

24h d'accompagnement

4 à 6 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 SUR MESURE s'adapte à la COMPLEXITE de votre situation**

## 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, ...) et de vos spécificités
- ✓ L'adaptation sur mesure d'un processus rigoureux et reconnu
- ✓ Un suivi adaptable, en présentiel ou à distance ou les deux
- ✓ Un espace partagé de documents pendant toute la durée du bilan, + 6 mois
- ✓ Un entretien de suivi à 4-6 mois pour faire le point sur la mise en oeuvre de votre 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 un projet professionnel adapté et un projet alternatif
- ✓ Planifier en détail la mise en oeuvre des premières étapes de réalisation de votre projet
- ✓ Savoir argumenter votre projet et les éventuels besoins en formation

### DEROULEMENT - Bilan : 4 à 6 mois

#### 1 Préparation 1 Entretien

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

#### 2 Investigation 11 Entretiens 6 Livrets pédagogiques

- o Connaissance de soi : Equilibres de vie, parcours professionnel, Intérêts (RIASEC), motivations (SCHEIN), compétences (savoir être, savoir, savoir faire), compétences transversales
- o Exploration des possibles : valeurs, actions, ressources et freins, environnements de travail, poster des possibles et questionnaire Projet de vie détaillé. Synthèse partielle.
- 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 et d'une alternative. Feuille de route détaillée pour la réalisation des premières étapes.

#### 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

2300€ (TVA non applicable Art 261-1-4 du CGI)

CPF : Plafond autorisé 1600€ + Reste à charge 150€ + solde 550€

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 24h incluant 13h de face à face (dont l'entretien préparatoire et l'entretien de clôture) et 11h de travail personnel guidé, sur une période de 4 à 6 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 et ajustés tout au long du bilan afin d'adapter sa mise en oeuvre "sur mesure" (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

