



PROGRAMME

PUBLIC :

Ce bilan s'adresse aux femmes et aux hommes traversant ou ayant traversé un épuisement professionnel, ainsi qu'aux personnes actuellement en surchauffe.

PRÉ-REQUIS :

Absence de pré-requis. Notez toutefois que le bilan s'adresse aux personnes majeures ayant au moins une première expérience professionnelle. Une bonne compréhension de la langue française est par ailleurs nécessaire pour utiliser nos supports pédagogiques et comprendre la partie e-learning.

MODALITÉS :

Votre bilan se déroule en distanciel, via 10 séances individuelles d'1h30, 12 modules e-learning + travaux entre les séances. La participation aux sessions collectives en ligne est facultative mais vivement recommandée !

Nous définissons la période ainsi que le calendrier de vos séances ensemble, au démarrage de votre bilan. Nous vous remettons un document mentionnant le calendrier co-construit en début d'accompagnement.

Pour l'accès aux personnes porteuses d'un handicap, consultez notre référent handicap, Madame Marina Bourgeois : contact@orsc.email

PRIX DE LA FORMATION : 3900 euros TTC.
100% CPF.

MOYENS TECHNIQUES :

Plateformes utilisées :

- Zoom pour les séances individuelles (ou autre plateforme si vous le souhaitez) ;
- Digiforma pour la partie e-learning.

LABEL QUALITÉ : Certification Qualiopi.

NOUS CONTACTER : contact@orsc.email

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS DE LA FORMATION & COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue du bilan, le bénéficiaire sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Clarifier son projet de vie et son projet professionnel/réaligner sa trajectoire professionnelle ;



- Mettre en place une stratégie de reprise et/ou un projet professionnel en accord avec ses besoins et ses ressources ;
- Articuler projet de vie et projet personnel via la mise en place d'une écologie personnelle durable.

NOTRE BILAN S'ADRESSE À VOUS SI :

- Vous avez traversé un épuisement dans votre dernier poste ou dans votre poste actuel.
- Vous êtes en phase de reconstruction, vous vous sentez mieux et avez un niveau d'énergie suffisant pour projeter la suite.
- Vous êtes (ou avez été) en arrêt maladie ou interruption d'activité pour épuisement professionnel.
- Vous avez refusé l'arrêt maladie préconisé par votre professionnel malgré votre épuisement.
- Vous souhaitez préparer votre retour à l'emploi afin, notamment, de ne pas « repartir comme en 40' » sur votre prochain poste ou activité.
- Vous appréhendez la reprise et avez besoin d'y voir clair pour faire les bons choix.
- Vous ressentez le besoin de retrouver énergie, optimisme et entrain.
- Vous souhaitez renouer avec le plaisir et le sens au travail, à travers un projet motivant et respectueux de vos besoins.
- Vous souhaitez reprendre confiance en vos compétences et en votre capacité à retravailler.
- Vous souhaitez définir le bon projet pour cette étape de votre carrière, en tenant compte de la tempête traversée.
- Vous souhaitez vous poser les bonnes questions et procéder à une véritable rééducation de votre rapport au travail.
- Vous souhaitez mettre en place les garde-fous et limites nécessaires à une vie équilibrée, préservatrice de votre écologie personnelle.
- Vous souhaitez mettre toutes les chances de votre côté afin de rebondir le mieux possible et ne pas rechuter.
- Plus largement, vous ressentez le besoin de reprendre les rênes de votre vie.

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-évaluation de votre capacité à vous auto-orienter en amont du bilan.
- Questionnaire d'auto-évaluation à chaud à l'issue du bilan.
- Questionnaire d'auto-évaluation à froid a minima 6 mois après le bilan.

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Suivi de l'exécution :

- Remise d'une convocation au démarrage.
- Co-construction et remise du calendrier prévisionnel des séances.
- Feuille de présence signée par le bénéficiaire et l'accompagnante.



- Attestation de fin de bilan.
- Remise d'une synthèse personnalisée et confidentielle.
- Attestation de remise de synthèse.

Appréciation des résultats :

- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de bilan.
- Questionnaire de satisfaction à froid, six mois après la fin de votre bilan.
- Rendez-vous post bilan (1h), six mois après la fin de votre bilan.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Modalités pédagogiques :

- Evaluation des besoins & attentes du bénéficiaire.
- Séances/entretiens individuels d'1h30 à distance.
- Modules e-learning.
- Travaux inter séances/exercices pratiques.
- Fiches outils.
- Bibliographie.

Référente pédagogique :

Le bilan est placé sous la responsabilité de la Directrice pédagogique de l'organisme de formation Oser Rêver Sa Carrière, Madame Marina Bourgeois, co-Dirigeante du cabinet.

FINANCEMENT

Vous pouvez faire financer votre bilan :

- **Intégralement ou partiellement via votre Compte Personnel de Formation (CPF).** Nous vous accompagnons dans sa mobilisation. Si vous êtes un professionnel indépendant, libéral ou autre, nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme dédié, chaque organisme ayant ses propres critères d'éligibilité en termes de financement.
- **Intégralement ou partiellement en auto-financement :** si votre CPF ne couvre pas la totalité du montant de la prestation ou si votre profession ne vous permet pas de bénéficier du CPF.
- **Intégralement ou partiellement via votre employeur** dans le cadre d'un bilan intégré au plan de formation de votre entreprise.

DURÉE DU BILAN

Conformément à la réglementation en vigueur relative au bilan de compétences, la prestation ne peut excéder 24h au total. Volumétrie du bilan : 10 séances individuelles d'1h30 + 12 modules e-learning (durée totale)



ETAPES DU BILAN

Votre bilan se déroule en **3 grandes étapes** adaptées à vos besoins et modulées selon vos problématiques, le degré d'avancement de vos réflexions au démarrage du bilan, votre timing idéal et votre degré de (bonne) connaissance de vous-même*.

• Phase préliminaire & de projection

Votre bilan s'ouvre sur un prélude qui nous permet de fixer ensemble vos objectifs afin d'être dans une logique de co-construction. Nous ferons l'état des lieux de votre situation actuelle pour avancer ensuite main dans la main avec un triple objectif : construire votre projet de vie, réaligner votre projet professionnel et mettre en place une écologie personnelle durable.

Nous identifierons vos nouveaux besoins, aussi bien personnels que professionnels. Pour cela, nous reviendrons sur les causes intrinsèques et extrinsèques de votre épuisement et travaillerons sur votre rapport au travail, ainsi que sur vos projections. Nous revisiterons votre passé professionnel afin de nous tourner vers l'avenir et de dresser le cahier des charges de votre futur projet de vie et de la suite de votre carrière. Nous commencerons ainsi à préparer votre reprise, quelles qu'en soient les modalités (retour au même poste & dans la même entreprise/reprise graduée ou non/mobilité/candidature à un nouveau poste, virage professionnel partiel ou total, etc).

+ 4 modules e-learning :

- Où en êtes-vous dans les phases de l'épuisement ?
- Quels signaux « séquelles » ?
- Retour sur l'ensemble des causes de votre burn-out via le panorama multifactoriel & travail sur votre « part imputable ».
- Faites-vous (encore) partie des profils à risque ?

• Phase introspective & de réappropriation

La seconde grande étape du bilan vous permet d'identifier et de vous réapproprier l'ensemble des ressources dont vous disposez pour mettre en oeuvre votre projet de vie comme votre projet professionnel : compétences, talents, besoins, valeurs, motivations, vocation(s), etc. Objectif ? Etablir la stratégie pour parvenir à vos objectifs et recouvrir confiance en vous et en votre capacité à (re)travailler. Nous identifierons également vos peurs, vos blocages, vos zones d'inconfort et vos verrous. Au besoin, nous étudierons votre stratégie de sortie (en vous mettant notamment en lien avec nos avocats référents).

+ 4 modules e-learning :

- La peur de retourner travailler.
- Reprendre confiance en vos compétences.
- Retravailler de façon graduée, à votre rythme.
- Et le yoyo émotionnel dans tout ça ?

• Phase d'action & de conclusion

La troisième grande étape du bilan vous permet de mettre en oeuvre le plan d'action préalablement validé. Nous travaillerons sur la meilleure façon d'articuler votre projet de vie et votre travail afin de prévenir tout risque de rechute. Nous travaillerons à la mise en place d'une écologie personnelle durable.

En fin de bilan, nous procéderons ensemble aux derniers ajustements nécessaires et vous ferons part de nos ultimes recommandations afin que vous soyez ensuite parfaitement autonome et - surtout - serein(e) pour la suite. Nous vous livrerons une synthèse complète, personnalisée et strictement confidentielle afin que vous puissiez conserver une trace de votre accompagnement avec Oser Rêver Sa Carrière qui marquerons, nous l'espérons, un moment important de votre vie professionnelle, voire peut-être même de votre vie tout court !

+ 4 modules e-learning :

- Se (re)connecter au corps.
- Clés et garde-fous pour ne pas « repartir comme en 40 ».





- Bien gérer sa charge mentale (personnelle et professionnelle) au quotidien.
 - Ancrer durablement vos bonnes pratiques.
- * Ces étapes suivent la réglementation en vigueur relative au bilan de compétences.

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la prestation. Si nous ne disposons pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du (de la) bénéficiaire en situation de handicap, alors ce(tte) dernier(ère) sera orienté(e) soit vers le référent handicap du centre de formation, Marina Bourgeois, soit vers un organisme partenaire du réseau Oser Rêver Sa Carrière. Pour contacter Marina Bourgeois, référente handicap : contact@orsc.email.

QUESTIONS PRATIQUES & TÉMOIGNAGES

Une FAQ est consultable sur la [page de notre site Internet](#) relative au bilan, tout comme les témoignages de nos accompagnés(e)s.

[Nos CGV](#) - [Notre règlement intérieur](#) - [Notre organigramme fonctionnel](#) - [Notre certification Qualiopi](#) - [Cadre légal & réglementaire du bilan](#) *Programme mis à jour novembre 2024.*

