

Cette offre de formation  
est éligible à

**MON  
COMPTE  
FORMATION**

[moncompteformation.gouv.fr](https://moncompteformation.gouv.fr)



# LE BILAN DE COMPETENCES

## Mobiliser ses talents en vue d'une évolution professionnelle

Révéler ses talents et son potentiel, se connecter à soi et ses valeurs, construire un projet professionnel qui fait sens pour soi



## POUR QUI ?

Toute personne qui souhaite faire un point complet sur elle-même et ses compétences en vue de s'orienter vers un projet d'évolution professionnelle. Salarié du privé ou du public, demandeur d'emploi ; financé par son organisation ou à titre individuel.

## OBJECTIFS

Les objectifs sont co-définis conjointement par le bénéficiaire et le consultant en tenant compte des priorités et des caractéristiques du projet du bénéficiaire, et sur les bases des objectifs opérationnels et pédagogiques.

## OBJECTIFS OPERATIONNELS

A l'issue du bilan de compétences, le bénéficiaire sera en capacité de:

- Utiliser les ressorts de son comportement au service de sa vie professionnelle et personnelle
- Mettre en œuvre son projet d'évolution professionnelle avec un plan d'actions réaliste
- Valoriser son projet professionnel auprès de tout interlocuteur, en confiance.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Au cours des entretiens, le bénéficiaire acquiert une méthode et des outils qui lui permettent de:

- Adopter une démarche réflexive sur soi, en s'appuyant sur la Pratique Attentionnelle Active© comme ressource
- Déceler les valeurs, priorités et motivations qui le mobilisent pour passer du projet rêvé à un projet réalisable
- Explorer les ressorts de son comportement, afin de dépasser les certitudes / préjugés qui l'enferment et le limitent
- Repérer dans son expérience de vie et ses expériences professionnelles les talents et compétences qu'il a développés en rapport avec son projet
- Réaliser un travail personnel d'investigation à partir de référentiels emplois et compétences (ROME, APEC...) et d'entretiens avec des professionnels
- Construire un parcours professionnel qui fait sens pour lui, incluant éventuellement une formation.
- Oser sortir de sa zone de confort pour saisir des opportunités professionnelles avec confiance et assurance.



## PROGRAMME DETAILLE

Un entretien préalable a pour objectif de cerner les caractéristiques du projet et de présenter au bénéficiaire la démarche et la déontologie ATLANS. Une fois que le bénéficiaire a accepté la démarche, le bilan de compétences se déroule ensuite en trois phases :

### PHASE PRELIMINAIRE

Les objectifs sont co-définis conjointement par le bénéficiaire et le consultant en tenant compte des priorités et des caractéristiques du projet du bénéficiaire, et sur les bases des objectifs opérationnels et pédagogiques.

#### RDV 1

#### **Adopter une démarche réflexive en partant de soi et en s'appuyant sur la Pratique attentionnelle Active© comme ressource**

La phase préliminaire a pour objectif d'analyser la demande et le besoin du bénéficiaire, de déterminer le format le plus adapté à la situation et au besoin, de définir conjointement les modalités du déroulement du bilan. Il est proposé au bénéficiaire une approche réflexive en partant de lui-même.

Ressources utilisées : l'Analyse Partagée de Situation (APS), la co-définition d'objectifs, des exercices d'attention.

### PHASE D'INVESTIGATION

Cette phase a pour objectif, soit de construire le projet professionnel en vérifiant sa pertinence, soit d'élaborer une ou plusieurs alternatives. Le fil rouge est d'élaborer un projet professionnel viable - correspondant aux envies du bénéficiaire et en cohérence avec les opportunités du marché de l'emploi.

#### RDV 2

#### **Déceler les priorités et motivations qui nous mobilisent pour passer du projet rêvé à un projet réalisable**

Ressources utilisées: questionnaire de motivations, sources de stress et leurs antidotes, les images mobilisatrices et de compensation.

#### RDV 3

#### **Explorer les ressorts de son comportement pour dépasser les certitudes et préjugés qui nous enferment**

Ressources utilisées : système de valeurs et préjugés, influence de l'image dans ses actes et projets, fonctionnement du comportement.

#### RDV 4

#### **Repérer dans ses expériences de vie et professionnelles les talents et compétences développés en rapport avec son projet**

Ressources utilisées : portefeuille de compétences - compétences comportementales, grille des atouts et points à améliorer.



RDV 5

### Réaliser un travail personnel d'investigation

Ressources utilisées: référentiels métiers et compétences (ROME, APEC...), entretiens avec des professionnels, mécanismes comportementaux d'identification et de projection.

## PHASE DE CONCLUSION

Une phase de conclusion permet au bénéficiaire de s'approprier les résultats détaillés de la phase d'investigation, de recenser les conditions et moyens favorisant la réalisation du ou des projets professionnels, de prévoir les principales modalités et étapes du ou des projets professionnels.

RDV 6

### Construire un parcours professionnel qui fait sens pour soi, incluant éventuellement une formation

Ressources utilisées: plan d'actions, attitudes et comportement, congruence avec soi (corps mental émotions).

RDV 7

### Oser sortir de sa zone de confort pour saisir des opportunités professionnelles avec confiance et assurance

Ressources utilisées: document de synthèse, certificat de réalisation, questionnaire de satisfaction.

## BILAN A 6 MOIS

Un rendez-vous à 6 mois permet de faire un point sur la mise en œuvre du projet.

## EVALUATIONS & SANCTION

**En amont**, un entretien préalable permet de recueillir votre besoin et comprendre votre projet.

**Pendant les entretiens**, des bilans intermédiaires sont réalisés en fin de chaque séance.

**En fin de bilan**, la prestation est évaluée par un questionnaire d'appréciation, le consultant remet au bénéficiaire un document de synthèse ainsi qu'un certificat de réalisation.

**Lors du bilan à 6 mois**, la prestation est évaluée « à froid » par un questionnaire d'appréciation.



## APPROCHE PEDAGOGIQUE

**L'accompagnement** du bénéficiaire pendant les entretiens en face à face, se déroule sous forme de conversations, d'échanges, de partages de points de vue et de feedbacks. Cette approche progressive permet au bénéficiaire de trouver ses propres clés et de déceler ses critères et pensées limitantes. Des feedbacks sur son travail personnel en intersession complètent et enrichissent sa compréhension.

**Notre pédagogie** s'articule autour de la Pratique Attentionnelle Active©, C'est une pratique d'entraînement de l'attention par la détection des automatismes de distraction et de captation qui nous détournent du présent. Avec ce renforcement de l'attention, nous développons une qualité d'observation de plus en plus fine, qui nous permet de mieux comprendre les ressorts en jeu dans notre comportement (les rôles et attitudes, les habitudes de réaction, notre système de pensées).

**Des ressources pédagogiques**, exercices, jeux, métaphores, questionnaires, pour permettre une approche réflexive sur soi, et documentation, liens vers des sites internet et un espace d'information dédié, avec lesquels le participant explore et définit son portefeuille de compétences et son projet.

## SITUATION DE HANDICAP

En cas de besoin de compensation spécifique, nous ferons appel à notre réseau de partenaires en Ile de France, AGEFIPH, FIPHP et CAP EMPLOI 75, pour trouver une solution adaptée.

A noter: nos locaux ne permettent pas d'accueillir un bénéficiaire en fauteuil roulant.

## PRÉ REQUIS si distanciel

Un matériel informatique (tablette, ordinateur) d'au moins 2Go de mémoire vive, avec une caméra ou webcam et un accès au réseau internet.

Être à l'aise avec le maniement de l'ordinateur.

## MODALITES ET DELAI D'ACCES

Nous contacter via le site [Atlans](https://atlans.eu) ou par mail à [info@atlans.eu](mailto:info@atlans.eu). Nous répondons à votre demande sous 48 heures ouvrées et vous proposons un entretien préalable.

Le bilan débute, après signature d'un contrat ou d'une convention, une fois passé le délai de rétractation éventuel (voir détails des conditions et des modalités dans nos conditions générales de vente). Le bilan, qui dure 24 heures, se réalise en trois mois maximum.



## DATES, DUREE, LIEU & BUDGET

**Dates:** elles sont définies conjointement

**Durée:** le bilan alterne des entretiens en face à face de 2 heures et un travail personnel en intersessions, pour une durée totale de 24 heures, dont 14 heures d'entretien et 10 heures de travail personnel.

**Lieu:** le bilan se déroule, selon votre besoin et vos souhaits, soit en présentiel dans nos locaux 5, rue de Surène, 75008 Paris, soit à distance via une solution de type Skype ou Zoom. Nous garantissons la confidentialité des échanges avec le consultant .

**Budget à prévoir:** 1825 € HT, soit 2190 € TTC. Les frais de repas, hébergement et transport sont à la charge du financeur.

## FINANCEMENT

**Salariés :** le bilan de compétences peut être financé par le plan de développement des compétences de l'entreprise, et le consentement du salarié est alors obligatoire.

**Demandeurs d'emploi :** un bilan est accessible à partir de 3 ans d'activité et après une période de 6 mois de chômage, la demande doit être faite au conseiller Pôle emploi, APEC ou CAP emploi.

**Compte personnel de formation (CPF) :** tout actif peut utiliser son CPF pour financer son bilan de compétences. [Mon Compte Formation](#)

## DOCUMENTS UTILES

**Retrouvez sur notre site internet les documents suivants :**

- Livret d'accueil
- Conditions générales de vente
- Engagements déontologiques



Retrouvez toutes nos formations et bilans de compétences sur  
[www.atlans.eu](http://www.atlans.eu)



atlans est membre de la fédération  
Les Acteurs de la Compétence