

PROGRAMME BILAN DE COMPÉTENCES

Durée totale 22 heures

Séance 1 (3h00) : analyse du parcours et détermination des attentes actuelles

Poser le cadre - Retracer et analyser son parcours - Comprendre ses choix d'orientation et d'évolution - Déterminer ses attentes.

- Questionnaire état civil – métier – hobbies – attentes – « les 3 choses »
- Ouverture à la connaissance de soi : les « drivers »

Exercices inter-séances

Séance 2 (3h30) : inventaire des compétences

Inventaire des compétences / expertises (les savoirs et savoir-faire) - Inventaire des réalisations marquantes (traçage de la courbe de vie/d'évolution)

- Exercice de la ligne de vie : ressources / compétences

Exercices inter-séances (dont test « AssesFirst »)

Séance 3 (3h30) : mieux se connaître / se comprendre

Identifier sa base de personnalité / ses comportements et comprendre ses besoins psychologiques - Utilisation de l'outil AssessFirst et MBTI - Examiner ses valeurs et l'impact sur ses propres motivations

- Debriefing du test de personnalité
- Apports théoriques (Analyse Transactionnelle)

Exercices inter-séances

Séance 4 (3h00) : pistes d'évolution et perspectives

- Travail sur les fiches métiers
- Réflexion à partir des angles « Why ? How ? What ? »

Identifier des métiers, des pistes d'évolution ou d'orientation professionnelle - Repérer les atouts / freins vis-à-vis de ses projets/métiers - Identifier les compétences adaptées et/ou transférables vers ces métiers - Confronter ces pistes professionnelles aux opportunités en présence.

Exercices inter-séances (dont rédaction du plan d'action)

Séance 5 (3h00) : projet / conditions de mise en œuvre

Définir son projet - Définir les modalités de mise en œuvre et les étapes à suivre - Prendre conscience des renoncements nécessaires et des risques d'échec - Prévoir des alternatives.

Séance 6 (3h00) : phase de conclusion

Valider le(s) projet(s) professionnel(s) retenu(s) - Confirmer les besoins éventuels de formation et les financements possibles - Finaliser le plan d'action - Rédiger la synthèse du bilan d'étape de carrière - Restituer le projet.

Séance 7 (3h00) : point de suivi à froid

Avec une prise de recul, identifier comment la réalité s'impose (impacts des événements intrinsèques et extrinsèques) – Savoir ajuster son projet de façon bienveillante et réaliste.