



---

## PROGRAMME DE NOTRE BILAN DE COMPÉTENCES

---

Remis à jour le 22 mars 2022.

Le bilan de compétences est un dispositif légal spécialement conçu pour les femmes et les hommes se questionnant sur leur situation professionnelle.

Nous vous accompagnons, sur une période de 3 mois, avec un objectif précis : construire un projet professionnel réaliste en adéquation avec vos envies, vos compétences, vos talents, vos besoins, vos valeurs et vos contraintes matérielles, financières et organisationnelles.

Que ce soit dans le cadre d'un projet de reconversion, de formation ou pour faire un point sur votre carrière, il constitue une étape importante pour :

- ✦ Dresser un état des lieux de votre situation professionnelle : envies, compétences, talents, motivations, besoins, valeurs, etc ;
- ✦ Identifier votre environnement de travail idéal et le coeur de métier idoine pour vous ;
- ✦ Analyser votre parcours professionnel ;
- ✦ En définir la suite via la mise en place d'un projet durable ;
- ✦ Préparer votre reconversion, votre changement de poste/de secteur ou procéder aux réajustements nécessaires à votre épanouissement professionnel et personnel ;
- ✦ In fine, mieux vous connaître.





---

## A QUI S'ADRESSE LE BILAN DE COMPÉTENCES ?

---

- ★ Vous êtes salarié.e en poste ou indépendant.e en activité mais n'êtes plus épanoui.e dans votre travail.
- ★ Vous avez quitté votre poste et avez besoin de soutien et de méthode pour bâtir votre nouveau projet.
- ★ Vous vous posez des questions sur l'orientation à donner à votre carrière et souhaitez procéder par étape, en étant encadré.e.
- ★ Vous avez trop d'idées et ne parvenez pas à les trier ni à décider vers laquelle mettre le cap.
- ★ Vous souhaitez (re)donner du sens à votre activité professionnelle, mais ne pensez pas pouvoir y arriver seul.e.
- ★ Vous traversez ou avez traversé une zone de turbulences (burn-out, difficultés dans votre travail, arrêt longue maladie, etc) et ne savez pas quelle direction prendre. Vous ressentez le besoin de faire le point sur vos compétences et avez besoin de reprendre confiance en vous et en vos capacités.
- ★ Vous souhaitez faire financer votre bilan via votre CPF ou le fonds de formation professionnelle dont vous dépendez... notre bilan de compétences est fait pour vous !

---

## PRE-REQUIS

---

**Absence de pré-requis.** Notez que nos bilans de compétences s'adressent aux personnes majeures ayant au moins une première expérience professionnelle. Une bonne compréhension de la langue française est par ailleurs nécessaire pour utiliser nos supports pédagogiques.





---

## MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS

---

En cas de prise en charge CPF, votre bilan peut démarrer après un délai incompressible de 11 jours suite à la validation de votre dossier.\*

En cas de financement personnel, votre bilan peut démarrer immédiatement.\*

\* Sous réserve bien entendu de votre disponibilité et de celle de votre accompagnante.

---

## DUREE : 3 MOIS

---

Le bilan de compétences est encadré par la loi. La durée globale moyenne est de 3 mois. Il s'articule autour de séances individuelles obligatoires, de temps de travail à la maison et de séances collectives (facultatives).

---

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

---

Le bilan de compétences étant un exercice individuel, vous serez accompagné.e en individuel.

---

## DATES OU PERIODE

---

Nous définissons la période ainsi que le calendrier de vos séances avec vous, au démarrage de votre bilan. Nous vous remettons un document indiquant le calendrier de vos séances en début d'accompagnement.





---

## LIEU

---

Votre bilan de compétences se déroule en distanciel synchrone = en ligne par visioconférence (plateforme Skype, Zoom, éventuellement autre si vous le souhaitez).

---

## PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

---

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la prestation. Si nous ne disposons pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du (de la) bénéficiaire en situation de handicap, alors ce(tte) dernier(ère) sera orienté(e) soit vers le référent handicap du centre de formation, soit vers un organisme partenaire du réseau Oser Rêver Sa Carrière.

Vous pouvez consulter notre référent handicap, Marina Bourgeois, via l'adresse mail suivante : [contact@orsc.email](mailto:contact@orsc.email).

---

## MOYENS TECHNIQUES

---

Les plateformes utilisées sont Skype ou Zoom. Le lien de connexion vous sera envoyé par mail par votre accompagnant.e la veille du démarrage de votre bilan.

Bilan de compétences à distance/synchrone.





---

## OBJECTIFS DE VOTRE BILAN DE COMPÉTENCES

---

Le bilan de compétences a pour objectif de permettre au bénéficiaire :

- D'identifier ses aspirations (valeurs, besoins, personnalité, etc)
- D'analyser ses compétences et talents (ressources, savoir, savoir-faire, savoir-être, etc)
- Définir un projet professionnel pertinent
- Développer son employabilité et sécuriser son parcours
- Développer les aptitudes à s'orienter et piloter sa carrière
- Analyser le marché de l'emploi et identifier les acteurs de la formation.

À l'issue de votre bilan, vous serez capable de mettre en oeuvre les compétences suivantes :

- Faire le point sur vos expériences personnelles et professionnelles
- Repérer et évaluer vos acquis
- Mieux identifier vos savoirs, vos compétences et vos aptitudes
- Déceler vos potentialités, identifier vos goûts et vos motivations
- Définir votre projet professionnel, votre projet de formation ou de reconversion, qu'elle soit partielle ou radicale.

---

## CE QUE COMPREND NOTRE BILAN DE COMPÉTENCES

---

Notre bilan de compétences est un programme complet comprenant :





- 7 séances individuelles espacées de 8 à 12 jours.
- Bonus : l'accès à l'ensemble de nos sessions collectives en ligne. (y compris après votre bilan).
- 12 heures de travail personnel guidé, grâce à des travaux inter-séances ludiques et variés, et des fiches pédagogiques.
- Des ressources informationnelles et pédagogiques (livres, articles, podcasts, etc) pour nourrir votre réflexion à chaque étape.
- L'accès illimité à un groupe privé Facebook co-animé par toute l'équipe Oser Rêver Sa Carrière + des mises en lien avec la communauté Oser Rêver Sa Carrière (reconvertis, slasheurs, entrepreneurs, experts, etc).
- La remise d'une synthèse personnalisée et strictement confidentielle en fin de bilan, ainsi que d'une attestation de fin de bilan.
- Un rendez-vous 6 mois après la fin de votre bilan.

---

## CONTENU DE NOTRE BILAN DE COMPETENCES

---

La trame du bilan de compétences est définie par la loi.

Il comprend 3 grandes phases.

Phase 1 : l'introduction

- 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)

Cette étape préliminaire vous permet de fixer avec nous vos objectifs afin d'être dans une logique de

co-construction : qu'attendez-vous du bilan ? Avec quoi aimeriez-vous en repartir ? Cette étape





introductive est essentielle. Elle nous permet de faire équipe, ensemble, vers vos objectifs personnels.

Phase 2 : l'introspection et l'investigation

Bilan personnel

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

La seconde étape du bilan va vous permettre de faire émerger l'ensemble des éléments indispensables pour bâtir votre futur projet. Nous travaillerons sur votre scénario de vie idéale, aussi bien sur le plan professionnel que personnel, et sur votre histoire de vie, afin de mettre le passé à disposition du futur.

Nous identifierons ensuite vos intérêts professionnels, et l'ensemble des ressources dont vous disposez pour parvenir à mettre en oeuvre ce projet : compétences, talents, hard skills & soft skills, besoins, valeurs, motivation, vocation.s. Nous travaillerons également vos blocages, zones d'inconfort et verrous. Enfin, point pivot du bilan : nous identifierons votre environnement de travail idéal et le ou les coeurs de métier idoines.

Analyse du métier

- 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

Nous explorerons les pistes via des enquêtes-terrain, en investiguant le champ des possibles et en mesurant la faisabilité de chaque projet préalablement identifié.

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.

Phase 3 : l'action

Validation des pistes et plan d'action

- Appropriation des résultats détaillés et de la phase d'investigation
- Recensement des conditions et moyens favorisant la réalisation du ou des projets





- Définition des modalités et étapes du projet

La troisième étape du bilan vous permettra de valider la ou les pistes choisie.s, et d'établir la stratégie

pour accéder au projet de vie décidé. Nous mettrons en place le plan d'action pour y parvenir et vous

permettre de lancer votre projet à l'issue du bilan.

Synthèse

Nous vous livrerons en toute fin de bilan une synthèse complète et confidentielle afin que vous puissiez conserver une trace de cette étape qui marquera, nous l'espérons, un moment important de votre vie professionnelle, voire peut-être même de votre vie tout court !

---

## MOYENS PERMETTANT LE SUM ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS DU BILAN

---

En amont du bilan :

- En amont de votre bilan, nous recueillons vos attentes et besoins afin de co-construire notre alliance et le programme de votre bilan.
- Nous vous remettons un document indiquant le calendrier de vos séances décidés conjointement en fonction de nos disponibilités et des vôtres.

Suivi de l'exécution pendant le bilan :

- Feuilles de présences signées par vos soins et votre accompagnante à la fin de chaque séance.
- Remise d'une synthèse personnalisée et confidentielle permettant l'évaluation de l'atteinte des objectifs.
- Remise d'une attestation de fin de bilan et fixation écrite de la date de notre rendez-vous post bilan à 6 mois.







- Appréciation des résultats :
- Synthèse confidentielle et personnalisée permettant l'évaluation de l'atteinte des objectifs
- Court questionnaire d'évaluation d'atteinte des objectifs
- Questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de votre bilan ;
- Questionnaire de satisfaction à froid à 6 mois.

---

## METHODE ET OUTILS UTILISES

---

Les méthodes et outils utilisés sont adaptés en fonction des besoins de chaque accompagnement.

★ Méthode :

Nous nous appuyons sur des travaux issus des approches cognitives et comportementales ainsi que sur des approches orientées solutions, avec pour objectif le cheminement du bénéficiaire vers un projet précis (poste et environnement identifiés) et économiquement viable.

Nous utilisons prioritairement la méthode psychopédagogique de l'ADVP (Activation du Développement Vocationnel et Personnel), qui consiste en une démarche éducative d'aide au choix transférable. Grâce à cette méthode, le bénéficiaire pourra ainsi solliciter les apprentissages acquis en bilan s'il est à nouveau confronté à devoir effectuer un choix d'orientation professionnelle.

★ Nos outils :

Entretiens, questionnaires d'auto-évaluation, exercices de développement personnel et de psychologie positive, inventaire sur la relation au travail (IVST), RIASEC, récits de vie, exercices créatifs, mises en situations psychopédagogiques et exploratoires ludiques, fiches-outils, Explorama, enquêtes-métiers, etc.





---

## MODALITES DE FIN DE BILAN

---

Un document de synthèse confidentiel et personnalisé, construit conjointement, est remis au bénéficiaire en fin de bilan. Il reprend le contexte et les objectifs, les compétences, connaissances et points de progrès du bénéficiaire, ainsi que l'identification des projets et leur validation finalisée par un plan d'action.

Une séance individuelle post-accompagnement est prévue six mois après la dernière séance du bilan.

---

## TARIF DU BILAN DE COMPÉTENCES

---

Le tarif de notre bilan de compétences est de 2400 euros TTC.

---

## FINANCEMENT DE VOTRE BILAN DE COMPÉTENCES

---

Le bilan de compétences peut être financé de plusieurs façons :

- ★ Totalemment ou partiellement via votre Compte Personnel de Formation (CPF).

Nous vous accompagnons pour le montage de votre dossier de financement. Pour consulter votre crédit de droits à la formation, vous pouvez cliquer ici : <https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/>

Via votre CPF, vous pouvez réaliser votre bilan en dehors de votre temps de travail. Votre employeur n'a pas à être informé. Si vous souhaitez utiliser votre CPF pour un bilan réalisé en





tout ou partie sur votre temps de travail, vous devez demander l'accord préalable de votre employeur selon les règles propres à l'utilisation du CPF.

Si vous êtes un.e professionnel.le indépendant.e, nous vous invitons à vous rapprocher de votre fonds de formation professionnelle dédié, chaque fonds ayant en la matière sa propre politique de financement. Pour savoir de quel fonds de formation vous dépendez, vous pouvez cliquer ici : <https://www.service-public.fr/professionnelsentreprises/vosdroits/F31148>

- ★ Par votre employeur dans le cadre d'un bilan de compétences intégré au plan de formation.
- ★ Par vos soins : en intégralité ou partiellement, en complément de votre CPF si celui-ci ne couvre pas le montant intégral de la prestation. On parle alors d'auto-financement.

---

## FOIRE AUX QUESTIONS

---

**Je n'habite pas à Paris, pouvez-vous m'accompagner ?** Absolument. A votre demande, votre bilan de compétences peut se faire en ligne, par visioconférence. Il vous suffit donc de disposer d'un ordinateur ou d'une tablette ainsi que d'une connexion Internet.

**Qui m'accompagnera concrètement ?** Vous pouvez choisir la consultante dont le parcours vous parle le plus au regard du vôtre. Nous vous invitons, pour cela, à consulter la rubrique « Qui sommes-nous ? ». Rassurez-vous, nous vous orienterons de toutes les façons toujours vers la personne la plus adaptée à vos problématiques. A noter que les accompagnantes sont toutes des consultantes indépendantes.

**Ai-je la même accompagnante tout au long de mon bilan ?** Absolument. Il s'agit là d'un point fondamental. Le bilan de carrière est un exercice intimiste nécessitant de se sentir en confiance, d'avoir « le feeling » avec son accompagnante et de pouvoir se livrer sans filtre ni auto-censure. Vous aurez donc la même accompagnante tout au long de votre cheminement. L'ensemble des informations dévoilées est bien entendu strictement confidentiel. Conformément à la réglementation relative au bilan de compétences, nous détruisons l'ensemble des éléments vous concernant une fois votre bilan terminé.

**A quoi servent les séances collectives ?** Facultatives mais vivement recommandées, les séances collectives ont lieu en ligne et ont pour objectif de rompre l'isolement que vous pouvez





ressentir face à vos questionnements actuels. Vous pourrez ainsi rencontrer nos autres accompagné(e)s également en bilan et partager avec eux vos avancées, vos questions, vos doutes, etc. Nous abordons, durant ces séances, des thématiques connexes au bilan mais néanmoins essentielles comme par exemple la confiance en soi, le syndrome de l'imposteur lorsque l'on arrive dans un nouveau secteur, l'épuisement professionnel, la conciliation vie privée/vie professionnelle, le syndrome du (de la) bon(ne) élève, la notion de confort inconfortable, les peurs liées au changement, les impacts de l'hypersensibilité au travail, le syndrome d l'imposteur, l'entrepreneuriat, etc. Nous faisons régulièrement intervenir des professionnels extérieurs, des reconvertis, des entrepreneurs, des slasheurs, des experts, etc dans le cadre de ces sessions collectives. Vous pourrez participer à ces séances de façon illimitée une fois votre bilan terminé !

**A quoi sert le groupe Facebook ?** Tout comme les séances collectives, le groupe Facebook a pour objectif de vous permettre de partager vos avancées, vos peurs, vos doutes, etc avec d'autres personnes étant, comme vous, en pleine réflexion. Le groupe est animé quotidiennement par les consultantes du cabinet. Elles y partagent des ressources informationnelles (parcours inspirants, témoignages, articles, vidéos, podcasts, salons, conférences, etc) et y délivrent des conseils pour vos travaux inter-séances. Il n'est absolument pas obligatoire de rejoindre le groupe. Il constitue toutefois une béquille supplémentaire et utile. Le groupe est secret, il n'est donc pas possible de voir que vous en faites partie de l'extérieur.

**Combien de temps entre chaque séance individuelle ?** Les séances individuelles sont espacées d'en moyenne 8 à 12 jours, pour deux raisons : tout d'abord parce que nous vous donnons du travail entre chaque séance (ce que nous appelons les travaux inter-séances). Il est donc important que puissiez avoir le temps nécessaire pour vous y adonner (surtout si vous êtes en poste). Par ailleurs, un temps de maturation et d'infusion est absolument essentiel entre chaque séance. Cela fait partie du processus et participe à un bon cheminement introspectif.

**Les travaux inter-séances sont-ils volumineux ?** Ils sont adaptés à chaque personne et chaque situation. Nous sommes dans un sur-mesure permanent. Une personne en poste a parfaitement le temps de les faire.

**Utilisez-vous des tests de personnalité, d'intérêts professionnels, etc ?** Il nous arrive d'utiliser de tels tests (RIASEC, MBTI, etc), mais toujours à titre confirmatif. L'utilisation des tests psychométriques peut en effet s'avérer trop inductive et vous empêcher d'ouvrir le champ des possibles en restant exclusivement focaliser sur les résultats du test.

**Je travaille actuellement. Comment ferons-nous pour programmer nos séances en fonction de mon agenda ?** Nous nous adaptons à vos contraintes. Nous vous proposerons des séances tôt le matin, en fin de journée et/ou sur votre heure de déjeuner, moment





particulièrement recherché par nos accompagnés.e.s !. Nous ne travaillons en revanche pas le week-end.

**J'aimerais contacter l'un.e de vos ex-accompagnés.e.s, est-ce possible ?** Cela est en effet envisageable. Il vous suffira de nous le préciser lors de notre premier échange.

**Je ne souhaite pas passer par le formulaire de candidature et préfère vous contacter directement, comment faire ?** Envoyez nous un mail à l'adresse suivante : [contact@orsc.email](mailto:contact@orsc.email).

**Quelles sont les règles entourant la remise de la synthèse finale de mon bilan ?** Vous êtes le (la) seule destinataire de la synthèse qui ne sera évidemment pas transmise à votre employeur (sauf volonté et accord de votre part). Conformément à la réglementation en vigueur, nous procédons à la destruction des documents élaborés pour la réalisation de votre bilan un an après l'achèvement de celui-ci.

**Une fois mon bilan de compétences terminé, puis-je continuer à me faire accompagner par Rêver Sa Carrière ?** L'objectif de votre bilan de compétences est d'identifier votre projet professionnel. Vous serez donc autonome. Toutefois, et en fonction de la voie empruntée (salariale, entrepreneuriale ou libérale), vous pourrez aller encore plus loin et vous faire accompagner pour optimiser vos chances de décrocher le poste convoité ou pour lancer votre activité. Vous bénéficierez d'une réduction sur le programme de votre choix.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

[Informations sur le site Internet d'Oser Rêver Sa Carrière](#)

[Nos CGV](#)

[Notre règlement intérieur](#)

[Cadre réglementaire du bilan de compétences](#)

Pour toute demande de renseignements : [contact@orsc.email](mailto:contact@orsc.email)

Le cabinet Oser Rêver Sa Carrière est dirigé par Marina Bourgeois.





[www.oser-rever-sa-carriere.com](http://www.oser-rever-sa-carriere.com)



WWW.OSER-REVER-SA-CARRIERE.COM

Oser Rêver sa Carrière, 10 rue de Penthièvre 75008 Paris – SAS au capital de 5000 euros – 840 659 023 RCS Paris