Bilan

« Bilan de compétences spécialisé Burn Out »

Perpignan

OPCO / CSP / CPF / AIF

Sur devis

- ✓ **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.
Cadrage : 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, par mail à ref.handicap@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 : Marie José GADANT

Téléphone : 06 07 48 66 16

E-Mail : contact@tresdunions.fr

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée par **AFNOR Certification**
au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
BILANS DE COMPÉTENCES

facebook

SMS

SCAN ME

LinkedIn