



BILAN DE COMPÉTENCES DU PROJET DE VIE AU PROJET PROFESSIONNEL

Les objectifs de la formation :

A l'issue du bilan de compétences « Du projet de vie au projet professionnel » vous êtes en mesure de :

- > vous appuyer sur vos talents, compétences, valeurs, motivations, besoins pour définir un projet professionnel cohérent avec votre projet de vie
 - > voir plus clair dans votre situation professionnelle, prendre du recul
- > vous motiver, vous dynamiser : vous ouvrir à de nouvelles perspectives d'évolution ou de reconversion
 - > booster votre évolution de carrière ou votre recherche d'emploi
- > être acteur.trice de votre vie professionnelle et vous mettre en mouvement : déclencher des projets, vous réorienter

Profil des participants et prérequis:

Cette formation s'adresse à vous si :

- > vous vous questionnez sur votre vie professionnelle
- > vous envisagez une transition professionnelle (évolution, reconversion)
- > désirez mettre en lien votre projet professionnel et votre projet de vie
 - > pas de prérequis

Durée et organisation :

Des séances d'1h à 2h, tous les 15 jours environ, sur une durée totale moyenne de 4 mois.

Liste des sessions : dates et durée à définir avec chaque participant.

Lieux de réalisation : sur rendez-vous à Annecy / Aix Les Bains / En visio

Du projet de vie au projet professionnel

Programme :

Le bilan de compétences est personnalisé selon vos besoins et l'état d'avancement de votre projet dans le respect des articles R.6313-4 et L.6313-1 du Code du travail.

Nous explorons votre situation lors d'un entretien découverte (phase préliminaire) pour définir la formule la plus adaptée (Flash 12h, Fly 18h ou Boost 24h). Un programme sur-mesure est alors établi selon vos objectifs et les modalités sont définies ensemble.

Entretiens individuels avec une coach professionnelle et actions concrètes à réaliser entre les séances rythment votre bilan. L'accompagnement se déroule en 3 étapes.

RECONNEXION À SOI

(phase d'investigation)

- > Vous redécouvrez votre parcours de vie (pro et perso) de manière créative.
- > Vous révélez et boostez votre plein potentiel : vous découvrez vos talents et vos modes de fonctionnement, vous cartographiez vos compétences, identifiez vos aspirations (intérêts professionnels, motivations, besoins)
- > Vous prenez votre boussole pour trouver votre cap : vous faites le point sur vos valeurs essentielles.
- > Vous travaillez sur ce qui donne du sens à votre vie : vous réalisez un brainstorming créatif guidé sur "votre raison d'être" (Ikigai) et vous mettez ce travail en lien avec votre projet professionnel.

UN PROJET QUI A DU SENS

(phase d'investigation)

- > Vous définissez des pistes professionnelles en lien avec votre Ikigai.
- > Vous explorez les pistes retenues par des actions concrètes, guidées par votre coach.
- > Vous étudiez le.s projet.s professionnel.s et vous validez vos choix en lien avec vos valeurs et votre projet de vie.

MISE EN ACTION

(phase de conclusion)

- > Vous déployez un plan d'actions et démarrez sa mise en oeuvre : vous êtes acteur.trice du changement.
 - > Vous validez la synthèse de votre bilan de compétences.
- > Vous gardez confiance et motivation grâce à un suivi post-bilan : 1 entretien de suivi à 6 mois est fixé.

Coût de la formation :

Formule FLASH : 1200€ net

12h, réparties en 8h d'entretien en face à face et 4h de travail individuel guidé.

Formule FLY : 1 680€ net

18h, réparties en 12h d'entretien en face à face et 6h de travail individuel guidé.

Formule BOOST : 2 240€ net

24h, réparties en 16h d'entretien en face à face et 8h de travail individuel guidé.

Formation éligible au CPF

Méthode pédagogique :

- > Entretiens individuels avec une consultante
- > Observations et feedbacks
- > Travail individuel à réaliser en dehors des séances : auto-analyse guidée, exercices créatifs de réflexion et de positionnement, supports de recherches, grilles.
- > Techniques PNL (Programmation Neuro-Linguistique)
- > Travail collaboratif sur les intérêts professionnels (RIASEC)
- > Profil de personnalité MBTI

Délai d'accès :

Nous explorons votre situation lors d'un entretien découverte (offert) pour définir la formule la plus adaptée. Un programme sur-mesure est alors établi selon vos objectifs et les modalités définies ensemble. Vous pouvez également valider si je suis LA bonne personne pour vous guider dans votre démarche.

Evaluation de la satisfaction :

- > Avant : entretien préalable pour personnaliser le programme selon vos besoins.
- > Pendant : à la fin de chaque séance, feedback oral en fin de séance et compte-rendu après chaque séance. Bilan intermédiaire avec réajustement du programme si nécessaire. Synthèse du bilan.
- > Après : questionnaire de satisfaction à compléter à chaud + entretien de suivi à 6 mois (feedback oral + questionnaire de satisfaction à compléter à froid).

Intervenante:

Passionnée par la psychologie humaine et après un parcours de reconversion professionnelle pendant lequel elle a expérimenté les difficultés de cette démarche, elle a choisi de se former pour accompagner les personnes à relever petits et grands défis de leur vie professionnelle. Les accompagnements qu'elle propose permettent d'accélérer et booster la vie professionnelle afin d'aller vers le bien-être au travail et l'épanouissement global de chacun.

Son champ de compétences : Coach professionnelle* - Maître Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique* - Praticienne MBTI* - Consultante en bilan de compétences (*certifiée RNCP)

Elle est également formée à d'autres outils tels que : Ennéagramme, Analyse Transactionnelle, Carré fondamental

LE PLUS DES TALENTS DE FRIDA

- > un accompagnement en 2 dimensions : du projet de vie au projet pro.
- > une méthode créative pour se reconnecter à soi, à ses envies, à ses rêves.
- > une approche personnalisée qui ne vous met pas dans des cases.

Être accompagné.e par les Talents de Frida vous donne le coup de boost qui vous aide à être acteur.trice de votre changement : grâce à un travail alliant le développement personnel et la recherche de votre plein potentiel pour une vie professionnelle épanouie et alignée !

Contact :

HÉLÈNE MAGRE

tél : 06 52 71 74 51

e-mail : helene@lestalentsdefrida.com

www.lestalentsdefrida.com



[@lestalentsdefrida](https://www.facebook.com/lestalentsdefrida)



[lestalentsdefrida](https://www.instagram.com/lestalentsdefrida)



[Hélène Magre](https://www.linkedin.com/in/Hélène_Magre)