiens individuels (en présentiel au centre de bilan ou à distance via zoom)

Entre chaque entretien, un travail personnel accompagné est demandé, à partir de livrets d'exercices pratiques (mis à disposition en version papier ou via un espace google drive partagé). L'entretien permet d'analyser et d'approfondir ce travail personnel. Des ressources complémentaires sont partagées en réel ou via google drive.

Les évaluations sont réalisées via Google form et/ou lors des entretiens de clôture et de suivi, afin de contribuer au processus d'amélioration continue.

#### CONTACT



Anne-Laure MALDINEY

+33(0)6 06 59 31 29

[alm.altempo@gmail.com](mailto:alm.altempo@gmail.com)

[www.altempo.org](http://www.altempo.org)

ALTEMPO

SIRET 851 109 728 000 10

Organisme de formation 76 31 09 69 431

*altempo*

Juillet 2024