

### PUBLIC CONCERNÉ

- ✓ Tout public, salariés du secteur privé, agents de la fonction publique, indépendants, chefs d'entreprise, demandeurs d'emploi
- ✓ Personne ayant vécu un Burn Out et souhaitant rebondir après cette expérience
- ✓ Aucun prérequis

### LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Définir un projet professionnel adapté tenant compte de vos besoins particuliers
- ✓ Renforcer la connaissance de vous-même la confiance et l'estime de soi après un Burn Out
- ✓ Identifier vos ressources, vos compétences personnelles et professionnelles (techniques, comportementales, transversales), vos aptitudes et motivations
- ✓ Définir vos besoins d'adaptation, vos limites, et vos points de vigilance dans le milieu professionnel et par rapport à votre organisation de vie
- ✓ Élaborer un projet professionnel, tenant compte de vos besoins particuliers
- ✓ Identifiez les conditions et moyens pour la réalisation de votre projet professionnel
- ✓ Définir votre plan d'actions concrètes pour mettre en œuvre votre projet

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

Parce que réaliser un bilan de compétences est **un moment privilégié dans votre vie**, LOREKA Sens & Actions tient compte de qui vous êtes vraiment, de votre parcours, de votre contexte, selon vos objectifs, dans une démarche d'accompagnement bienveillante, constructive, motivante et de soutien.

Une coach en orientation professionnelle et notre méthodologie innovante (avec de nombreux supports pédagogiques entre les séances) vous guident tout au long de votre parcours.

Le Bilan de Compétences a pour objectif de vous permettre **d'analyser vos compétences personnelles et professionnelles, vos aptitudes et vos motivations, afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation.**

*(Prestation encadrée et phases définies dans les articles L6313-1 et L6314-4 du Code du Travail).*

**Le bilan de compétences LOREKA © s'organise autour de 3 grandes phases :**

#### 1/ Une phase préliminaire : analyse de votre demande

Lors d'un **entretien préalable d'analyse de votre demande**, nous analyserons ensemble votre situation et votre contexte, vos besoins et vos objectifs. Nous définirons le format et les modalités de déroulement les plus adaptés pour votre bilan de compétences.

Modalités : Cet **entretien est gratuit et sans engagement** (durée de 30mn à 1H).

## 2/ Une phase d'investigation : Approfondissement de la connaissance de vous-même et Définition de votre projet professionnel (22H)

### Module 1 : Explorez votre parcours de vie professionnelle et personnelle (2 séances)

- Présentez-vous : Les grandes étapes de votre vie professionnelle et personnelle
- Parcourez vos grandes expériences, vos choix, vos réalisations
- Explorez le contexte de stress et de la situation qui vous a conduit au Burn Out
- Faites le point sur votre environnement et votre contexte actuel (professionnel et personnel)

### Module 2 : Mieux connaître votre personnalité

Réalisez votre inventaire de personnalité Process Com, qui vous permettra de :

- Mieux vous connaître : votre personnalité, vos points forts, votre environnement préféré, vos sources de motivations
- Comprendre vos comportements sous stress
- Mieux cerner ce qui se joue dans la communication et la relation aux autres

### Module 3 : Mieux vous connaître : Définir vos besoins psychologiques et les gérer

- Identifiez vos besoins psychologiques
- Analysez vos mécanismes de défenses
- Appropriiez-vous des outils pour gérer les sources de stress pour ne pas retomber dans les mécanismes qui ont conduit au burn out

### Module 4 : Découvrez-vous (qualités, valeurs, croyances) et renforcer la confiance en vous !

- Appropriiez-vous vos aptitudes personnelles et qualités
- Parcourez vos croyances professionnelles et leurs bénéfiques
- Analysez vos valeurs personnelles et professionnelles
- Renforcez la confiance en vous et prenez conscience de ce qui s'est joué avec le burn out

### Module 5 : Analysez vos compétences

- Analysez vos grandes expériences, vos compétences, vos aptitudes
- Comment avez-vous effectué vos choix professionnels?
- Explorez vos compétences techniques, comportementales, transversales (savoir, savoir-faire, savoir être) et identifiez vos compétences transférables
- Définissez vos atouts, vos besoins, vos axes de progrès et points de vigilance

### Module 6 : Trouvez votre essence et affirmez votre mission

- Alignez les différents rôles de votre vie sur ce qui vous anime profondément
- Identifiez vos centres d'intérêts professionnels et vos motivations (test IRMR)
- Listez vos besoins en termes d'environnement professionnel
- Visualisez votre évolution professionnelle : la personne que vous avez l'intention de devenir

### Module 7 : Affirmez vos objectifs professionnels et personnels

- Imaginez et définissez vos objectifs professionnels et personnels
- Élaborez votre projet professionnel et décrivez vos motivations pour ce projet
- Identifiez vos points d'appui et vos axes d'amélioration

## Module 8 : Élaborez votre projet professionnel et établissez votre plan d'actions (2 séances)

- Définissez votre projet d'activité(s) professionnelle(s) : vos choix d'orientation, vos besoins et projets de formations, vos souhaits d'évolution de travail ou d'environnement de travail
- Élaborez votre plan d'actions à court, moyen et long terme pour la réalisation de votre projet

### 3/Une phase de conclusion : (2H)

- Présentez votre projet professionnel, vos motivations, vos compétences et atouts, à partir de votre intégration des analyses et réflexions de votre parcours de bilan de compétences (tout au long de la phase d'investigation)
- Identifiez les conditions et moyens pour la réalisation de votre projet professionnel
- Élaborez votre plan d'actions et les conditions de mise en œuvre de votre projet

Cette phase de conclusion se termine par la présentation et la **remise d'un document de synthèse** qui reprend les résultats de votre bilan de compétences, co-construit durant les séances.

Un entretien de suivi vous est proposé pour faire le point à 6 mois sur votre projet professionnel et sa mise en œuvre (entretien de 30mn en face à face ou à distance).

**Estimation du temps de travail personnel : 8 à 10H.**

### DEMARCHE PEDAGOGIQUE

- ✓ Entretiens, réflexions et échanges entre le coach-formateur et le stagiaire, dans une démarche de co-construction de votre parcours et projet
- ✓ Remise de supports pédagogiques numériques entre chaque séance, pour avancer sur la réflexion et la construction de votre projet professionnel, à retourner avant chaque séance
- ✓ Réalisations de questionnaires ou tests validés scientifiquement (inventaire de personnalité Process Com, IRMR), outils de visualisation et d'exploration de projet
- ✓ LOREKA Sens & Actions est engagé dans une démarche d'amélioration continue de nos outils, approches pédagogiques, connaissance de l'évolution des métiers, de l'orientation et de l'emploi.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- ✓ Évaluation tout au long de la formation par le biais de supports de connaissance de soi, de ses compétences, et de définition de son projet professionnel
- ✓ Document de synthèse co-rédigé, remis et commenté au bénéficiaire à la fin du bilan
- ✓ Questionnaire de satisfaction en fin de formation

### VALIDATION DE LA FORMATION

- ✓ Feuille d'émargement
- ✓ Certificat de réalisation de fin de formation

### MODALITÉS D'ACCES

- ✓ Durée : 24H
- ✓ Modalités :

**10 séances** d'entretiens avec un coach consultant en orientation professionnelle  
Séances idéalement hebdomadaires, dates et horaires à définir avec le stagiaire.  
Travail à partir d'entretiens, de supports pédagogiques, de questionnaires et tests, de recherches

- ✓ Lieu : dans les locaux de LOREKA Sens & Actions ou à distance (via Skype ou google meet ou autre), ou mixte
- ✓ Accessibilité :
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Nous disposons de locaux pouvant accueillir les personnes à mobilité réduite.
  - 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 d'autres contacts ou structures spécialisées.
- ✓ Effectif : 1 personne
- ✓ Date(s) : à définir
- ✓ Délais d'accès : sous 2 mois

#### TARIF

- ✓ 2500€ nets pour les 24H (TVA non applicable– Art. 261.4.4 a du CGI)
- ✓ Pour les tarifs en intra, merci de nous contacter
- ✓ Financement : Formation éligible au CPF, Pôle Emploi, Cap Emploi, OPCO

#### INTERVENANT

- ✓ Une coach en orientation professionnelle et formatrice, experte en bilans de compétences et orientation professionnelle, et de l'accompagnement après burn out.
- ✓ Une professionnelle implantée sur son territoire géographique.

#### LES PLUS DE LOREKA Sens & Actions

- ✓ Un accompagnement individuel et personnalisé tout au long du parcours de formation
- ✓ Le professionnalisme d'une coach professionnelle, spécialisée en orientation professionnelle et du monde des organisations,
- ✓ Un parcours novateur, basé sur la Recherche de Carrière implicite, l'inventaire de personnalité Process Com,
- ✓ Un organisme de formation à taille humaine, implanté sur le territoire

#### CONTACT ADMINISTRATIF PEDAGOGIQUE & REFERENT HANDICAP

**Carole GENEVRAY**

Tel : 06 10 11 40 41

Email : [carole.genevray@loreka-formations.fr](mailto:carole.genevray@loreka-formations.fr)

[www.loreka-formations.fr](http://www.loreka-formations.fr)