

*À chacun son chemin vers la réussite!*

# BILAN DE COMPÉTENCES 24H FORMULE INTROSPECTION



**Futur  
& sens**

Bilan de compétences | VAE  
Accompagnement à la création et reprise d'entreprise  
Coaching professionnel individuel

**Gigean - Montpellier - Distanciel**

# PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

## Pourquoi réaliser un bilan de compétences?

Parce que je crois que chacun mérite de s'épanouir dans sa vie professionnelle, de se sentir aligné avec ses valeurs et de donner du sens à son travail.

Un bilan de compétences est **une démarche puissante** pour **se reconnecter à son essence**, identifier ses talents et ses aspirations profondes, et construire un projet professionnel sur mesure, en accord avec sa véritable nature.

**C'est une opportunité unique de se (re)découvrir, de gagner en confiance et de prendre en main son avenir.**

## Comment je procède ?

**Chez Futur&Sens**, je vous accompagne avec bienveillance et professionnalisme dans **cette démarche de transformation**.

Mon approche est basée sur **l'accueil inconditionnel** de la personne que vous êtes, dans le respect de votre singularité et de votre rythme.

Je combine la structure du cadre réglementaire du bilan de compétences avec des approches psychologiques issues du coaching, pour vous offrir un accompagnement à la fois structuré et personnalisé.

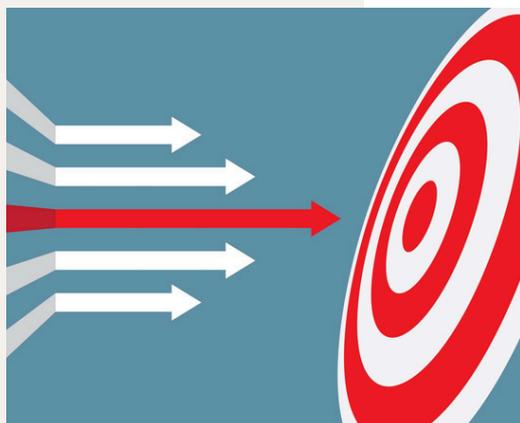
**Avec Futur&Sens, osez vous révélez à vous-même.**

## Ce que je propose

Pour répondre à vos besoins spécifiques, j'ai conçu trois formules de bilan de compétences : **ESSENTIELLE, PORTEUR DE PROJET et INTROSPECTION.**

Chacune de ces formules comprend un programme pédagogique détaillé, des outils et des méthodes éprouvés, ainsi qu'un accompagnement individuel et personnalisé.

# LE BILAN DE COMPETENCES



## 1 Définition

**Le bilan de compétences** est défini par **le Code du travail (articles L6313-1 et suivants)** comme une action de formation permettant à une personne d'analyser ses compétences professionnelles et personnelles, ainsi que ses aptitudes et ses motivations, afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation.

## 2 Public visé

Le bilan de compétences est **accessible à tous les salariés**, qu'ils soient en CDI, CDD, intérimaires ou en contrat d'apprentissage. Il est également **ouvert aux demandeurs d'emploi** et **aux travailleurs indépendants** ainsi qu'**aux agents de la fonction publique**.

## 3 Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour accéder à ce bilan.

## 4 Accessibilité handicap

Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, possibilité d'adapter les modalités du bilan aux besoins spécifiques.

Merci de me contacter pour toute information complémentaire pour me permettre d'adapter au mieux la prestation.

## 5 Les objectifs du bilan de compétences

**Le bilan de compétences** doit répondre à un objectif en termes de projet professionnel.

Il doit permettre plus concrètement au bénéficiaire :

- Analyser ses compétences, aptitudes et motivations
- Identifier ses intérêts professionnels et ses valeurs
- Définir un projet professionnel réaliste et accessible
- Développer sa confiance en soi et son employabilité
- Mobiliser ses ressources pour réussir son évolution professionnelle
- Identifier et solliciter les financements adaptés à son projet

## 6 Les phases obligatoires

Le bilan de compétences comporte 3 phases réglementaires selon la Loi du 31 Décembre 1991 du Code du Travail.

**Il se déroule généralement sur 3 mois.**

- Phase 1 : La phase préliminaire
- Phase 2 : La phase d'investigations
- Phase 3 : La phase de conclusions

# LA FORMULE INTROSPECTION

“ Révélez votre potentiel et donnez du sens à votre vie ”

## 1 Présentation

Une formule approfondie qui combine le bilan de compétences avec une approche de coaching psychodynamique, pour une exploration en profondeur de votre identité, de vos motivations et de vos aspirations. Cette formule vous permet de vous reconnecter à votre "pourquoi", de dépasser vos blocages et de construire un projet professionnel aligné avec votre être authentique.

## 2 Pour qui?

Toute personne en questionnement sur son avenir professionnel, en quête de sens et d'épanouissement, souhaitant entreprendre une démarche de développement personnel pour révéler son plein potentiel.

## 3 Les objectifs

- Mieux se connaître et identifier ses aspirations profondes, ses talents et ses valeurs
- Explorer son histoire personnelle et professionnelle pour comprendre ses motivations et ses blocages
- Définir un projet professionnel en accord avec son identité et ses aspirations
- Développer sa confiance en soi et sa capacité à agir

## 4 Durée, date et délai d'accès

24 heures réparties sur 3 mois environ dont :

- 20 heures d'accompagnement, soit 10 rdvs individuels de 2h
- 4h de travail personnel guidé
- Délai d'accès selon les modalités de financement
- Date de démarrage de la formation à convenir ensemble

## 5 Les moyens pédagogiques

- Entretiens individuels et séances de coaching
- Tests psychométriques via la plateforme **Central Test**
- Exercices d'introspection (**exploration des motivations inconscientes, travail sur les croyances limitantes, développement de la conscience de soi etc.**)
- Outils de recherches et d'investigations via des plateformes comme **Explojob, Parcouréo et Diagorienté**

**Accompagnement par une coach professionnelle certifiée en bilan de compétences.**

Les entretiens sont réalisés dans un bureau individuel et confidentiel, équipé des outils numériques nécessaires.



# LA FORMULE INTROSPECTION

“ Révélez votre potentiel et donnez du sens à votre vie ”

## 6 Organisation de la formation

Formation en présentiel, distanciel ou mixte

- Lieux d'accueil :

4, rue de la cave coopérative.  
Immeuble le Cellier 2.  
**34770 Gigean**

55, rue Saint Cléophas  
Hôtel de la coopération.  
**34070 Montpellier**

- **Distanciel par visioconférence en synchrone**

**Modalités d'évaluations :**

- Bilan à mi-parcours | Evaluation finale avec un questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation | Suivi individualisé post-formation à 6 mois



## 7 Le tarif, le financement et les modalités d'accès

**2 500€**

Financement possible par :

- **Le Compte Personnel de Formation (CPF)** : sous 11 jours
- **Les OPCO** (Organismes Paritaires Collecteurs Agréés) : sous 1 mois
- **France Travail** via Les Aides Individuelles à la Formation (AIF) : sous 21 jours
- **Autofinancement** : sous 15 jours

## 8 La déontologie du consultant

**Respect du consentement – Confidentialité – Neutralité**

Le bilan de compétences a été défini légalement en 1991, par le biais des **articles R.6322-35, R.6322-36, R.6322-37 et R.6322-38 du code du travail.**

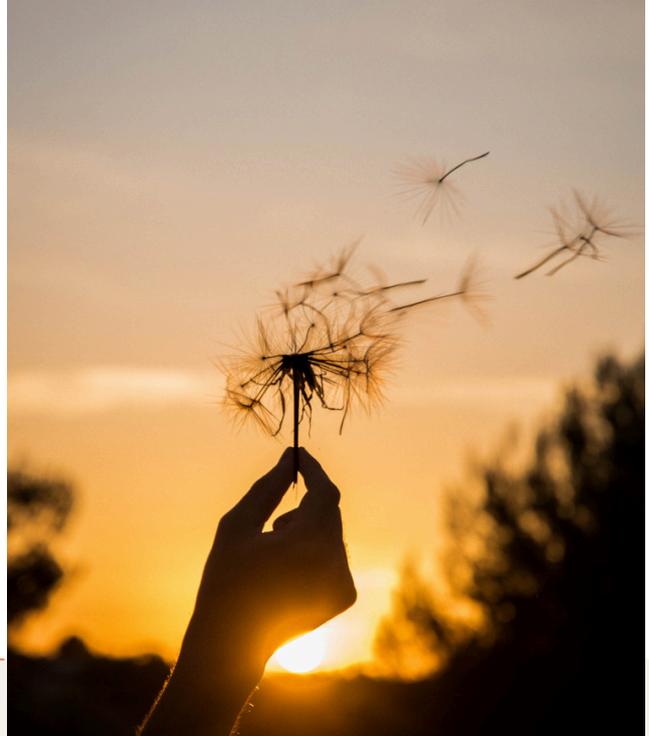
C'est celui-ci qui régit donc la loi sur le bilan de compétences, et qui permet ainsi aux salariés d'obtenir une certaine protection ainsi qu'un cadre juridique concernant ce service.

En tant que coach professionnelle, je suis également engagée dans **une démarche de supervision** auprès d'un groupe de pairs, à raison d'1 journée tous les 2 mois.





# À PROPOS



## **Futur&Sens : Révélez votre essence, construisez votre avenir.**

Un concept qui allie **vision du futur** et **quête de sens**, avec un clin d'œil à **l'essence même de la vie**.

Il souligne l'importance d'**aligner nos objectifs à long terme** avec **nos valeurs personnelles** pour mener une **vie épanouissante**.

« **Futur&sens** » est bien plus qu'un concept, c'est une invitation à **un voyage intérieur**.

Un voyage où la vision du « **futur** » se conjugue avec « **la quête de sens** », où l'épanouissement professionnel et personnel naît de la rencontre avec sa « **véritable essence** ».

Je crois que chaque individu possède en lui un potentiel unique, une « **essence** » qui ne demande qu'à être révélée.

« **Futur&sens** » est là pour vous accompagner dans cette exploration, pour vous guider vers un futur où vos actions et vos choix sont porteurs de sens, en parfaite harmonie avec vos valeurs profondes.

Le nom « **Futur&sens** » est un symbole fort de cette philosophie. Il associe l'aspiration au futur, à la projection vers un avenir désiré, avec la quête de sens, la recherche de ce qui donne de la valeur et de la profondeur à notre existence.

Le clin d'œil à « **l'essence** » souligne l'importance de se reconnecter à son identité profonde, à ce qui nous anime véritablement.

Chez « **Futur&sens** », je vous encourage à aligner vos objectifs à long terme avec vos valeurs personnelles, à construire un avenir qui vous ressemble, un avenir où vous pourrez vous épanouir pleinement. Je vous invite à considérer votre futur avec une perspective nouvelle, une perspective où la recherche de sens et d'épanouissement est au cœur de votre démarche.

« **Futur&sens** », c'est votre chemin vers la réussite, un chemin unique et personnel, un chemin où vous pourrez enfin être vous-même et révéler votre véritable potentiel.

*À chacun son chemin vers la réussite!*

