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-

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 ouvre
§ 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 : SYNTHESE

§ 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

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 : Transférence sur la plateforme PARCOUREO
Outils d'aide à l'analyse et à la formalisation adaptés aux différentes étapes du bilan de compétences
Annuaires 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 : 13 rue Emile Zola - 69002 Lyon
Villeurbanne : 26, rue Emile Decorps – 69100 – Villeurbanne pour les personnes en situation de handicap moteur
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