



## PROGRAMME

### PUBLIC :

Ce bilan s'adresse aux femmes et aux hommes ayant traversé ou traversant une phase de surchauffe, un (ou plusieurs) épisode(s) d'épuisement professionnel (burn-out ou bore-out).

### 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 utiliser la partie e-learning.

### MODALITÉS :

Votre bilan se déroule en distanciel, via 10 séances individuelles d'1h30 (15 heures), 12 modules e-learning (5h) + 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, en amont du bilan.

### HANDICAP :

Pour l'accès aux personnes porteuses d'un handicap, vous pouvez consulter notre référente handicap, Madame Marina Bourgeois, co-dirigeante du cabinet via l'adresse mail suivante : [marina@orsc.email](mailto:marina@orsc.email)

### PRIX :

3900 euros nets de TVA pour les particuliers.  
**100% CPF.**

### MOYENS TECHNIQUES UTILISÉS :

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

**NOUS CONTACTER :** [contact@orsc.email](mailto:contact@orsc.email)



## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS & COMPÉTENCES VISÉES

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

- Clarifier son projet de vie.
- 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.

## OBJET DU BILAN DE COMPÉTENCES SPÉCIAL BURN-OUT

L'objet du bilan de compétences spécial burn-out est d'initier un travail de réflexion en profondeur sur votre parcours afin de dessiner la suite de votre carrière selon vos envies, vos besoins et vos contraintes, par le biais de votre introspection et de votre action. Il s'agit d'un accompagnement spécialement conçu pour les femmes et les hommes ayant traversé ou traversant une phase de surchauffe, un (ou plusieurs) épisode(s) d'épuisement professionnel (burn-out ou bore-out). Ce bilan entre dans la catégorie des « actions de formation » prévue à l'article L.6313-1 du Code du travail.

## PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Le bilan de compétences spécial burn-out est ouvert à tout public majeur. 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 bénéficiaire en situation de handicap, alors ce dernier sera orienté vers Madame Marina Bourgeois, référente handicap du cabinet, ou un organisme partenaire du réseau Oser Rêver Sa Carrière. Pour contacter Madame Bourgeois : [contact@orsc.email](mailto:contact@orsc.email).

## LE BILAN SPÉCIAL BURN-OUT S'ADRESSE À VOUS SI :

- Vous avez traversé un épuisement dans votre dernier poste/activité.
- Vous traversez une phase de surchauffe professionnelle.
- 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 de santé, vous avez malheureusement basculé dans épuisement.
- Vous souhaitez préparer votre retour à au travail/à l'emploi afin, notamment, de ne pas « repartir comme en quarante » sur votre prochain poste ou activité.
- Vous appréhendez la reprise et avez besoin d'y voir clair pour faire les bons choix et mettre en place des limites et garde-fous durables de façon à prévenir le risque de rechute/récidive.
- 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, réaliste, vertueux et respectueux de vos besoins.
- Vous avez besoin de reprendre confiance en vos compétences et en votre capacité à retravailler.



- 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,
- Vous souhaitez mettre toutes les chances de votre côté afin de rebondir le mieux possible suite à la tempête traversée.
- Plus largement, vous ressentez le besoin de reprendre les rênes de votre vie et de mettre en place une écologie personnelle durable.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS

- Questionnaire d'auto-évaluation de votre capacité à vous auto-orienter en amont du bilan.
- Analyse partagée de la situation.
- Contrat de bilan & contrat d'engagement réciproque.
- Fiche de renseignement particulier (+ fiche de renseignement employeur en cas de financement par l'employeur).
- Questionnaire d'auto-évaluation de votre capacité à vous auto-orienter en fin de bilan.

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

#### *Suivi de l'exécution :*

- Co-construction et remise du calendrier prévisionnel des séances.
- Convocation écrite pour la première séance.
- Feuille de présence signée par le bénéficiaire et l'accompagnante au fil du bilan.
- Attestation de fin de bilan.
- Remise d'une synthèse personnalisée et strictement 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 du bilan.
- Rendez-vous post bilan (1h) six mois après la fin du bilan.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

#### *Modalités pédagogiques :*

- Evaluation des besoins & attentes du bénéficiaire.
- Séances individuelles d'1h30.
- Modules e-learning.
- Travaux inter séances/exercices pratiques.
- Fiches outils, etc.



## RÉFÉRENTE PÉDAGOGIQUE

Le bilan est placé sous la responsabilité de la Directrice pédagogique de l'organisme de formation Oser Rêver Sa Carrière, Madame Caroline Averty, 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 ou de la négociation d'un package de sortie.

## DURÉE & VOLUMÉTRIE DU BILAN

Conformément à la réglementation en vigueur relative au bilan de compétences, la prestation « Bilan de compétences spécial burn-out » ne peut excéder 24h au total. Volumétrie du bilan : 10 séances individuelles d'1h30 (15h) + 12 modules e-learning (5h) + travaux inter-séances (4h minima).

## ETAPES & CONTENU DU BILAN

Conformément à la législation en vigueur, 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 INTRODUCTIVE

Analyse de votre demande.

Détermination du programme le plus adapté à vos besoins.

Définition conjointe des modalités de déroulement du bilan (analyse partagée de la situation) et du calendrier de votre bilan.

Cette étape préliminaire vous permet de fixer avec nous vos objectifs afin d'être dans une logique de co-construction : qu'attendez-vous du bilan ? Avec quoi aimeriez-vous en repartir ? Cette étape introductive est essentielle. Elle nous permet de faire équipe, ensemble, vers vos objectifs personnels.

### PHASE INTROSPECTIVE

- **Bilan personnel & professionnel.** La première étape du bilan vous permettra d'identifier vos nouveaux besoins, aussi bien personnels que professionnels. Pour cela, nous reviendrons sur les causes intrinsèques et extrinsèques de votre épuisement et travaillerons votre rapport au travail, ainsi que 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 professionnel. Nous commencerons ainsi à préparer votre reprise (retour au même poste/dans la même entreprise, reprise graduée ou non, candidature à un nouveau poste, virage professionnel léger ou radical, etc).





Vous aurez accès, en sus de vos séances individuelles, aux 4 modules E-learning suivants via la plateforme Digiforma :

- 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 ?

• **Identification de vos forces, compétences & talents.** Cette étape vous permettra d'identifier et de vous réapproprier l'ensemble des ressources dont vous disposez pour parvenir à mettre en oeuvre votre projet de vie comme votre projet professionnel : compétences & talents, hard skills, soft skills, besoins, valeurs, drivers, etc. Objectif: recouvrir confiance en vous et en votre capacité à travailler.

• **Identification des freins & craintes.** Nous identifierons également vos peurs, vos blocages, vos zones d'inconfort ainsi que vos contraintes organisationnelles, matérielles, médicales, familiales, patrimoniales, financières, etc.

#### PHASE D'EXPLORATION, D'INVESTIGATION & D'ACTION :

• **Exploration du champ des possibles, clarification de la suite professionnelle** et des modalités permettant de parvenir à l'objectif ciblé. Si vous ne reprenez pas au même poste, nous explorerons les différentes piste/modalités s'offrant à vous, en mesurant la faisabilité de chaque projet préalablement identifié. Cette phase a pour objectif de vous permettre de construire la suite de votre trajectoire professionnelle, d'en vérifier la pertinence et/ou d'élaborer une ou plusieurs alternatives.

• Appropriation des résultats détaillés et de la phase d'investigation.

• Validation des pistes, définition du projet et **construction du plan d'action.**

• Recensement des conditions et moyens favorisant la réalisation du ou des projets.

• Définition des modalités et étapes du projet. Cette étape du bilan vous permettra de valider la (ou les) pistes choisie(s), d'établir la stratégie pour accéder au projet décidé et de passer à l'action. Nous mettrons en place le plan d'action et/ou de formation pour y parvenir.

Vous aurez accès, en sus de vos séances individuelles, aux 4 modules E-learning suivants via la plateforme Digiforma :

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

• **Mise en place d'une écologie personnelle et professionnelle durable.** Nous travaillerons sur la meilleure façon d'articuler votre projet de vie et votre projet professionnel afin de prévenir tout risque de rechute. Nous travaillerons sur les limites et garde-fous indispensables à la mise en place d'une écologie personnelle durable.





+ Vous aurez accès, en sus de vos séances individuelles, aux 4 modules E-learning suivants via la plateforme Digiforma : Se (re)connecter au corps.

- Se reconnecter 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.

## CONCLUSION & SYNTHÈSE :

Nous vous livrerons en toute fin de bilan une synthèse complète et confidentielle sous format PDF afin que vous puissiez conserver une trace de cette étape qui marquera, nous l'espérons, un moment important de votre vie professionnelle, voire peut-être même de votre vie tout court.

## RESPECT DES NORMES QUALIOPi

Le cabinet Oser Rêver Sa Carrière en tant qu'organisme de formation s'engage à organiser l'action de formation professionnelle - intitulée « Bilan de compétences spécial burn-out » conformément à la réglementation en vigueur ainsi qu'aux normes Qualiopi, et remettra au bénéficiaire les documents administratifs afférents.

## QUESTIONS PRATIQUES & TÉMOIGNAGES

Une FAQ est consultable sur la [page de notre site Internet](#) relative au bilan de compétences spécial burn-out, tout comme les témoignages de nos accompagnés. Vous pouvez également consulter les avis Google sur Internet.

[Notre certification Qualiopi](#) - [nos CGV](#) - [notre règlement intérieur](#) - [notre organigramme fonctionnel](#) - [cadre légal & réglementaire du bilan](#).

*Programme mis à jour 23 janvier 2025.*

