

## PROGRAMME DE FORMATION

### Bilan de Compétences – Définir un projet professionnel qui fait sens et qui correspond à vos aspirations

---

#### PUBLIC CONCERNÉ & PRÉ-REQUIS

- ✓ Tout public, salariés, indépendants, demandeurs d'emploi
- ✓ Aucun prérequis

#### LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ (Re) définir un projet professionnel en adéquation avec ses aspirations profondes - Renforcer la connaissance de soi
- ✓ Faire un choix professionnel
- ✓ Définir et mettre en œuvre un plan d'actions opérationnelles

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

Parce que réaliser un bilan de compétences est un moment privilégié dans votre vie, SENS & ACTIONS adapte le contenu de votre bilan à qui vous êtes vraiment, selon vos objectifs, dans une démarche bienveillante, constructive, motivante et de soutien. Le bilan de compétences SENS & ACTIONS s'organise autour de 3 grandes phases :

##### 1/ Une phase d'exploration : Explorez votre parcours de vie professionnelle

- Les étapes de votre vie professionnelle : les événements positifs, négatifs
- Re-parcourez vos grandes expériences, vos compétences, vos aptitudes
- Faites le point sur votre environnement et votre contexte actuel (professionnel et personnel)
- Durée : 2H en entretien individuel + 1H de travail personnel

##### 2/ Une phase d'investigation :

###### Module 1 : Mieux vous connaître et vos interactions avec les autres

Réalisation de votre inventaire de personnalité Process Com (1er outil de découverte de sa personnalité et de celle des autres utilisé en entreprise). Cet outil vous permettra de :

- Mieux vous connaître : vos points forts, vos sources de motivations
- Comprendre vos comportements sous stress, et vous approprier les outils pour les gérer
- Adapter vos capacités de communication selon vos interlocuteurs

###### Module 2 : (Re) découvrez-vous !

- Faites le point sur vos valeurs essentielles
- Dressez la liste des activités dans lesquelles vous vous épanouissez
- Établissez vos centres d'intérêt
- Explorez vos atouts en termes de compétences, de connaissances, sources de motivations (savoir,



savoir-faire, savoir être)

- Définissez vos aspirations, vos besoins, vos attentes

### **Module 3 : Vos mécanismes de décisions professionnelles**

- Comment avez-vous effectué vos choix professionnels ?
- Parcourez vos croyances et bénéfices en termes de profession
- Identifiez vos mécanismes de défenses (dans une situation stressante, comment vous comportez vous et comment effectuez-vous vos choix ?)

### **Module 4 : Trouvez votre essence et affirmez votre mission**

- Définissez vos besoins en termes d'environnement professionnel
- Quelle genre de personne avez-vous envie d'être ?
- Alignez les différents rôles de votre vie sur ce qui vous anime profondément
- Visualisez votre évolution : la personne que vous avez l'intention de devenir

### **Module 5 : Affirmez votre objectif professionnel**

- Imaginez votre objectif professionnel
- Décrivez votre motivation
- Identifiez vos points d'appui

### **Module 6 : Établissez votre plan d'actions**

- Réfléchissez à des pistes d'orientation et de développement de travail
- Élaborez votre plan d'actions à court, moyen et long terme
- Identifiez les compétences que vous devez acquérir pour atteindre votre objectif, les formations à réaliser
- Assurez votre sécurité financière

- Durée : 12H en entretien individuel +6H de travail personnel

### **3/Une phase de conclusion :**

- Présentez votre projet et vos motivations
- Vendez votre projet professionnel
- Valorisez votre réseau professionnel
- Durée : de 2H d'entretien individuel + 1H de travail personnel

### **DEMARCHE PEDAGOGIQUE**

- ✓ Formation en présentiel ou à distance via visioconférence (Skype)  
Apports théoriques de concepts et échanges avec le participant
- ✓ Observations et feedbacks
- ✓ Passation de l'inventaire de personnalité Process Com
- ✓ Outils de visualisation et d'exploration de projet
- ✓ Remise de supports pédagogiques papier et/ou numériques



### MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- ✓ Évaluation tout au long de la formation par le biais d'exercices de connaissance de soi et de définition de son projet professionnel
- ✓ Questionnaire de satisfaction en fin de formation

### VALIDATION DE LA FORMATION

- ✓ Feuille d'émargement
- ✓ Attestation individuelle de fin de formation
- ✓ Évaluation et synthèse des acquis en fin de formation

### MODALITÉS D'ACCES

- ✓ Durée : 24H, dont 16H d'entretien en face à face avec un coach consultant et 8 heures de travail individuel
- ✓ Horaires : 8 séances de 2H idéalement hebdomadaires, dates à définir avec le stagiaire
- ✓ Lieu : en inter dans les locaux de SENS & ACTIONS ou à distance
- ✓ Accessibilité :
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.
- ✓ Effectif : 1 personne
- ✓ Date(s) : à définir
- ✓ Délais d'accès : sous 2 mois

### TARIF :

- ✓ Inter à Chambéry - Bassens : 2200€ nets pour les 24H, soit 91,67€ de l'heure / personne (exonérée de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI)
- ✓ Pour les tarifs en intra, merci de nous contacter
- ✓ Formation éligible au CPF

### INTERVENANT

- ✓ **Carole GENEVRAY** est Consultante, Coach professionnelle & Formatrice. Elle est **certifiée Agilité Comportementale, et Process Com© et Recherche de Carrière Implicite©**. Forte de ses compétences en management, elle est également entrepreneuse et accompagne en bilan de compétences ou orientation.

### LES PLUS DE SENS & ACTIONS

- ✓ Un accompagnement individuel et personnalisé tout au long du parcours de formation
- ✓ Le professionnalisme d'une coach professionnel, avec des méthodes novatrices
- ✓ Un organisme de formation à taille humaine

### CONTACT

**Carole GENEVRAY**

Tel : 06 10 11 40 41

Email : [carole.genevray@gmail.com](mailto:carole.genevray@gmail.com)

[www.sens-actions.com](http://www.sens-actions.com)