

PROGRAMME DE FORMATION BILAN DE COMPETENCES

Formule ECLOSION

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

LIEU - 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 : 24h pour un période de 3 mois

- Rendez-vous individuel : 14h en 8 rdv
- Rendez-vous collectif : 10h 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 apprendre à se connaître réellement
- 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

8 RDV INDIVIDUELS – (distanciel ou présentiel)

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

5. **Phase de mise en action** : Mise en place d'un plan d'action immédiat
 - Co-crédation et réalisation du plan d'action suite à la synthèse
6. **Phase de développement** : Déclic intérieur/Point de bascule
Comment optimiser l'atteinte de notre objectif professionnel ?
Séance de développement professionnel
7. **Phase de réalisation** : Nouveau mindset = nouvelles possibilités
Accompagner le bénéficiaire dans l'intégration de nouveaux modes de pensée et de fonctionnement. Il s'agit d'un travail sur le mindset professionnel afin de créer un schéma fonctionnel, moderne et adapté.
8. **Phase de dépassement de soi** : Alchimie du projet professionnel
 - Méthode d'Alchimie (USA) : comment oser et réaliser son projet professionnel
 - Synthèse professionnelle

6 RDV COLLECTIFS – (distanciel)

ATELIER #1

Objectif = Reprendre les rênes de sa trajectoire professionnelle

ATELIER #2

Objectif = Agilité mentale et dépassement des freins

ATELIER #3

Objectif = Valorisation et visibilité professionnelle

ATELIER #4

Objectif = Confiance et performance relationnelle

ATELIER #5

Objectif = Les cycles professionnels – Création de projets

ATELIER #6

Objectif = Vision et concrétisation : L'arbre de vos projets

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.