



Estelle DUFRESNES
06 86 87 44 45
estelle.dufresnes@gmail.com



PROGRAMME

BILAN DE COMPÉTENCES POST BURN-OUT : QUELLE TRAJECTOIRE APRÈS UN BURN-OUT

(Mixte)

ANIME PAR :



Mme Estelle DUFRESNES

Consultante en bilan de compétences expérimentée de plus de 20 ans et formée à l'accompagnement post burn-out, j'ai réalisé + de 1000 bilans de compétences au sein d'un cabinet de conseil RH auprès d'un public cadre/non cadre, salariés/demandeurs d'emploi. J'accompagne et guide des personnes à des périodes "clefs" de leur carrière en leur apportant écoute, conseils et bienveillance.

PUBLIC :

Toute personne qui à l'issue d'un burn-out souhaite redéfinir une trajectoire professionnelle ou toute personne en situation d'épuisement professionnel

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

1 - 1

OBJECTIF GÉNÉRAL :

- Reprendre confiance en soi et se projeter dans de nouvelles perspectives professionnelles (réorientation, évolution)
- S'investir dans un projet en tenant compte de ses profondes aspirations (Ecologie personnelle)
- Mieux identifier et comprendre ses valeurs et ses besoins professionnels
- Acquérir une meilleure connaissance de l'environnement et des opportunités professionnelles qui peuvent être offertes
- Prendre confiance en sa force à réinvestir une activité professionnelle : emploi, création d'activité
- Développer ses capacités d'adaptation au changement
- Définir un projet de formation

OBJECTIFS OPERATIONNELS

Ce bilan de compétences post burn-out vous permettra de :

- Prendre du recul par rapport à son vécu professionnel
- Reprendre confiance en soi en faisant le point sur ses compétences et ses aptitudes et mesurer le chemin parcouru
- Se donner les moyens de ré-investir une activité sociale et/ou professionnelle pour reconstruire une identité professionnelle et personnelle.
- Construire son projet « raisonnable » sur la base des éléments clés de son équilibre et rebondir vers un poste ou un métier plus en accord avec soi-même
- Faire le point sur sa situation professionnelle et personnelle et sur la valeur de son potentiel
- Identifier ses compétences techniques et comportementales
- Approfondir la connaissance de son environnement socioprofessionnel
- Traduire les résultats des investigations en opportunités de professionnalisation : qui suis-

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE : 7022Z
Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE - 04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84
Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469
RIB - Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47

PGWBilan de Compétences-Bilan de compétences post burn-out : quelle trajectoire après un burn-out - page 1 sur 3





Estelle DUFRESNES

06 86 87 44 45

estelle.dufresnes@gmail.com



je ? Qu'est-ce que je veux ? qu'est-ce que je peux offrir au monde du travail ?

- Déceler les freins éventuels à la réalisation de son projet professionnel
- Définir une stratégie de réalisation de son projet de développement professionnel et pourquoi pas « réinventer son emploi »
- Sécuriser son retour en entreprise

PRÉREQUIS :

Aucun

CONTENU DU PROGRAMME :

Phase 1 : PRELIMINAIRE

§ Informer sur la démarche du bilan : méthodes et techniques mises en œuvre

§ Analyser la nature des besoins et la capacité à se projeter et découvrir les attentes du bénéficiaire

§ Présenter les objectifs du bilan de compétences post burn-out, la méthodologie, la déontologie et les modalités de déroulement

§ Confirmer l'engagement du bénéficiaire dans la démarche

§ Exposer les principes d'utilisation des conclusions (confidentialité)

§ Contractualiser

Phase 2 : INVESTIGATION

§ Analyser le parcours professionnel : les grandes étapes, les causes du burnout (les contextes toxiques), son propre comportement et de son rapport au travail ...

§ Repérer les composantes de sa personnalité

§ Identifier ses aspirations, ses valeurs, ses intérêts professionnels et personnels

§ Identifier ses compétences et ses aptitudes

§ Analyser ses potentiels et les possibilités de les mettre en œuvre

§ Déceler ses ressources et ses potentialités inexploitées

§ Effectuer une synthèse des travaux et rechercher des solutions d'orientation ou d'évolution

§ Déterminer des pistes professionnelles et/ou identifier les pistes d'évolution professionnelle

§ Diagnostiquer ses compétences transférables au regard des cibles

§ Repérer ses limites (ressources et moyens)

§ Mettre en évidence ses éléments transférables aux nouvelles situations professionnelles

§ Valider le projet

Phase 3 : SYNTHÈSE

§ Synthétiser les informations

§ Recenser les éléments favorables ou non à la réalisation d'un projet professionnel et/ou de formation, de création d'entreprise, ...

§ Identifier les différentes étapes de réalisation : formaliser le projet professionnel et le plan d'actions opérationnel et identifier les moyens et ressources à mobiliser

§ Restituer le document de synthèse du bilan de compétences

SUIVI

§ Un point d'évaluation est effectué avec le bénéficiaire à 6 mois après la réalisation du bilan pour mesurer le chemin parcouru et réajuster le plan d'actions si nécessaire

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

24h : 18h d'entretiens individuels & 6h de travail personnel encadré

Moyens et supports pédagogiques :

Ressources documentaires permettant de faire une lecture précise de la description des métiers et

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE :7022Z

Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE -04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84

Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469

RIB -Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47

PGwBilan de Compétences-Bilan de compétences post burn-out : quelle trajectoire après un burn-out - page 2 sur 3



Estelle DUFRESNES

06 86 87 44 45

estelle.dufresnes@gmail.com



des compétences associées

Questionnaires d'évaluation & tests psychotechniques

Travail personnel : recherche documentaire, enquête terrain, Rencontres de professionnels

Logiciels spécifiques au bilan de compétences : Transférance sur la plateforme PARCOUREO

Outils d'aide à l'analyse et à la formalisation adaptés aux différentes étapes du bilan de compétences

Annuaire professionnels et études socio-économiques du territoire (BMO - études de l'APEC..)

MODALITÉS D'ÉVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

Un document de synthèse écrite sera remis au bénéficiaire. Ce document est élaboré selon un plan qui suit celui proposé par le texte de loi, soit :

Les circonstances du bilan

Les évolutions envisagées (projet ou pré-projet professionnel)

Les compétences et aptitudes (atouts) au regard de cette évolution envisagée

Le plan d'action

DURÉE : 1 date - 24 heures

LIEUX DES SESSIONS :

13 rue Emile Zola 69002, 13 rue Emile Zola, 69002 Lyon

Lyon : 22 rue Delandine - 69002 LYON

Distanciel : Plateforme ZOOM

ACCESSIBILITE :

Cette formation est ouverte à toutes et à tous. Nous nous adaptons.

Personne en situation de handicap : Merci de nous contacter pour que nous puissions prendre en compte vos besoins particuliers.

COÛT :

Intra : Nous consulter

Inter : A partir de 1 900,00 € par participant

Eligible au CPF

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE :7022Z

Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE -04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84

Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469

RIB -Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47

PGWBilan de Compétences-Bilan de compétences post burn-out : quelle trajectoire après un burn-out - page 3 sur 3