

BILAN DE COMPETENCES SPECIAL BURNOUT

Objectifs du bilan

- Identifier ses ressources, compétences et valeurs après un burnout
- Redéfinir ses priorités personnelles et professionnelles
- Comprendre les facteurs d'épuisement et les conditions favorables à son épanouissement
- Définir un projet professionnel réaliste et respectueux de l'équilibre de vie
- Elaborer un plan d'action progressif pour sécuriser la reprise ou la reconversion

Public concerné

Professionnel(le) de tout secteur d'activité, en exercice ou sans emploi, concerné(e) par une situation de burnout (pré burnout, burnout actuel ou en cours de rétablissement)

Durée du bilan

24 heures réparties comme suit :

- 16 heures d'entretien en face à face avec le consultant (entretiens de 2 heures en général)
- du travail personnel hors séance

Les séances sont en général réparties sur une période de 12 à 16 semaines

Modalités et délai d'accès

Pour une première rencontre et/ou pour plus de renseignements concernant le contenu, merci de contacter Sophie Morin par mail à l'adresse sophiemorinconseils@gmail.com, en précisant le contexte de votre demande.

Le délai d'accès est d'environ 2 semaines, sous réserve de concordance des agendas respectifs.

Modalités pratiques

Le bilan de compétences se réalise en séances individuelles, en présentiel. Les séances peuvent également se dérouler en visioconférence selon le souhait du/de la bénéficiaire.

Les dates sont déterminées conjointement avec le bénéficiaire.

Une évaluation anonyme est réalisée à la fin du bilan, pour mesurer la satisfaction des bénéficiaires dans sa globalité ainsi que l'atteinte des objectifs du/de la bénéficiaire du bilan de compétences.

À l'issue de la prestation, le/la bénéficiaire reçoit une attestation de réalisation du bilan de compétences et signera l'attestation de remise du document de synthèse.

Un entretien peut être réalisé 6 mois après la fin du bilan de compétences, à la demande du/de la bénéficiaire afin d'évaluer ses impacts et sa satisfaction.

Modalités pédagogiques

CADRE LEGAL : LOI n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel / art. L. 6313-1 à 8

L'adaptation du programme sera fonction du/des besoin(s) du/de la bénéficiaire déterminé(s) lors de la phase préliminaire ou au cours du bilan.

Les outils utilisés sont, en général :

- Des entretiens d'exploration, d'explicitation
- Des tests et questionnaires d'intérêts professionnels, d'orientation et de personnalité
- Des grilles de compétences, fiches métiers, inventaires de qualités professionnelles
- Tout autre outil nécessaire à la compréhension et au partage d'informations qui servirait à faire émerger des projets professionnels accessibles, réalistes et réalisables.

Pour réussir votre bilan, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Le cas échéant, merci de nous contacter par mail sophiemorinconseils@gmail.com, afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

Le consultant

Le bilan sera réalisé par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques professionnels), formatrice depuis 2009.

Lieu et accessibilité

Les entretiens en présentiel sont réalisés dans les locaux de Sophie Morin Conseils.

Ceux-ci sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et aux personnes en situation de handicap.

Les séances réalisées à distance nécessiteront l'accès au logiciel de visioconférence proposé par la consultante (Teams ou Zoom) ainsi qu'une connexion internet de qualité.

Merci de consulter en amont notre [livret d'accueil](#).

Programme du bilan

- **Entretien préalable (téléphone, visio ou présentiel) : Analyse de la demande**
 - Echanges sur l'objectif général du/de la bénéficiaire
 - Informations sur les conditions de déroulement du bilan de compétences, ainsi que sur les techniques et moyens mise en œuvre
 - Validation de la compatibilité du bilan avec l'état de santé actuel
- **Bilan personnel** (*En moyenne 7 heures dont 5 heures d'entretiens face à face et 2 heures de travail personnel*)
 - Exploration des valeurs, besoins et aspirations
 - Identification des sources d'épuisement et de ressourcement
 - Exploration des réussites
 - Outils doux : photolangage, carnet de forces, auto-observation des énergies
- **Bilan professionnel** (*En moyenne 7 heures dont 5 heures d'entretiens face à face et 2 heures de travail personnel*)

- Analyse du parcours professionnel et extra-professionnel
- Identification des contextes favorables et défavorables
- Valorisation des compétences transférables
- Cartographie des environnements de travail compatibles avec la santé

4. Projet(s) professionnel(s) *(En moyenne 9 heures dont 6 heures d'entretiens face à face et 3 heures de travail personnel)*

- Exploration de pistes réalistes et ressourçantes
- Analyse des options : faisabilité, adéquation avec les besoins et la santé
- Élaboration d'un plan de reprise progressive (expérimentations, formations courtes, immersions...)
- Mise en place d'un plan d'action concret et progressif

➤ Phase de conclusion du bilan

- Rédaction et remise du document de synthèse
- Évaluation de la satisfaction

A l'issue du bilan :

- **un projet professionnel réaliste et "écologique"**
- **la mise à jour des conditions de réussite et de vigilance personnelle**
- **La co construction d'une stratégie de prévention des rechutes**

Un entretien peut être réalisé 6 mois après la fin du bilan de compétences, à la demande du/de la bénéficiaire afin d'évaluer ses impacts et sa satisfaction.

Modalités d'évaluation

Pas d'évaluation.

A la fin du bilan, il est remis un certificat de réalisation ainsi qu'un rapport de synthèse, reprenant l'ensemble des éléments vus pendant le bilan.

Tarifs et prise en charge

Le tarif pour un bilan de compétences est de 1600 €, avec un reste à charge de 150 €.

Les financeurs potentiels sont :

- Votre employeur ou l'OPCO de votre employeur
- France Travail
- En utilisant votre CPF (Code d'éligibilité :202)
- Vous-même.