



COACHING DE CARRIÈRE
FORMATION & ORIENTATION
BILAN DE COMPÉTENCES

PROGRAMME DE FORMATION

BILAN DE COMPETENCES

Révèle tes talents, Booste ta carrière

Pour une vie pro qui va te (re)donner le « smile » 😊 !

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES GENERAUX

Le bilan de compétences a pour objectif de vous permettre de construire un projet professionnel qui soit réaliste et réalisable, aligné avec vos valeurs, vos traits de personnalités, vos aspirations et vos atouts ; tout en respectant vos besoins et vos contraintes.

A l'issue du bilan de compétences, vous devez être capable de/d' :

- D'analyser vos compétences personnelles et professionnelles, vos aptitudes et moteurs au travail ;
- De définir votre projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation ;
- D'utiliser vos atouts comme un instrument de négociation pour un emploi, une formation, un projet de création d'entreprise ou une évolution de carrière.

Durant le parcours de formation, vous serez amené à :

- Faire un travail d'introspection et ainsi à mieux vous connaître (valeurs, besoins, traits de personnalité, qualités...)
- Valoriser votre parcours et vos expériences
- Prendre conscience de vos aptitudes et leviers de motivation au travail
- Analyser vos compétences personnelles et professionnelles, et identifier celles qui seront transférables à nouveau poste
- Identifier vos intérêts professionnels
- (Re)gagner confiance en vous et en votre potentiel
- Explorer de nouvelles pistes et découvrir des métiers qui correspondent à votre profil

- Identifier les possibilités d'évolution, de transition ou de reconversion professionnelle
- Investiguer le marché du travail
- Elaborer un projet professionnel clair et réalisable par la mise en œuvre d'un plan d'action établi

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public désirant faire le point sur sa carrière, ses aspirations personnelles et aptitudes professionnelles en vue d'une éventuelle reconversion professionnelle, mobilité professionnelle ou création/reprise d'entreprise. **Pas de prérequis.**

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Une séance préalable à l'inscription gratuite et sans engagement sera proposée afin d'analyser avec le bénéficiaire sa situation et de vérifier que le bilan de compétences soit bien adapté à ses besoins/attentes. Cet entretien permet également de s'assurer que le bénéficiaire est volontaire pour réaliser ce bilan en particulier dans le cas où le bilan est prescrit et co-financé par l'entreprise.

Le bilan de compétences dure **24 heures maximum (heures de face à face en rdv)** réparties en plusieurs séances individuelles de 1 à 2h hebdomadaires ou tous les 10 à 15 jours en moyenne. Il s'étale en moyenne sur 3 à 4 mois. Le rythme et le calendrier seront définis conjointement en fonction des besoins et attentes du bénéficiaire et de sa progression sur le parcours.

Les temps de travail et de recherches personnelles et ceux consacrés aux enquêtes métiers ne sont pas inclus dans la durée totale du bilan de compétences.

Le bilan de compétences se déroule pour un seul bénéficiaire à la fois.

LIEU DE LA FORMATION

Formation à distance depuis un ordinateur, tablette. Les séances individuelles se dérouleront à distance via l'outil de visioconférence Teams.

Ou

Formation en formule hybride : Alternance de rdv en présentiel sur Saïx dans les locaux de L3C Consulting : **1 avenue du commerce et de l'artisanat 81710 Saïx** et travaux sur la plateforme e-learning

CONTENU DE LA FORMATION

Le déroulement du bilan de compétences suit les trois phases réglementaires inscrites au Code du travail (Décret n° 2018-1330 du 28 décembre 2018 relatif aux actions de formation et aux bilans de compétences).

1. Phase préliminaire – Entretien de diagnostic (2 heures)

Lors de cette 1^{ère} phase, la consultante en bilan de compétences s'attachera à :

- Analyser votre demande, vos besoins et vos attentes au regard du bilan (analyse partagée de la situation et clarification des attentes)
- Déterminer avec vous le format le plus adapté à votre situation
- Définir avec vous les modalités de déroulement et d'organisation de votre bilan.

2. Phase d'investigation : Maximum 20 heures réparties en 6 séquences

Au cours de cette phase, vous allez être amené à progresser sur 6 grandes étapes (qui seront-elles-mêmes découpées en plusieurs séances pour faciliter votre progression) – Le choix des séances sera personnalisé en fonction de vos besoins et attentes :

▪ SEQUENCE 1 : « BIEN ME CONNAITRE ET (RE)BOOSTER MA CONFIANCE EN MOI »

Objectif de la séquence : A l'issue de cette séquence, le bénéficiaire sera en capacité de/d' :

- Expliquer son parcours et ses réussites
- Exprimer ses valeurs et ses besoins
- Déceler ses motivations et ses intérêts professionnels
- Présenter et argumenter ses compétences et aptitudes

Modalités : Accès à la plateforme E-learning, vidéos explicatives, activités, tests de personnalité, d'intérêts professionnel et de motivation analysés (issus de Central test et de la plateforme Parcoureo -Transférance), séances d'entretien individuel.

▪ SEQUENCE 2 : « FAIRE SAUTER MES PEURS ET MES BLOCAGES »

Objectif de la séquence : A l'issue de la séquence, le bénéficiaire sera en capacité de/d' :

- Développer sa capacité à dépasser ses blocages face à une situation de changement
- Identifier ses besoins et des pistes de rebond / contournement

Modalités : Accès à la plateforme E-learning, vidéos explicatives, activités, séances d'entretien individuel.

■ SEQUENCE 3 : « M'AUTORISER A VIVRE UNE VIE DE REVE »

Objectif de la séquence : A l'issue de la séquence, le bénéficiaire sera en capacité de/d' :

- Comprendre en quoi son job pourrait le faire rêver
- Identifier ce qui ne dépend que de lui et qu'il peut mettre en place pour accéder au job « idéal »
- Définir les caractéristiques de son job idéal

Modalités : Accès à la plateforme E-learning, vidéos explicatives, activités, séances d'entretien individuel.

■ SEQUENCE 4 : « EXPLORER LE CHAMPS DES POSSIBLES »

Objectif de la séquence : A l'issue de cette séquence, le bénéficiaire sera capable d'/de :

- Se documenter sur de nouveaux métiers
- Appréhender le marché du travail
- Connaître ses différentes possibilités d'évolution professionnelle

Modalités : Accès à la plateforme E-learning, vidéos explicatives, activités, webinaire spécifique sur les dispositifs d'accès à la formation, d'accompagnement à la création d'entreprise et modalités de transition professionnelle, accès à la plateforme Parcoureo (logiciels d'orientation et de bilan professionnel) et à une encyclopédie de métiers en ligne (base de données de + de 1300 fiches métiers actualisées), séances d'entretien individuel.

■ SEQUENCE 5 : « CHOISIR LA VOIE QUI ME FERA « KIFFER » LE LUNDI MATIN »

Objectif de la séquence : A l'issue de cette séquence, le bénéficiaire sera capable d'/de :

- Vérifier la faisabilité d'un projet professionnel
- Se confronter à la réalité d'un métier
- Prioriser les pistes envisagées

Modalités : Accès à la plateforme E-learning, vidéos explicatives, activités, mise en relation avec un réseau de + de 3000 professionnels (Explor'Job), enquêtes métiers, séances d'entretien individuel.

■ SEQUENCE 6 : « ME PROPULSER VERS UN AVENIR QUI ME FAIT VIBRER »

Objectif de la séquence : A l'issue de cette séquence, le bénéficiaire sera en capacité d'/de :

- Construire un plan d'action pour concrétiser la mise en œuvre de son projet professionnel
- Argumenter son projet

Modalités : Accès à la plateforme E-learning, vidéos explicatives, activités, mise en situation, séances d'entretien individuel.

3. Phase de conclusion – Entretien de bilan final (2 heures)

Cette dernière phase se déroulera au moyen d'un entretien de bilan final d'une durée de deux heures avec le bénéficiaire. Lors de cet entretien un document de synthèse lui sera remis. La synthèse comprendra l'ensemble de tous les documents de travail réalisés durant la formation ainsi que les résultats de la phase d'investigation (rapports d'activité, résultats des tests, fiches métier détaillées, argumentaire du projet, plan d'action...).

A l'issue de cette phase, le bénéficiaire sera donc capable de/d':

- Valoriser et restituer tout le travail d'investigation réalisé durant son bilan de compétences
- Identifier les étapes restantes à la mise en œuvre de son projet ainsi que les moyens et ressources à sa disposition pour le concrétiser

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Le bilan de compétences se déroule en 3 phases comme évoqué ci-dessus.

La première (phase préliminaire) et la dernière phase (phase de conclusion) se déroulent essentiellement au travers d'un entretien individuel et confidentiel avec des supports écrits à l'appui (grille d'entretien, auto-évaluation des besoins, rétro-planning et document de synthèse pour le dernier entretien).

La deuxième phase (phase Investigation) est la phase la plus longue. Cette dernière est découpée en 6 grands axes (qu'on appelle « Séquences »).

Chacune de ces séquences est elle-même découpée en séances afin de favoriser la progression du bénéficiaire pas à pas.

Chaque séance peut comporter tout ou partie des éléments ci-dessous :

- une vidéo introductive et explicative de la séance,
- un e-book qui reprend tout le contenu de la séance
- des supports d'activité,
- des questionnaires d'autoévaluation et tests spécialisés

- des mises en situation et des exemples tirés de cas réels pour illustrer les propos,
- des apports théoriques et méthodologiques,
- des liens vers des sites spécialisés lorsque nécessaire,
- des mises en relations avec des interlocuteurs spécifiques / enquêtes métiers si nécessaire
- un quizz de fin de séance
- un entretien individuel de fin de séance avec la formatrice-consultante

RESULTATS ATTENDUS :

- Permettre au bénéficiaire d'avoir une stratégie claire d'évolution professionnelle au travers d'un projet professionnel réaliste, réalisable et qui respecte ses propres caractéristiques, ses valeurs, sa personnalité, et ses contraintes.
- Donner les moyens au bénéficiaire de pouvoir utiliser ses atouts mis en lumière lors du bilan comme un outil de négociation pour un nouvel emploi, une évolution de carrière, un projet de formation ou de création d'entreprise.
- Permettre au bénéficiaire de pouvoir donner vie à son projet et à le concrétiser au moyen d'un plan d'action concret et précis. Ce dernier sera détaillé dans le document de synthèse remis lors de la phase de conclusion.
- Enfin, un entretien de suivi sera proposé dans les 6 mois suivants la fin du bilan de compétences afin d'évaluer la mise en place du projet et d'ajuster au besoin le plan d'action.

POINTS FORTS DE L'OFFRE :

- Programme 100% en ligne possible : aucune contrainte horaire et/ou géographique avec proposition de rendez-vous sur des plages horaires étendues (pause déjeuner entre 12h et 14h ; certains soirs en semaine et certains samedis).
- Accès à la plateforme e-learning 7jours/7, 24h/24, donné au bénéficiaire afin de lui permettre de travailler sur les différents modules, accéder aux e-books, outils entre les séances de face à face (présentielles ou distancielles)...
- Des suivis réguliers pour garder la motivation et maintenir son implication tout au long du parcours.

PROFIL DE LA FORMATRICE

Laëtitia Cosenza :

Formations :

- Titulaire d'une **Licence en Sciences de l'Education et de la Formation** - 2010

- Titulaire de la certification **Master Coach Professionnel en Corporate et Life Coaching**, certifié par ICF (International Coach Fédération) – ACSTH Approved Coach Specific Training Hours – 2022
- Titulaire du **Certificat de praticien coach en PNL** Programmation Neuro-Linguistique, délivré par ICF - 2022

Expérience :

- 10 ans en qualité de formatrice-consultante en orientation, reconversion et insertion professionnelle
- 3 ans en qualité de formatrice consultante en management et communication
- 4 ans en qualité de coordinatrice de dispositifs de formation et manager d'équipes (gestion et pilotage des dispositifs et d'un groupement d'organismes de formation solidaire en qualité de mandataire)

MODALITES ET DELAI D'ACCES

Dans le cadre d'un auto-financement à 100% par le bénéficiaire, l'inscription doit être réalisée minimum 2 semaines avant le démarrage souhaité de la formation.

Dans le cadre d'un financement externe, l'inscription doit être réalisée minimum 3 semaines avant le démarrage souhaité de la formation (les délais peuvent être plus longs en fonction des financeurs).

Dès que l'inscription du bénéficiaire est validée, un accès à la plateforme d'enseignement à distance lui est dédié. Ses identifiants (confidentiels et connus seulement par le bénéficiaire) sont créés lors de la première connexion. Chaque connexion se fait à l'aide de ces identifiants.

L'accès à la plateforme de formation en ligne sera de 4 mois à compter de la date de première connexion (24h/24h, 7 jours sur 7 durant toute la période d'ouverture de l'accès).

MODALITES TECHNIQUES D'ACCOMPAGNEMENT, D'ASSISTANCE ET DELAIS D'INTERVENTION :

L'accompagnement et l'assistance sont assurés par la même formatrice consultante que celle qui réalise le bilan de compétences. Cet accompagnement et cette assistance se font par email à contact@l3c-consulting.com ou par sms, par la messagerie interne à la plateforme e-learning, par téléphone ou visioconférence. Les coordonnées de la formatrice consultante sont données au bénéficiaire au démarrage de la formation. La formatrice consultante s'engage à répondre dans un délai de 48h du lundi au vendredi.

En cas de besoin, un rdv téléphonique ou en visioconférence est proposé au bénéficiaire afin de répondre à son interrogation ou à débloquer une situation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaires d'auto-évaluation en début et fin de formation pour mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques généraux.

- Evaluation des connaissances à la fin de chaque séance via un quizz ou QCM pour vérifier l'acquisition des compétences à s'orienter.
- Entretien individuel de suivi (appelé séance de suivi) à échéances régulières (en moyenne tous les 10-15 jours) pour vérifier l'acquisition des compétences à s'orienter, évaluer l'atteinte des objectifs et assurer la progression du bénéficiaire durant son parcours, et le sécuriser si nécessaire.
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction à la fin du bilan
- Un entretien individuel de suivi sera fixé 6 mois après la date de fin du bilan.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Laëtitia Cosenza est référente Handicap depuis octobre 2017 et membre du réseau RRH (Réseau des Référents Handicap).

TARIFS :

2 formules sont possibles et entièrement personnalisables en fonction des besoins et attentes du bénéficiaire :

- **Formule complète : 24h de face à face (soit 12 rdv)** + accès plateforme e-learning illimité : Le **Bilan de compétences « Pro'pulsion »** est à **1890€**. TVA non applicable, art. 293 B du CGI".



Lien [ici](#) pour la prestation en présentiel.

Lien [ici](#) pour la prestation en distanciel.

- **Formule : 18h de face à face (soit 9 rdv)** + accès plateforme e-learning illimité : Le **Bilan de compétences « Impulsion »** est à **1690€**. TVA non applicable, art. 293 B du CGI".



Lien [ici](#) pour la prestation en présentiel.

CONTACT

L3C Consulting est un organisme de formation enregistré sous le numéro 76810197981, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Le numéro SIREN de l'organisme de formation est le 977516632. L3C Consulting est certifié Qualiopi :



REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION
BILAN DE COMPETENCES

Cliquez [ici](#) pour consulter la validité du certificat



Le siège social est situé 37 Impasse des Clématites, 81710 Saïx.

Le lieu d'accueil pour les rdv en face à face se situe 1 avenue du Commerce et de l'Artisanat 81710 Saïx.

Personne à contacter : Laetitia Cosenza, par mail à : contact@l3c-consulting.com ou depuis le [formulaire de contact](#)

« Le secret du bonheur est de faire ce que tu aimes. Le secret de la réussite est d'aimer ce que tu fais » – M. Phanuel