

CATALOGUE DES Bilans de compétences



Très d'UnionS

2025 - 2026

Association T.U.

SIRET : 939 721 247 00012

N° déclaration activité : 76660321366

contact@tresdunions.fr

Qualiopi
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée par AFNOR Certification
au titre des catégories d'actions suivantes :

ACTIONS DE FORMATION
BILANS DE COMPÉTENCES



Sommaire

1 : Bilan de compétences Changer de Cap

2 : Bilan de compétences spécialisé Burn Out

3 : Bilan de Compétences RQTH

Bilan

« Bilan de compétences Changer de Cap »

📍 Perpignan

🏛️ OPCO / CSP / CPF / AIF

€ 1490 euros

- ✓ 20 heures en face à face – réparties sur 2 mois
- ✓ Plusieurs rythmes possibles
- ✓ Présentiel ou distanciel
- ✓ Individuel, tout public
- ✓ Accessible aux personnes en situation de handicap
- ✓ Aucun prérequis demandé
- ✓ Suivi jusqu' à 3 et 6 mois

Programme :

Conformément à l'article L6313 -4 du code du travail Législation bilans de compétences :

<https://www.legifrance.gouv.fr/codes/id/LEGISCTA000038014105/>

Objectifs :

Ce bilan de compétences a pour ambition de vous aider à prendre les rênes de votre avenir professionnel. À l'issue de l'accompagnement, vous serez capable de :

- Faire le point en toute clarté sur vos compétences, vos talents, vos motivations et vos valeurs.
- Identifier les opportunités professionnelles qui correspondent à votre profil, vos envies et les réalités du marché de l'emploi.
- Construire un projet professionnel concret et réalisable, ou définir un projet de formation adapté pour le mettre en œuvre.
- Gagner en confiance et en impact grâce à une meilleure valorisation de vos atouts dans vos démarches (évolution interne, reconversion, candidature...).
- Passer à l'action grâce à un plan d'action personnalisé, prêt à être déployé pour atteindre vos objectifs à court, moyen et long terme.

Modalités pédagogiques :

En Présentiel :

20 heures de séance en format synchrone :

- Totalemment adaptées à votre rythme et à vos contraintes,
- L'accompagnement est réalisé dans un environnement garantissant la discrétion et la confidentialité des échanges, dans un bureau,
- Complétées par un travail personnel de recherche guidé (environ 3 heures de travail personnel).

En Distanciel :

20 heures de séance en format distanciel synchrone :

- Totalemment adaptées à votre rythme et à vos contraintes,
- L'accompagnement est réalisé dans un environnement garantissant la discrétion et la confidentialité des échanges, en visio-conférence,
- Complétées par un travail personnel de recherche guidé (environ 3 heures de travail personnel).

Résultats attendus :

Déterminer un nouveau projet professionnel, une formation ou une création ou reprise d'entreprise.



Bilan

« Bilan de compétences Changer de Cap »

Engagement Qualité - L'Entretien préalable :

Modalité : Échange gratuit et sans engagement (30 à 45 min).

Objectif : Analyser la demande, vérifier la pertinence du bilan de compétences par rapport au projet du bénéficiaire et valider le "matching" avec le consultant.

Résultat : Confirmation du positionnement et co-construction du calendrier prévisionnel.

Première phase : Préliminaire

- Accueil et présentation du déroulement du bilan.
- Recueil des attentes, besoins et motivations.
- Explication des engagements réciproques et du cadre de confidentialité.
- Le livret d'accompagnement remis lors de la première séance.

Deuxième phase : Investigation

- Analyse du parcours professionnel.
- Identification des compétences acquises et savoir-faire dans les domaines personnels et professionnels et le cas échéant l'évaluation des connaissances générales.

On définit ainsi avec la personne un portefeuille de compétences.

- Évaluation des aptitudes et du potentiel d'évolution, points forts et des points à travailler.
- Analyse des motivations et intérêts et du système de valeurs.
- Étude des différents aspects de la personnalité, en particulier le système d'aspirations, sphère relationnelle, mode de fonctionnement au travail etc...
- Utilisation de tests certifiés pour identifier les moteurs, les freins et les soft skills.

On établit ainsi une véritable « cartographie » des éléments caractérisant la personne dans son approche du travail.

Troisième phase : Conclusion

- Au cours de cette phase le ou les projets sont finalisés et formalisés.
- Un choix réaliste est retenu et un Plan d'Action est déterminé.
- Les outils (CV, lettre,...) sont validés et les moyens (argumentaire,...) sont définis.
- La synthèse confidentielle et personnelle est remise au bénéficiaire en mains propres ou via coffre-fort numérique lors du dernier entretien.

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Dans le cadre du respect du règlement d'examen, tout candidat peut saisir le référent handicap du certificateur pour aménager les modalités d'évaluation et obtenir l'assistance d'un tiers lors de l'évaluation. Si votre situation nécessite des aménagements spécifiques (pédagogiques, matériels, techniques ou humains), n'hésitez pas à contacter notre référent handicap, Frédéric COCO, par mail à f.coco@tresdunions.fr

Délai et Modalités d'accès :

Délai variable selon les financements. Pour les formations financées par le CPF, il devra s'écouler au moins 14 jours entre la date de confirmation de commande de la formation et son démarrage effectif (délai légal de rétractation).



Bilan

« Bilan de compétences spécialisé Burn Out »

📍 Perpignan

🏛️ OPCO / CSP / CPF / AIF

€ 1890 euros

- ✓ 24 heures en face à face – réparties sur 2 mois
- ✓ Plusieurs rythmes possibles
- ✓ Présentiel ou distanciel
- ✓ Individuel, tout public
- ✓ Accessible aux personnes en situation de handicap
- ✓ Aucun prérequis demandé
- ✓ Suivi jusqu' à 3 et 6 mois

Programme :

Conformément à l'article L6313 -4 du code du travail Législation bilans de compétences :

<https://www.legifrance.gouv.fr/codes/id/LEGISCTA000038014105/>

Objectifs :

Ce bilan de compétences a pour ambition de vous permettre :

- De prendre du recul sur son parcours
- D'identifier les causes profondes de l'épuisement
- De retrouver confiance en soi
- D'envisager un avenir professionnel plus respectueux de soi

À l'issue de l'accompagnement, vous serez capable d'envisager plusieurs scénarios concrets et motivants, tels que :

- Une réorientation professionnelle vers un métier plus aligné avec vos valeurs, vos intérêts
- Un ajustement du poste ou des conditions de travail actuelles,
- Un projet de formation
- Une reconversion complète
- L'entrepreneuriat : créer votre propre activité

Notre approche en binôme Psychologue & Conseiller en évolution professionnel

Notre méthodologie repose sur la synergie de deux expertises complémentaires tout au long de votre parcours.

Le Psychologue (Expertise Clinique & Travail) : il intervient sur la compréhension des mécanismes d'épuisement , la restauration de l'image de soi et l'identification des besoins psychologiques fondamentaux pour un environnement de travail sain.

Le Conseiller Emploi (Expertise Marché & Métiers) : Il transforme vos réflexions en projet concret par l'analyse des compétences , l'étude du marché de l'emploi et la maîtrise des outils de recherche d'emploi.

Modalités pédagogiques :

L'accompagnement inclut 6 heures de face-à-face avec un psychologue du travail, dédiées spécifiquement à la sécurisation émotionnelle et à la prévention de la rechute, complétées par 18 heures d'accompagnement professionnel.

En Présentiel :

24 heures de séance en format synchrone :

- Totalement adaptées à votre rythme et à vos contraintes,
- L'accompagnement est réalisé dans un environnement garantissant la discrétion et la confidentialité des échanges, dans un bureau,
- Complétées par un travail personnel de recherche guidé (environ 3 heures de travail personnel).

En Distanciel :

24 heures de séance en format distanciel synchrone :

- Totalement adaptées à votre rythme et à vos contraintes,
- L'accompagnement est réalisé dans un environnement garantissant la discrétion et la confidentialité des échanges, en visio-conférence,
- Complétées par un travail personnel de recherche guidé (environ 3 heures de travail personnel).



Bilan

« Bilan de compétences spécialisé Burn Out »

Engagement Qualité - L'Entretien préalable :

Modalité : Échange gratuit et sans engagement (30 à 45 min).

Objectif : Analyser la demande, vérifier la pertinence du bilan de compétences par rapport au projet du bénéficiaire et valider le "matching" avec le consultant.

Résultat : Confirmation du positionnement et co-construction du calendrier prévisionnel.

Première phase : Préliminaire

- Accueil et présentation du déroulement du bilan.
- Diagnostic croisé : un entretien avec notre psychologue pour évaluer votre disponibilité mentale et vos besoins spécifiques liés à l'épuisement, suivi d'un entretien avec notre conseiller expert pour définir vos objectifs professionnels. Cette étape garantit un parcours sur-mesure et un format adapté à votre situation.
- Explication des engagements réciproques et du cadre de confidentialité.
- Le livret d'accompagnement remis lors de la première séance.

Deuxième phase : Investigation

Module 1 : Analyse de l'expérience et levée des freins

Objectif : Comprendre et accepter le parcours de burnout pour se projeter vers l'avenir.

Intervention du Psychologue : Entretiens individuels dédiés à l'analyse de l'expérience du burnout et à la définition de ses besoins spécifiques. (Echelles d'évaluation du Burn Out)

Résultat : Une meilleure compréhension des causes de l'épuisement pour sécuriser la suite du parcours.

Module 2 : Bilan personnel et inventaire des ressources

Objectif : Identifier les forces, les faiblesses et le socle de compétences.

Intervention du Conseiller Emploi : Travail approfondi sur "Quelles sont mes compétences ?" et "Quels sont mes atouts ?". (Tests de personnalité, ROME, enquêtes métiers)

Focus Valeurs : Identification des valeurs professionnelles essentielles pour un environnement de travail sain.

Module 3 : Exploration et Construction du projet

Objectif : Co-construire un nouveau projet professionnel cohérent.

Intervention du Conseiller Emploi : Exploration de nouvelles pistes professionnelles et confrontation aux réalités du marché de l'emploi.

Cadragre : Définition d'objectifs professionnels réalistes et mesurables.

Module 4 : Développement de l'assertivité et outils de mobilité

Objectif : Acquérir les compétences nécessaires pour un retour à l'emploi durable.

Intervention du Psychologue : Techniques de gestion du stress (relaxation, méditation) et travail sur l'assertivité (exprimer ses besoins et ses limites).

Intervention du Conseiller Emploi : Maîtrise des outils de recherche d'emploi (CV, lettre de motivation) et connaissance fine de l'environnement du marché du travail.

Troisième phase : Conclusion

- Validation du projet : Le conseiller emploi valide la faisabilité technique du projet, tandis que le psychologue s'assure de son adéquation avec la santé et l'équilibre du bénéficiaire.
- Élaboration du plan d'action personnalisé.
- La synthèse confidentielle et personnelle est remise au bénéficiaire en mains propres ou via coffre-fort numérique lors du dernier entretien.



Bilan

« Bilan de compétences spécialisé Burn Out »

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Dans le cadre du respect du règlement d'examen, tout candidat peut saisir le référent handicap du certificateur pour aménager les modalités d'évaluation et obtenir l'assistance d'un tiers lors de l'évaluation. Si votre situation nécessite des aménagements spécifiques (pédagogiques, matériels, techniques ou humains), n'hésitez pas à contacter notre référent handicap, Frédéric COCO, par mail à f.coco@tresdunions.fr

Délai et Modalités d'accès :

Délai variable selon les financements. Pour les formations financées par le CPF, il devra s'écouler au moins 14 jours entre la date de confirmation de commande de la formation et son démarrage effectif (délai légal de rétractation).



Bilan

« Bilan de Compétences RQTH »

📍 Perpignan

🏛️ OPCO / CSP / CPF / AIF

€ 2290 euros

- ✓ 24 heures – réparties sur 3 mois
- ✓ Plusieurs rythmes possibles
- ✓ Présentiel ou distanciel
- ✓ Individuel
- ✓ Accessible aux personnes en situation de handicap
- ✓ Suivi jusqu' à 3 et 6 mois

Programme :

Conformément à l'article L6313 -4 du code du travail Législation bilans de compétences :

<https://www.legifrance.gouv.fr/codes/id/LEGISCTA000038014105/>

Objectif :

Accompagner les personnes en situation de handicap dans une démarche de réflexion personnelle et professionnelle afin de définir un nouveau projet de vie, plus en adéquation avec leurs aspirations profondes et leurs capacités, de lever les freins à l'emploi. En conclusion établir un cadre de travail qui tient compte des contraintes de santé et des besoins d'aménagement.

Public :

• Demandeurs d'emploi :

Ceux qui cherchent à s'insérer ou se réinsérer professionnellement, en s'appuyant sur leur statut RQTH pour bénéficier des dispositifs d'aide à l'emploi (Agefiph, Cap Emploi) et construire un projet adapté à leurs capacités.

• Indépendants/Non-salariés :

Ceux qui ont besoin d'adapter leur activité ou d'en changer en raison de l'évolution de leur handicap.

• Personnes en arrêt de travail de longue durée (Maladie, Invalidité) :

Ceux qui préparent leur retour à l'emploi et doivent s'assurer que le projet professionnel est compatible avec leur état de santé actuel et futur ou en démarche de reconnaissance RQTH.

• Salariés du secteur privé (CDI, CDD) ou public :

Ceux qui envisagent une évolution, une reconversion professionnelle ou qui font face à un risque d'inaptitude sur leur poste actuel, nécessitant une recherche de solutions de maintien dans l'emploi ou de reclassement interne/externe.

Prérequis :

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation.

Méthodes :

- Entretiens individuels : Pour approfondir la réflexion personnelle.
- Outils d'évaluation : Questionnaires, tests d'intérêts, Assessfirst, MBI, etc.

Les plus de cette formation :

Un accompagnement personnalisé.

Chaque participant est accompagné tout au long du parcours, d'un **psychologue du travail** et d'un **ergothérapeute**.

Une approche globale :

Vise à sécuriser le futur projet professionnel en développant des softskills spécifiques :

Gestion de la charge mentale et de la fatigue adaptative

- Régulation du stress lié au changement
- Prévention de l'épuisement
- Développement de l'assertivité



Bilan

« Bilan de Compétences RQTH »

Modalités pédagogiques :

L'accompagnement inclut :

- 10 heures de face-à-face avec un psychologue du travail,
- 7 heures de face-à-face avec un ergothérapeute,
- 7 heures d'accompagnement professionnel.

En Présentiel :

24 heures de séance en format synchrone :

- Totalement adaptées à votre rythme et à vos contraintes,
- L'accompagnement est réalisé dans un environnement garantissant la discrétion et la confidentialité des échanges, dans un bureau,
- Complétées par un travail personnel de recherche guidé (environ 5 heures de travail personnel).

En Distanciel :

24 heures de séance en format distanciel synchrone :

- Totalement adaptées à votre rythme et à vos contraintes,
- L'accompagnement est réalisé dans un environnement garantissant la discrétion et la confidentialité des échanges, en visio-conférence,
- Complétées par un travail personnel de recherche guidé (environ 5 heures de travail personnel).

Engagement Qualité - L'Entretien préalable :

Modalité : Échange gratuit et sans engagement (30 à 45 min).

Objectif : Analyser la demande, vérifier la pertinence du bilan de compétences par rapport au projet du bénéficiaire et valider le "matching" avec le consultant.

Résultat : Confirmation du positionnement et co-construction du calendrier prévisionnel.

Phase préliminaire : Diagnostic pluridisciplinaire et cadrage

Objectif : Confirmer l'engagement du bénéficiaire, analyser ses besoins spécifiques et co-construire un parcours sécurisé

1. Analyse de la demande et du projet de vie (Psychologue du Travail)

- Identification des attentes prioritaires et des besoins spécifiques liés à la situation de handicap,
- Analyse de l'impact du handicap sur le parcours passé et validation de la volonté d'implication émotionnelle dans la démarche,
- Mise en place d'une alliance de travail pour lever les premiers freins psychologiques au changement.

2. Diagnostic d'accessibilité et de rythme (Ergothérapeute)

- Évaluation des contraintes de santé,
- Ingénierie du parcours adapté,
- Aménagement des outils,

3. Orientation et stratégie de parcours (Conseiller en Évolution Professionnelle - CEP)

- Cadrage du projet professionnel : Première approche du marché du travail pour définir les axes d'investigation prioritaires (reconversion, maintien en emploi ou évolution),
- Contractualisation : Définition conjointe des étapes clés et des résultats attendus à l'issue des 24 heures de bilan.



Bilan

« Bilan de Compétences RQTH »

Phase investigation : Construire un projet réaliste et réalisable

Module 1 : Analyse du potentiel et des aspirations (Psychologue du Travail)

Exploration des compétences : Identification des acquis professionnels et extra-professionnels, souvent occultés par les périodes d'inactivité.

Travail sur l'identité professionnelle : Aide au deuil du métier précédent si nécessaire et renforcement de l'estime de soi face au handicap.

Tests et inventaires : Utilisation d'outils d'évaluation (Assessfirst, inventaires d'intérêts) pour faire émerger les motivations profondes.

Gestion des freins psychologiques : Accompagnement sur la posture et la confiance en ses capacités de réussite.

Module 2 : Validation de la faisabilité Santé (Ergothérapeute)

Définition de l'environnement cible : Identification des conditions de travail idéales (rythme, ergonomie, localisation) pour préserver la santé.

Confrontation aux restrictions médicales : Analyse systématique des pistes professionnelles au regard des capacités physiques ou cognitives.

Préconisation d'aménagements : Détermination des aides techniques ou organisationnelles nécessaires pour rendre un poste accessible et durable.

Atelier de gestion des ressources : Transmission d'outils pour gérer la fatigue et la douleur en situation de travail.

Module 3 : Stratégie Marché et réalité économique (Conseiller en Évolution Professionnelle)

Élaboration de scénarios professionnels : Construction de plusieurs pistes de métiers ou de reclassement.

Étude du marché de l'emploi : Confrontation des projets aux réalités économiques et aux besoins des recruteurs locaux.

Ingénierie de formation : Identification des parcours de montée en compétences nécessaires et des financements spécifiques RQTH associés.

Enquêtes professionnelles : Mise en relation avec des mentors ou des entreprises pour valider le projet sur le terrain.

Phase de conclusion : Validation et Plan d'Action

Arbitrage du projet (Psychologue) : Choix de la solution offrant les meilleures perspectives d'intégration durable et préparation de la communication sur le handicap.

Sécurisation technique (Ergothérapeute) : Rédaction des préconisations d'aménagements (techniques et organisationnels) et identification des aides financières RQTH mobilisables.

Plan d'action (Conseiller CEP) : Établissement d'un rétroplanning détaillé (formation, recherche d'emploi, mise en réseau) et finalisation des outils de candidature.

La synthèse confidentielle et personnelle est remise au bénéficiaire en mains propres ou via coffre-fort numérique lors du dernier entretien.

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Dans le cadre du respect du règlement d'examen, tout candidat peut saisir le référent handicap du certificateur pour aménager les modalités d'évaluation et obtenir l'assistance d'un tiers lors de l'évaluation. Si votre situation nécessite des aménagements spécifiques (pédagogiques, matériels, techniques ou humains), n'hésitez pas à contacter notre référent handicap, Frédéric COCO, par mail à f.coco@tresdunions.fr

Délai et Modalités d'accès :

Délai variable selon les financements. Pour les formations financées par le CPF, il devra s'écouler au moins 14 jours entre la date de confirmation de commande de la formation et son démarrage effectif (délai légal de rétractation).





Très d'UnionS

Coordonnées de contact :

Responsable pédagogique : **Marie José GADANT**

Responsable formation / Référent handicap : **Frédéric COCO**

Téléphone : 06 07 48 66 16

E-Mail : contact@tresdunions.fr



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée par **AFNOR Certification**
au titre des catégories d'actions suivantes :

ACTIONS DE FORMATION
BILANS DE COMPÉTENCES

