Bilan de compétences

Parcours approfondi — 24 heures

Explorer · Comprendre · Se projeter

Prendre du recul, mieux se connaître et construire un projet professionnel qui vous ressemble.

Une exploration élargie pour construire votre avenir professionnel

Vous souhaitez évoluer professionnellement, envisager une reconversion ou retrouver du sens dans votre travail ?

Le parcours approfondi de 24 heures propose une exploration plus large de votre histoire personnelle et professionnelle, de vos valeurs, de vos motivations et de vos aspirations. Il vous donne davantage de temps pour approfondir la connaissance de vous-même et croiser les enseignements de vos expériences.

Sa particularité : prendre davantage de recul sur votre fonctionnement, vos ressources et votre équilibre de vie, avant de construire un projet professionnel cohérent, concret et réaliste. Le parcours convient aussi bien à une évolution qu'à une reconversion.

Public concerné : Toute personne souhaitant faire le point sur son parcours, préparer une évolution ou une reconversion, ou confirmer une orientation professionnelle.

Prérequis : Aucun.

Les objectifs de votre bilan

À l'issue de l'accompagnement, vous pourrez :

- Identifier et valoriser vos compétences, aptitudes et ressources.
- Mieux comprendre vos motivations, vos valeurs, vos besoins et vos intérêts professionnels.
- Identifier les conditions favorables à votre épanouissement professionnel.
- Explorer et évaluer différentes perspectives d'évolution ou de reconversion.
- Construire un projet professionnel cohérent et réalisable et, si nécessaire, un projet de formation.
- Définir les étapes concrètes de sa mise en œuvre.

Votre parcours en bref

Modalités	Durée
Entretiens individuels avec la consultante	15 h
Travail personnel guidé	9 h
Volume global	**24 h**

9 séances individuelles prévues · Principalement à distance · 1 800 €

Les séances sont généralement espacées d'une dizaine de jours. Le bilan se déroule ainsi sur environ deux à trois mois, selon votre rythme et vos disponibilités. Un calendrier prévisionnel est défini conjointement et peut être ajusté au cours de l'accompagnement.

Un entretien découverte gratuit de 30 minutes est proposé avant tout engagement. Il est distinct des 24 heures du bilan.

Les étapes de votre parcours

Le bilan de compétences s'articule autour de trois phases complémentaires, adaptées à votre situation et à vos objectifs.

1. Phase préliminaire — Définir votre cap

Clarifier votre situation et vos objectifs

À partir d'un questionnaire préparatoire et d'un échange individualisé, nous explorons votre situation, vos attentes et les raisons de votre démarche. Nous définissons ensemble les objectifs du bilan et les indicateurs permettant d'en apprécier l'atteinte.

2. Phase d'investigation — Explorer, comprendre et construire

Porter un nouveau regard sur votre parcours

Revisiter les moments marquants de votre vie personnelle et professionnelle pour mieux comprendre votre cheminement, vos expériences et la place du travail dans votre vie.

Comprendre vos besoins et vos motivations

Explorer vos besoins, vos valeurs et vos modes de fonctionnement afin d'identifier ce qui nourrit votre motivation et favorise votre épanouissement professionnel.

Découvrir vos intérêts, vos talents et votre singularité

Identifier vos centres d'intérêt professionnels, explorer vos talents et analyser plusieurs expériences réussies pour mieux comprendre vos ressources et vos modes de fonctionnement.

Révéler et valoriser vos compétences

Construire votre portefeuille de compétences en identifiant vos savoir-faire, vos savoir-être et les compétences transférables développées au fil de vos expériences.

Donner du sens à votre parcours

Mettre en perspective les découvertes réalisées, identifier vos forces et vos points de vigilance, et enrichir votre réflexion à travers des exercices de prise de recul et, selon les besoins, des regards extérieurs.

Imaginer votre environnement professionnel idéal

Clarifier vos critères de satisfaction, vos aspirations et les conditions favorables à votre épanouissement au travail. Explorer différents scénarios d'évolution ou de reconversion.

Concrétiser vos perspectives professionnelles

Étudier les pistes envisagées, leur cohérence avec votre profil, leur faisabilité, leurs contraintes et les ressources nécessaires à leur réalisation. Des recherches documentaires et des enquêtes métiers permettent de confronter vos idées aux réalités professionnelles.

3. Phase de conclusions — Construire la suite

Faire le point et définir votre plan d'action

Revenir sur les objectifs initiaux, apprécier le chemin parcouru et formaliser le projet retenu ainsi que ses éventuelles alternatives. Nous définissons les étapes prioritaires de sa mise en œuvre et les points de vigilance à anticiper. La phase se conclut par la restitution de vos résultats détaillés et la remise d'un document de synthèse personnel et confidentiel.

Un accompagnement personnalisé, des résultats concrets

Une méthode active et individualisée

L'accompagnement associe des entretiens individuels, des questionnaires, des exercices de réflexion, des analyses d'expériences et des recherches professionnelles. Selon les objectifs du bilan, différents outils de connaissance de soi et d'exploration professionnelle peuvent être mobilisés. Les séances s'appuient notamment sur un espace de travail individuel Miro et des supports numériques adaptés.

Un travail personnel pour approfondir chaque étape

Entre les séances, 9 heures de travail personnel guidé permettent de préparer les thématiques des prochains entretiens et d'approfondir les réflexions engagées. Ce travail repose sur des exercices, questionnaires et recherches ciblés, adaptés à vos objectifs et à votre progression.

Un suivi continu de votre progression

Chaque séance débute par un retour sur les apprentissages et les réflexions retenus de la séance précédente et se termine par un temps consacré à vos prises de conscience. En fin de bilan, une auto-évaluation permet d'apprécier l'atteinte des objectifs définis lors de la phase préliminaire. Un questionnaire de satisfaction distinct est également proposé.

Vos documents et votre suivi

À l'issue du bilan, vous disposez notamment :

- Un portefeuille de compétences et vos supports personnels de réflexion.
- Un document de synthèse individuel et confidentiel.
- Un plan d'action concret et priorisé, intégré à votre synthèse.
- Une attestation de réalisation du bilan de compétences.

Un entretien de suivi à six mois est proposé après la conclusion du bilan. Un échange intermédiaire à trois mois peut également être envisagé sur demande, selon les modalités convenues. Ces échanges sont distincts des heures du parcours.

Informations pratiques

Format : Accompagnement individuel, principalement à distance, en français.

Équipement : Ordinateur avec caméra, microphone et connexion internet.

Organisation : Calendrier prévisionnel établi conjointement, ajustable selon les besoins.

Modalités et délai d'accès : Après l'entretien découverte et la contractualisation, le bilan débute à l'issue du délai légal de rétractation applicable, selon les disponibilités convenues.

Rétractation : Pour un contrat conclu à distance avec un consommateur, le droit de rétractation est en principe de 14 jours calendaires à compter de la conclusion du contrat, conformément à l'article L.221-18 du Code de la consommation. Les conditions applicables sont détaillées dans le contrat.

Accessibilité : Tout besoin d'aménagement, notamment lié à une situation de handicap, peut être signalé avant l'inscription afin d'étudier les adaptations possibles.

Tarif : 1 800 € — TVA non applicable, article 293 B du CGI. Règlement par virement bancaire selon les modalités contractuelles.

Renseignements et inscription

Sonia de Lutomsky — Consultante en bilan de compétences certifiée par l'Institut de Coaching International.

E-mail : sonia.delutomsky@gmail.com

Téléphone : 06 21 10 09 54

Site et formulaire de contact : https://sonia-coaching-carriere.com

Prestation non certifiante. Cadre réglementaire : articles L.6313-4 et R.6313-4 à R.6313-8 du Code du travail. Les résultats détaillés et le document de synthèse sont personnels et confidentiels.