

ESSENTIEL

# BILAN DE COMPETENCES

Tarif 1750€

DONNER DU SOUFFLE A SA VIE PROFESSIONNELLE

18h d'accompagnement

3 à 4 mois

Présentiel / Distanciel / Mixte

Eligible CPF

Aucun prérequis

Vous avez besoin de retrouver du sens au travail... de vous lancer de nouveaux défis ?  
Ce bilan vous aide à faire le point, à réveiller vos rêves et à clarifier un projet réaliste.

**Le format ESSENTIEL vous offre la SECURITE d'un processus éprouvé**

**OSEZ FAIRE UN PAS VERS VOTRE PROCHAINE ETAPE PROFESSIONNELLE**

## LES POINTS FORTS

- ✓ Un accompagnement personnalisé avec une psychologue du travail
- ✓ La prise en compte globale des équilibres de vie (famille, santé, ...)
- ✓ Un processus qui s'ancre sur une approche rigoureuse et reconnue
- ✓ Un suivi adaptable, en présentiel ou à distance ou les deux
- ✓ Un espace partagé de documents pendant toute la durée du bilan, + 3 mois
- ✓ Un entretien de suivi à 3-4 mois pour faire le point sur la mise en oeuvre du projet

## OBJECTIFS

- ✓ Faire le point sur votre histoire professionnelle et vos compétences
- ✓ Repérer vos centres d'intérêts, vos motivations, valoriser vos expériences professionnelles et extraprofessionnelles, identifier vos compétences spécifiques et transférables
- ✓ Renforcer votre confiance et explorer de nouvelles voies
- ✓ Tracer votre projet professionnel
- ✓ Planifier la mise en oeuvre de votre première étape

## DEROULEMENT - Bilan : 3 à 4 mois

### 1 Préparation 1 Entretien

Entretien préparatoire- Adaptation des objectifs et du programme selon vos besoins spécifiques -  
Planning prévisionnel par étapes

### 2 Investigation 8 Entretiens 6 Livrets pédagogiques

- o Connaissance de soi : Equilibres de vie, parcours professionnel, Intérêts (RIASEC), motivations (SCHEIN), compétences (savoir être, savoir, savoir faire)
- o Exploration des possibles : valeurs, actions, ressources et freins, environnements de travail, poster des possibles et questionnaire Projet de vie
- o Elaboration d'un projet réaliste : liste de métiers cible, grille de critères de choix, matrice de sélection, analyse par métier. Choix d'un métier, éventuellement une alternative. Feuille de route pour la réalisation de la 1ere étape.

### 3 Conclusion 1 Entretien Livret de synthèse Attestation de réalisation Evaluation

Entretien de clôture avec restitution du document de synthèse - Remise de l'attestation de réalisation - Bilan et évaluation à chaud des niveaux de satisfaction et d'atteinte des résultats

### 4 Suivi (3 à 4 mois après la clôture du bilan) 1 Entretien Evaluation

Entretien de suivi sur l'avancement de la réalisation du projet, au regard de la feuille de route.  
Bilan et évaluation à froid des niveaux de satisfaction et d'atteinte des résultats

**METHODE PEDAGOGIQUE**

- ✓ Alternance d'entretiens individuels et de travail personnel guidé: en face à face dans les locaux d'Altempo (31170 Tournefeuille) ou en Visio (Zoom/Teams) ou en mix présentiel/distanciel.
- ✓ Partage d'un espace pédagogique (Drive) avec mise à disposition des livrets pédagogiques et de ressources complémentaires (fiches ROME, ...)
- ✓ Utilisation d'outils reconnus comme SCHEIN (Motivation), RIASEC (Intérêts) et Projet de vie
- ✓ Remise d'un document de synthèse partielle à mi-parcours et d'une synthèse personnalisée et confidentielle lors de la clôture.
- ✓ Evaluations : bilan oral et questionnaire, lors de l'entretien de clôture et lors l'entretien de suivi.

**DATES**

Le bilan de compétences peut commencer tout au long de l'année. Le planning des RDV est déterminé lors de l'entretien préparatoire.

**INSCRIPTION**

Inscription après l'entretien d'information gratuit. Le bilan peut commencer sous 2 semaines après validation du financement (CPF: délai de rétractation de 11 jours ouvrés).

**PRIX ET FINANCEMENT**

1700€ (TVA non applicable Art 261-1-4 du CGI)

Reste à charge 150€ pour le CPF (Plafond autorisé 1600€)

Je vous aide à monter votre dossier de financement ou de co-financement : CPF - OPCO - EMPLOYEUR (public/privé)

**PUBLIC CIBLE**

Le Bilan de compétences s'adresse à tous les salariés des secteurs privé et public, ainsi qu'aux demandeurs d'emploi, entrepreneurs et professionnels libéraux.

**REFERENTE BILAN**

Anne laure MALDINEY, psychologue du travail Je vous accompagne tout au long de ce bilan

- Psychologue conventionnée Monpsy
- Conçoit et anime des formations
- Référencée CARSAT prévention des RPS

**DUREE**

La durée totale est de 18h incluant 10h de face à face (dont l'entretien préparatoire et l'entretien de clôture) et 8h de travail personnel guidé, sur une période de 3 à 4 mois. Un temps de travail personnel complémentaire est requis. Les entretiens d'information et de suivi sont offerts.

**ACCESSIBILITE**

Les besoins spécifiques sont pris en compte lors de l'entretien préparatoire afin d'assurer la bonne mise en œuvre des adaptations (durée des entretiens, supports, modalités).

**CADRE REGLEMENTAIRE**

Décret du 30 mars 2026 : participation forfaitaire obligatoire CPF revue à 150€

Décrets 2026-126 et 127 : conditions d'éligibilité et plafonnement de prise en charge CPF

Loi 2018-771 : liberté de choisir son avenir professionnel

Arrêté du 31 juillet 2009 : agents de l'Etat  
Code du travail (Articles L.1233, L6313)

**Entretien gratuit**  
**INFORMATIONS**

