

## PROGRAMME DE FORMATION BILAN DE COMPETENCES

### Formule CONVERSION 18h

MAJ : 01/2026

#### PUBLIC

Tous public

#### Conditions et PREREQUIS

Prérequis techniques : pour profiter pleinement des contenus de l'accompagnement, le participant devra disposer :

- D'un ordinateur
- D'une connexion internet stable
- D'un compte de messagerie électronique
- D'une webcam
- De haut-parleurs

#### MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Bilan de compétences en présentiel : dans le local du consultant

Bilan de compétences à distance : sous forme de visioconférence

Après votre inscription, l'accès au programme est débloqué une fois les démarches administratives finalisées, avec un délai qui dépend du mode de financement.

##### - Financement via le CPF :

Conformément à la réglementation en vigueur, l'accès à la formation est ouvert à l'issue du délai légal de rétractation de 14 jours suivant la validation de l'inscription sur la plateforme Mon Compte Formation.

##### - Financement hors CPF

L'accès à la formation est ouvert dès réception du paiement.

#### DUREE

Durée totale : 18h pour un période de 2 mois

- Rendez-vous individuel : 9h en 5 rdv
- Rendez-vous collectif : 9h en 6 rdv

#### DATES OU PERIODE

A définir

#### HORAIRES

L'accès à la formation se fait en continu, à tout moment de l'année. De 9h à 13h et de 14h à 18h



## LIEU

La formation peut avoir lieu en Vidéoconférence, en présentiel dans un espace dédié, et/ou sur un espace de E-learning.

## CONDITIONS D'ACCESSIBILITE

Méthode Cohérence est particulièrement sensible à l'accessibilité de ses formations à tous et à l'intégration des personnes en situation de Handicap. Contactez-nous afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPETENCES VISEES

- Redonner du sens à son travail et être soi
- Faire le point sur sa carrière : « savoir où l'on va et pourquoi »
- Identifier et analyser ce qui a été acquis en termes de compétences professionnelles
- Identifier ses forces et ses zones de développement dans le milieu professionnel en analysant son profil de personnalité.
- Identifier ses goûts et ses motivations
- Définir son projet professionnel, son projet de formation ou de reconversion.

## DEROULEMENT ET PROGRAMME DE LA FORMATION

### Phase préliminaire :

- Analyse de la demande
- Détermination du format le plus adapté au besoin
- Définition conjointe des modalités de déroulement du bilan (Analyse Partagée de la Situation)

### 1. Phase d'investigation : Le Profil Nova Global

- Bilan personnel/tests d'orientation et de personnalité
- Analyse du parcours personnel et professionnel
- Exploration des valeurs, centres d'intérêts, motivation et personnalité

### 2. Phase d'évaluation :

- Développement personnel : [La confiance en soi](#)
- Dénouer les principaux nœuds qui vous empêchent d'être dans votre plein potentiel

### 3. Phase de plan d'action : La découverte de l'IKIGAI

- Exploration des voies d'évolution professionnelle possibles
- Analyse des compétences : savoir-faire et savoir-être
- Identification des « possibles », définition du projet et du plan d'action

Cette phase a pour objectif de permettre au bénéficiaire soit de construire son projet professionnel et d'en vérifier la pertinence, soit d'élaborer une ou plusieurs alternatives.

### 4. Phase d'exploration : Les priorités professionnelles

- à la recherche des priorités professionnelles
- recherche du « pourquoi » ; des impératifs...



## 5. Phase de Synthèse : Transmission d'un document de synthèse au bénéficiaire (La marguerite de la Cohérence)

- Recensement des conditions et moyens favorisant la réalisation du ou des projets
- Définition des modalités et étapes du projet
- Intégration avec la PNL Programmation Neurolinguistique

## 5. Phase de mise en action : Mise en place d'un plan d'action immédiat

- Co-création et réalisation du plan d'action suite à la synthèse

### MODALITES D'EVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- QCM/Quizz
- Grille d'évaluation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence, téléphone et mail

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRECIATION DES RESULTATS

- Suivi de l'exécution
- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

### *Appréciation des résultats :*

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

#### Modalités pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,

#### Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

