

## Un regard différent sur votre bilan de compétences

Vous avez envie de changer d'activité mais vous n'avez pas d'idée,  
Vous hésitez entre plusieurs possibilités,  
Vous voulez savoir où vous en êtes,  
Vous avez un projet et vous voulez le valider,  
Vous vous ennuyez dans votre poste actuel,  
Vous avez plus ou moins perdu votre confiance en soi,  
Alors le moment est venu de faire un bilan de compétences.

Un bilan de compétences va vous y aider. Il ne s'agit pas de faire seulement un bilan de vos acquis, ce bilan n'a d'intérêt que s'il vous permet de clarifier vos choix professionnels, de tracer de nouvelles voies.

Le bilan de compétences est comme un voyage à la découverte ou la redécouverte de soi, permettant de mieux savoir ce que l'on veut mobiliser dans l'avenir.

### Le déroulement du bilan

#### Phase 1

- Information sur les conditions de mise en œuvre
- Analyse de la demande et des attentes
- Programmation et personnalisation du bilan

#### Phase 2

- Analyse du parcours
- Identification des compétences, des intérêts personnels
- Exploration de la personnalité, des atouts et des forces
- Définition des perspectives d'évolution
- Elaboration d'un projet
- Vérification de la pertinence du projet
- Confrontation avec la réalité du marché du travail

#### Phase 3

- Validation du projet
- Argumentation autour des atouts, et des freins
- Définition de la planification des étapes de la mise en œuvre

## Objectifs visés :

Selon le ministère du travail, de l'Emploi, de la formation Professionnelle et du Dialogue Social, le bilan de compétences doit permettre à son bénéficiaire :

- De faire le point sur ses expériences personnelles et professionnelles
- De repérer et d'évaluer ses acquis liés au travail, à la formation et à la vie sociale,
- De mieux identifier ses savoirs, ü De déceler ses potentialités inexploitées
- De recueillir et mettre en forme les éléments lui permettant d'élaborer un projet professionnel ou personnel gérer au mieux ses ressources professionnelles
- De mieux utiliser ses atouts dans les négociations d'emploi et de choix de carrière

J'y ajouterai les objectifs suivants :

- De prendre du recul par rapport à une expérience génératrice de souffrance au travail,
- D'être accompagné pour traverser une période d'incertitude ou de transitions
- De porter un regard neuf sur sa relation au travail,
- De retrouver une motivation au travail
- D'étayer sa confiance en soi et en son identité professionnelle.

## L'entretien préalable (en amont) :

**Objectif : permettre au bénéficiaire de choisir le cabinet et le consultant avec qui il souhaite faire son bilan.**

- ✓ Il permet au / à la bénéficiaire de rencontrer sans engagement plusieurs prestataires afin d'identifier celui correspondant le mieux à ses besoins aussi bien en termes d'outils et de méthodes, que de ressenti.
- ✓ C'est l'occasion d'aborder ses besoins et toutes les questions relatives au bilan : à son contenu, ses modalités, sa durée.
- ✓ La consultante peut ainsi exposer le processus du bilan de compétences, ses méthodes, ses supports et outils qui seront utilisés pendant le bilan ainsi que le déroulement proposé.
- ✓ Lors de cet entretien le consultant se présentera et expliquera son rôle.
- ✓ Le ou la bénéficiaire sera également informé de ce qu'il devra mettre en œuvre au cours de ce bilan pour en faire une réussite.
- ✓ Après un délai de réflexion, et si le ou la bénéficiaire le souhaite, la consultante l'accompagnera dans la constitution du dossier de demande de prise en charge par le CPF, un OPCO, ou l'employeur.

## Modalités pédagogiques

La pédagogie utilisée est réflexive, basée sur un voyage intérieur et guidée par le Carnet de route.

- { Durée totale : 3 mois
- { Nombre de séances : 10 séances (en dehors de l'entretiens préalable et de suivi)
- { Durée des séances : 2h
- { Temps d'entretien : à votre convenance
- { Travail personnel : au moins 8h (Dépend de l'investissement et des possibilités de chacun)
- { Rythme : un entretien par semaine.
- { Bilan en présentiel mais réalisable à distance si besoin.

A ce rythme, une dynamique s'instaure et permet de maintenir l'attention centrée sur les enjeux du bilan parmi les autres préoccupations du quotidien. Les séances peuvent être ponctuellement espacées de 15 jours pour faciliter le recueil d'informations. Notamment au moment de la mise en place de l'enquête auprès des professionnels.

Le recours à une grille d'évaluation et des échelles de satisfaction d'atteintes des objectifs permettent de mesurer à l'aide de critères objectifs vos acquis en cours et à la fin du bilan.

### Charte éthique :

La charte éthique et déontologique telle que définie par le cabinet est la base de tout travail collaboratif dans la cadre de la prestation du bilan de compétences. Elle établit les valeurs et les obligations des professionnels auprès de ses clients et financeurs et fixe les normes de déontologie, de pratiques et de performances professionnelles.

Outils, tests et supports	Objectifs
Carnet de route de votre bilan de compétences	Ce carnet est un livret de travail qui suit le bénéficiaire tout au long de son bilan et permet d'approfondir ou de préparer les séances en face à face. Il garde ainsi une trace de ses réflexions et de ses « travaux »
Document « ligne de vie »	Permet au bénéficiaire d'identifier les points clé de son parcours professionnel et personnel D'y trouver du sens De définir le fil rouge qui le caractérise
Test MBTI/CCTI	Cet outil permet de mieux se connaître à travers ses préférences, d'identifier ses atouts et de découvrir ses potentialités Il constitue la base de réflexion sur la façon d'aborder les différentes situations de la vie professionnelle.
Questionnaire « regard des autres »	Il permet de découvrir le regard que les personnes de l'univers professionnel et

# Jessie Notario

PSYCHOLOGUE & CONSULTANTE  
EN MOBILITÉ PROFESSIONNELLE

	personnel portent sur le bénéficiaire autour de thèmes utiles pour le bilan de compétences
Le test de HOLLAND IRMR	Ce test est une base d'échanges avec le bénéficiaire sur ses intérêts, motivations et aspirations
L'enquête métier et son questionnaire	Elle permet au bénéficiaire d'optimiser ses rencontres avec les professionnels pour recueillir des informations de terrain indispensables à la construction de son projet.
Coordonnées d'organismes ou de sites utiles pour les recherches	Une documentation adéquate (entreprises, secteurs d'activités ...) est mise à la disposition du bénéficiaire. Ainsi que le réseau du cabinet quand cela s'avère opportun et utile.

	Objectifs des différents rendez-vous	Durée
1	Analyse de la demande du bénéficiaire, définir et clarifier la nature de sa demande / les attentes.	2 heures
2	<b>Retour réflexif sur le parcours de vie professionnelle et personnelle</b> Analyser les réussites et les échecs, les points clés des étapes de vie	2 heures
3	<b>Appréhender la connaissance de soi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se découvrir à travers le CCTI/MBTI</li> </ul>	2 heures
4	<b>Retour sur le test IRMR :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier ses intérêts professionnels (activités, environnements ...)</li> </ul>	2 heures
5	<b>Décrypter le parcours professionnel et extra professionnel :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Décrire les postes occupés, et activités réalisées</li> </ul>	2 heures
6	<b>Réfléchir et rechercher les orientations métiers et évolution professionnelles possibles</b>	3 heures
7	<b>Déterminer les pistes de métiers et d'évolution professionnelle :</b>	2 heures
8	<b>Réalisation des démarches personnelles sur le terrain :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Investiguer dans l'environnement du projet envisagé</li> </ul>	2 heures
9	<b>Echanger sur le retour des enquêtes et des rencontres professionnelles :</b>	2 heures
10	<b>Formalisation du projet :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation du projet : atouts, objectifs, freins</li> </ul>	2 heures

Jessie NOTARIO, psychologue et conseillère en mobilité professionnelle  
24, rue Carnot 49290 Chalonnes sur Loire – SIRET 848 649 026 00012 – APE 7022Z  
Tél : 06-61-18-08-93 – mail : [contact@jessie-notario.fr](mailto:contact@jessie-notario.fr) – Site : [www.jessie-notario.fr](http://www.jessie-notario.fr)

Mise à jour : 09/12/2021

# Jessie Notario

PSYCHOLOGUE & CONSULTANTE  
EN MOBILITÉ PROFESSIONNELLE

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définir précisément le métier envisagé</li></ul>	
11	<b>Finalisation du plan d'action :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Faire le point sur les principales étapes à mettre en oeuvre pour le Projet</li><li>• Déterminer un échéancier (court, moyen et long terme)</li><li>• Définir les objectifs à atteindre pour réaliser ce projet</li></ul>	2 heures
12	<b>Restitution de la synthèse réalisée par le consultant</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Relecture de la synthèse du bilan de compétences avec le bénéficiaire</li><li>• Ajustement si nécessaire</li><li>• Prise de RV post bilan (prévu entre 4 et 6 mois après la fin du bilan)</li><li>• Remise du questionnaire de satisfaction à compléter.</li></ul>	1 heures

## Charte d'engagement réciproque

La consultante s'engage à :	Le ou la bénéficiaire s'engage à :
Fonder sa démarche d'accompagnement sur la qualité de la relation instaurée, l'écoute et garantir un accompagnement individuel pour chaque personne	Rencontrer régulièrement le consultant, respecter les RDV définis d'un commun accord et informer des empêchements dès que vous en avez connaissance
Vous apporter les éclairages au cours de votre réflexion ainsi que les techniques nécessaires à l'objectivation de votre projet professionnel	S'approprier la méthodologie, et se montrer actif dans les démarches pour réaliser de façon efficace et utile son bilan de compétences
A préserver la confidentialité des échanges et à être disponible et objective	Oser faire la démarche de contacter la consultante en cas de problème en rapport avec le bilan ou votre situation professionnelle.
Favoriser votre accès aux informations dont vous pourriez avoir besoin	Faire de votre mieux pour effectuer les démarches qui vous sont demandées pour afin de concrétiser les décisions prises lors de ce bilan.

Le consultant ne peut en aucun cas se substituer au Bénéficiaire dans le cadre du travail qu'il peut produire ou des décisions qui lui appartiennent. La réussite du projet professionnel du Bénéficiaire passe naturellement par son implication, sa motivation et ses démarches actives de repositionnement professionnel.

Horaires d'ouverture : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Jessie NOTARIO, psychologue et conseillère en mobilité professionnelle  
24, rue Carnot 49290 Chalonnes sur Loire – SIRET 848 649 026 00012 – APE 7022Z  
Tél : 06-61-18-08-93 – mail : [contact@jessie-notario.fr](mailto:contact@jessie-notario.fr) – Site : [www.jessie-notario.fr](http://www.jessie-notario.fr)

Mise à jour : 09/12/2021

# Jessie Notario

PSYCHOLOGUE & CONSULTANTE  
EN MOBILITÉ PROFESSIONNELLE

Pour les besoins du bilan, nous sommes à votre disposition le samedi matin et tous les jours jusqu'à 20h ainsi que le midi. Les horaires sont variables en fonction de vos besoins.

Jessie NOTARIO :

06 61 18 08 93

[contact@jessie-notario.fr](mailto:contact@jessie-notario.fr)

[www.jessie-notario.fr](http://www.jessie-notario.fr)

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap :



Notre établissement est conforme à la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Nos bureaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite : places de parking, ascenseur, rampes d'accès.

## Tarif du bilan de compétences :

1800 € (ajustable en fonction de votre situation) Pour plus de précisions, nous consulter.

Jessie NOTARIO, psychologue et conseillère en mobilité professionnelle  
24, rue Carnot 49290 Chalonnes sur Loire – SIRET 848 649 026 00012 – APE 7022Z  
Tél : 06-61-18-08-93 – mail : [contact@jessie-notario.fr](mailto:contact@jessie-notario.fr) – Site : [www.jessie-notario.fr](http://www.jessie-notario.fr)

Mise à jour : 09/12/2021