



Bilan de Compétences « Re-direction après un Burn OUT »

Objectifs de ce BILAN :

Le Bilan de compétences « **Re-direction après un Burn OUT** » permet de :

- Analyser et tirer des leçons d'un épisode de Burn out, apprendre à identifier les facteurs déclenchants et à s'en prémunir
- Analyser ses compétences professionnelles et personnelles, ses aptitudes et motivations afin de définir un nouveau projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation ou de VAE, après un Burn Out

L'appellation Bilan de compétences entre dans le cadre strict de la loi n° 91-1405 du 31/12/1991 (Code du Travail, article R6322-32 à R6322-38 et R6322-56 à R6322-61 et R6321-2). Pour rappel, en respect de l'article L.6313-4 du code du travail : "Le bilan ne peut être réalisé qu'avec le consentement du travailleur".

A l'issue de ce bilan, le bénéficiaire sera capable de :

- Analyser ses besoins et centres d'intérêt au travail et tirer les enseignements de son Burn Out pour se préserver d'une rechute.
- Mieux identifier ses savoirs, compétences et aptitudes au travail
- Rechercher le projet professionnel pour rebondir avec envie et motivation dans la vie active.
- Identifier les conditions de faisabilité de son projet, qu'il soit salarial ou entrepreneurial
- Établir son plan d'actions pour la réalisation de son projet professionnel

PUBLIC VISÉ ET CONDITIONS RECOMMANDÉES :

1. Public visé :

Toute personne désireuse de reconstruire un projet professionnel après un Burn Out et faire un bilan de compétences pour se ré-orienter

SOUNDARI FORMATIONS – BGE COOP - Siret : 383 609 476 00023 - APE 82 992 - NDA :73310799031
QUALIOPI FRCM24416 – RC pro ALLIANZ 569 0075 5
130 rue des caussades – 31160 Encausses les thermes
Chrystelle Henry – 06 79 67 58 87 – info@soundari.fr

2. Conditions recommandées pour le bon déroulement de ce bilan :

Il n'y a pas de pré-requis préalable à la réalisation de ce bilan, si ce n'est d'avoir retrouvé une capacité d'attention et de l'énergie et de la disponibilité psychologique pour s'investir dans un travail cognitif (Il est recommandé de poursuivre son suivi médical)

Ce bilan s'adresse aux personnes ayant au moins une expérience professionnelle. Une bonne compréhension de la langue française est nécessaire pour utiliser les supports pédagogiques.

Il est également recommandé de disposer d'outils informatiques pour suivre à distance le bilan et être en mesure de les utiliser.

3. Accessibilité :

Soundari Formations – BGE COOP s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées.

Un entretien préalable à la formation identifiera les besoins spécifiques à la structure et au public accompagné.

Programme :

Cette formation comprend 3 phases :

1/ Phase préliminaire

Objectifs :

- Analyser la demande et les besoins.
- Déterminer le format le plus adapté à la situation et aux besoins.
- Définir conjointement les modalités de déroulement.
- Poser des objectifs à court, moyen, long terme

Contenu et moyens :

- Premier rendez-vous sur la base d'un questionnaire complété en amont.
- Analyse partagée de la situation

2/ Phase d'introspection et d'exploration

Objectifs :

- Définir un projet professionnel et en vérifier la pertinence par rapport à vos aspirations et au contexte économique
- Élaborer des alternatives (formation, reconversion, VAE, etc.).

Contenu et moyens :

- Identification des croyances actives dans la relation au travail
- Compréhension des causes multifactorielles du Burn Out et clarifier vos besoins au travail
- Identifier vos principaux centres d'intérêt pour retrouver sens et motivation
- Vous réapproprier vos qualités, forces et talents – Célébrer les réussites
- Inventaire et analyse des compétences professionnelles et personnelles, des savoirs acquis
- Étudier différentes pistes professionnelles en adéquation avec son profil et ses aspirations.
- Analyser la viabilité économique et l'accessibilité des projets professionnels envisagés en tenant compte du marché de l'emploi.
- Identifier les écarts entre ses compétences actuelles et celles requises pour ses projets et prévoir les formations nécessaires.
- Étudier les conditions de travail idéales pour garantir un équilibre et éviter une rechute.
- Élaborer des alternatives de projet en cas de difficultés d'accès au projet principal envisagé.
- Exploration des pistes de projet compatibles avec vos aspirations, mais aussi avec le contexte économique et le bassin d'emploi

5 entretiens individuels de (1h30) sont programmés pour accompagner la personne sur cette phase

Ces séances incluent des techniques de coaching pour aider la personne à retrouver confiance et estime de soi :

Exploration personnelle et identification des freins

- Identification des croyances négatives et de leur impact sur la confiance en soi.
- Exercice d'introspection pour identifier les blocages internes

Reconstruction de l'estime de soi

- Exercices et pratiques pour renforcer l'image de soi et la confiance.
- Reprogrammation des pensées négatives pour une vision plus positive de soi

Développer l'assertivité et apprendre à dire non

- Définition de l'assertivité et de son rôle clé dans l'équilibre personnel et professionnel.
- Identifier les schémas relationnels toxiques et leur impact sur l'estime de soi.
- Apprendre à poser des limites claires et à les faire respecter

Dépasser la peur du jugement et de l'échec

- Travail sur le perfectionnisme et l'autosabotage
- Stratégies pour surmonter la peur du regard des autres et oser prendre sa place

Améliorer sa communication et son impact

- Les bases de la communication non violente (CNV) et l'expression de ses besoins
- Exercices pratiques pour mieux exprimer ses idées et gérer son langage corporel

3/ Phase de validation d'un projet professionnel

Objectifs :

- Identifier les compétences professionnelles et personnelles exploitables.
- Établir une vision claire du projet professionnel et un plan d'action

Contenu et moyens :

- Tableau des compétences
- Définition du projet professionnel et plan d'action
- Conditions et moyens favorisant la réalisation du projet

2 entretiens individuels (1H) et remise d'une synthèse écrite.

Un entretien de suivi à 6 mois (30 min)

MODALITÉS D'ACCÈS

- **Durée** : 4 mois, 24h (14h en ligne, 10h d'entretiens individuels).
- **Modalités** : Distanciel.
- **Accès** : Entre 2 à 14 jours après validation du devis
- **Suivi** : Feuilles d'émargement, évaluations, synthèse finale, attestation de fin de parcours.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Méthodes et moyens pédagogiques :

- 10 heures d'entretiens individuels
- Tests de personnalité (MBTI, RIASEC, High 5..etc.).
- Tableau de compétences
- Partage d'expériences avec des personnes ressources
- Vidéos, documents ressources
- Questionnements issus des entretiens individuels
- Accès direct à l'accompagnant par mail ou WhatsApp

Moyens techniques :

- Utilisation de google meet pour les entretiens individuels.
- Wiki pour l'accès aux supports pédagogiques
- WhatsApp ou mail pour les échanges intersessions.

TARIFS :

- **2150 € (prise en charge employeur ou OPCO)**
- **1750 € TTC (CPF)**
- **1350 € en fonds personnels (paiement en plusieurs fois possible)**

Tous les prix ont nets de taxe. Prestation de formation professionnelle continue exonérée de TVA (Article 261-4-4 du CGI)

SOUNDARI FORMATIONS – BGE COOP - Siret : 383 609 476 00023 - APE 82 992 - NDA :73310799031
QUALIOPI FRM24416 – RC pro ALLIANZ 569 0075 5
130 rue des caussades – 31160 Encausses les thermes
Chrystelle Henry – 06 79 67 58 87 – info@soundari.fr

Intervenante :

Réalisé sous la responsabilité de **Chrystelle Henry, formatrice certifiée, coach professionnelle et consultante en bilan de compétences**, spécialiste des transitions professionnelles après un Burn Out depuis 2017

DISPOSITIF DE SUIVI ET D'ÉVALUATION :

- Feuille d'émargement signée par le bénéficiaire et l'accompagnant
- Recueil de l'évaluation des bénéficiaires après chaque séance individuelle
- Co-évaluation finale de l'atteinte des objectifs en fin de bilan
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de parcours et à 6 mois
- Une synthèse écrite
- Attestation de fin de parcours

LES POINTS FORTS de Bilan :

- **Plus de 80 personnes** en situation de Burn out accompagnées depuis 6 ans
- **Une double expertise** : Chrystelle Henry est thérapeute psycho-corporelle depuis 2011 et experte des transitions professionnelles depuis 2019 (plus de 400 personnes accompagnées en bilan de compétences) – Accompagnatrice du changement depuis 15 ans
- Rythme et accompagnement flexible, adapté à votre niveau d'énergie après un Burn out
- Accès à un réseau d'experts du Burn out et de la reconversion, et à un réseau de professionnels (profils métiers)

Contact :

Chrystelle Henry - 06 79 67 58 87 – info@soundari.fr

Retrouvez toutes mes infos sur <https://www.soundari.fr/>