

# BILAN DE COMPÉTENCES “DÉCLIC”

16H (10H D'ENTRETIEN+6H DE TRAVAIL PERSONNEL)

Le bilan de compétences offre de nombreux avantages pour les personnes qui cherchent à progresser dans leur carrière et/ou à changer de voie professionnelle.

Ce bilan de compétences a été conçu et organisé comme un dispositif d'aide à la décision. Il est destiné spécifiquement aux personnes qui disposent déjà d'un objectif de reconversion ou de transition professionnelle, et qui souhaitent conforter, préciser et planifier leur projet.



## Objectifs

- Favoriser une meilleure connaissance de soi en effectuant une analyse des ses compétences professionnelles et extra professionnelles, de ses aptitudes et motivations
- Définir un projet professionnel concret et réaliste; et le cas échéant un projet de formation
- Identifier ses atouts et ses axes de développement dans une perspective de mobilité ou d'évolution professionnelle
- Construire un plan d'action clair pour piloter son avenir professionnel en toute autonomie



## Modalités pédagogiques

- En présentiel ou à distance
- Les rendez-vous se déroulent par séance de 2h



## Méthodes pédagogiques

L'accompagnement s'appuie sur :

- Des exercices d'auto-analyse (grilles, questionnaires, matrices de choix...)
- Des outils psychométriques (tests d'intérêts, de personnalité, d'aptitudes...)
- Des techniques issues du coaching, de la psychologie du travail et de l'orientation professionnelle
- Des enquêtes métiers et recherches ciblées
- La formalisation d'un plan d'action et d'une synthèse écrite remise au bénéficiaire

## Infos

### Public et pré-requis

Ouvert à toute personne active :  
Salarié.e des secteurs publics et privés, demandeur d'emploi, travailleurs indépendants...

### Intervenant

Laurent JEANMOUGIN  
Formateur et conseiller en bilans de compétences

### Durée

Bilan de 16 heures dont :  
10 heures d'entretiens de face à face  
6 heures de recherches personnelles  
Les heures sont réparties sur 4 mois environ

### Date

Sessions tout au long de l'année

### Tarifs

1440 € TTC

### Lieu

IFRASS  
2 bis, rue Emile PELLETIER  
31100 Toulouse

### Contact

Pôle Formation Continue  
secretariatfc@ifrass.fr  
05 34 63 89 27

Référent handicap :  
Nathalie Parayre  
n.parayre\_ext@ifrass.fr

# PROGRAMME PRÉVISIONNEL

La méthodologie décrite ci-dessous est donnée à titre indicatif, le programme étant personnalisable selon les attentes et les objectifs du bénéficiaire.

Le bilan de compétences se déroule selon une méthodologie en 3 phases, conformément au Code du travail (Article R6313-4), pour un total de 16 heures réparties sur environ 4 mois.

Il alterne des entretiens individuels en face-à-face (10h) et des temps d'intersession guidés (6h), favorisant ainsi la réflexion autonome.

## 1.Phase préliminaire (2H)

Cette phase initiale permet d'analyser la demande, clarifier les attentes et poser les bases de l'accompagnement. Elle comprend :

- L'analyse des besoins du bénéficiaire
- La présentation de la démarche, des outils et des modalités d'accompagnement
- L'instauration d'une relation de confiance

Des exercices d'auto-positionnement, des outils narratifs (ligne de vie, récit professionnel) permettent de débiter une réflexion sur le parcours.

## 2.Phase d'investigation (12h)

C'est la phase centrale du bilan, structurée en plusieurs temps :

- Analyse du parcours professionnel et extra professionnel et des compétences : identification des savoir-faire, savoir-être et connaissances mobilisées dans le cadre professionnel ou extraprofessionnel.
- Exploration du profil professionnel : à l'aide de tests psychométriques reconnus (profil d'intérêts, valeurs, aptitudes...), de questionnaires d'analyse, d'outils de clarification (référentiels métiers...).
- Mise en lien avec le marché de l'emploi : recherche de pistes réalistes, exploration des métiers et des offres d'emploi, enquêtes métiers, analyse de faisabilité, identification de besoins en formation ou en VAE.
- Cette phase allie introspection, investigation de terrain et élaboration de pistes concrètes, afin de construire une vision claire et cohérente du futur professionnel.

## 3.Phase de conclusion (2h)

Cette phase permet de :

- Consolider le ou les projets professionnels
- Construire un plan d'action opérationnel, réaliste et structuré
- Élaborer une synthèse écrite confidentielle remise au bénéficiaire
- Planifier un entretien de suivi à 6 mois pour accompagner la mise en œuvre du ou des projets retenus