



## Bilan de compétences «Woman Power»

### Objectifs de ce BILAN :

Le Bilan de compétences « **Woman Power** » est un bilan personnalisé pour les femmes en milieu de vie qui permet de :

- Identifier ses compétences, talents, et aspirations professionnelles.
- Valoriser l'expérience personnelle et professionnelle comme un chemin unique et singulier
- Accompagner dans une transition ou reconversion professionnelle, en tenant compte des enjeux spécifiques des femmes de plus de 45 ans.
- Lever les freins psychologiques liés au paradigme d'**invisibilisation**, de mort sociale, ou de peur de l'entrepreneuriat liés au genre et à l'âge.
- Renforcer la **confiance en soi** et l'**estime de soi**
- Créer un réseau de soutien via une **communauté de femmes** pour favoriser l'entraide et l'inspiration.
- Construire un projet professionnel ou entrepreneurial motivant, aligné avec ses valeurs personnelles.

#### 1- Durée :

12 semaines (24 heures au total, réparties **en 8 séances individuelles de 3 heures** ( dont 1h30 en e-learning et 1h30 de vidéocoaching ) , combinant bilan de compétences, coaching, **plus 3 ateliers collectifs de 2h**

#### 2- Public cible :

Femmes de plus de 45 ans, en activité, ou en recherche d'emploi, ou envisageant une reconversion professionnelle ou un projet entrepreneurial, confrontées à un sentiment d'invisibilisation, de rejet social, ou à des peurs liées à leur âge sur le marché du travail

*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".*

### **3 - Conditions recommandées pour le bon déroulement de ce bilan (en distanciel) :**

Il n'y a pas de pré-requis préalable à la réalisation de ce bilan

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 indispensable de disposer d'outils informatiques pour suivre à distance le bilan et être en mesure de les utiliser.

### **4 - 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.*

### **5- Méthodologie :**

- **Approche personnalisée** : Combinaison d'entretiens individuels, exercices pratiques, tests psychométriques, coaching intensif, et pratiques de développement personnel.
- **Coaching centré sur l'Empowerment** : Exercices pratiques pour renforcer l'estime de soi et la perception positive de son parcours de vie
- **Soutien communautaire** : Ateliers de groupe et interactions avec d'autres femmes pour partager expériences, conseils, et motivation.
- **Prise en compte des enjeux systémiques spécifiques** : Discriminations liées à l'âge, charge mentale, conciliation vie pro/vie perso, et peurs liées à l'entrepreneuriat.

---

## Programme :

---

### Phase 1 : INTROSPECTION

**Exploration et Renforcement de la Confiance** (sem 1 à 3 - 3 séances individuelles + 1 atelier collectif)

**Objectif** : faire l'historique du parcours, identifier les forces et les compétences, poser les bases de la confiance en soi, célébrer les réussites

- **Séance 1 : Cadrage et intention**
- **Séance 2 : Identification des compétences et des forces et des croyances limitantes**
- **Séance 3 : Valeurs, moteurs, aspirations, vision**
- **Atelier collectif – Objectif** : sortir de l'isolement, échanger, se rencontrer par affinités – création d'un groupe d'entraide télégram

**Phase 2 : Construction du Projet** (Semaines 4 à 8, 3 séances individuelles + 1 atelier collectif)

**Objectif** : Élaborer un projet professionnel ou entrepreneurial réaliste,

- **Séance 4 : Exploration des pistes et déconstruction des freins**
- **Séance 5 : Élaboration du projet entrepreneurial ou professionnel**
- **Séance 6 : Validation et ancrage du projet – créer son pitch**
- **Atelier collectif : Collaboration et réseau - Objectif** : Renforcer le réseau et échanger des ressources. **Résultat** : Création d'un réseau solide et inspiration par les projets des autres (codev)

**Phase 3 : Mise en Action et validation** (Semaines 9 à 12, 2 séances individuelles + 1 atelier collectif)

**Objectif** : Passer à l'action, pérenniser les résultats, et renforcer les liens du réseau

- **Séance 7** : Création ou optimisation des outils de candidature (CV ou, lettre de motivation, ou profil LinkedIn) ou d'un business plan si projet entrepreneurial
- **Séance de 8** : Suivi et ancrage des résultats du programme - Bilan des actions entreprises et ajustements du plan d'action.

Mise en place d'un plan de suivi à 3 mois et 6 mois.

- **Atelier collectif 3 : Célébration et engagement**
  - **Objectif** : Célébrer les progrès et s'appuyer sur le collectif pour soutenir le projet de chacune (échanges de compétences, business shower...)

### Livrables

- Synthèse écrite du bilan de compétences incluant :
  - Analyse du parcours et des compétences.
  - Projet professionnel ou entrepreneurial détaillé avec plan d'action.
  - Conseils personnalisés pour la mise en œuvre.
- Outils de candidature optimisés (CV, lettre, profil LinkedIn) ou business plan.

### Modalités Pratiques

- **Format** : Entretiens individuels et ateliers collectifs en ligne
- **Outils** : Tests psychométriques (RIASEC, MBTI adapté), fiches d'auto-évaluation, exercices de coaching, pratiques de développement personnel, et groupe télégram d'entraide et d'échanges

### Points Forts du Programme

- **Approche personnalisée et adaptée aux défis de la femme en milieu de vie**
- **Coaching** : approche centrée sur le futur potentiel et la levée des blocages conscients et inconscients qui freinent le changement
- **Soutien d'une communauté** : Réseau d'entraide avec d'autres femmes pour sortir de l'isolement et se sentir soutenue à chaque étape
- **Flexibilité** : Programme adaptable aux contraintes personnelles
- **Focus sur l'Empowerment** : Valorisation des expériences et transmission d'outils pour une confiance durable et ancrée.

### Moyens techniques :

- Utilisation de google meet pour les entretiens individuels.
- Espace Trello ou padlet partagé pour l'accès aux supports pédagogiques
- Communication par mail et/ou sms entre les séances

---

## TARIFS :

---

- **2950 € ttc** (employeur ou OPCO )
- **2550 € ttc** (CPF)
- **1750 € ttc** en fonds personnels (paiement en plusieurs fois possible)

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

---

## Intervenante :

---

Réalisé sous la responsabilité de **Chrystelle Henry, formatrice certifiée, coach professionnelle et consultante en bilan de compétences**, spécialiste des transitions professionnelles depuis 2017 – Elle est aussi formée à l'approche systémique et intégrale, ce qui lui permet d'envisager le changement professionnel en tenant compte du contexte de vie globale de l'accompagné(e).

## DISPOSITIF DE SUIVI ET D'ÉVALUATION :

- Remise d'une convocation au démarrage.
- 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
- Remise d'une attestation de fin de bilan et fixation écrite de la date de notre rendez-vous post bilan à 6 mois
- Questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de votre bilan.
- Questionnaire de satisfaction à froid à 6 mois.

**Nous co-construisons le calendrier de vos séances en fonction de nos disponibilités et des vôtres.**

**Sanction de la formation** : En application de l'article L.6313-1 du Code du travail, un certificat de réalisation sera remis à la fin du bilan de compétences.

**Rétractation :**

Le bénéficiaire dispose d'un délai de rétractation de 14 jours ouvrés à compter de la conclusion du contrat, durant lequel il peut librement se rétracter sans avoir à motiver sa décision ou à supporter d'autres coûts, conformément à l'article L221-18 du code de la consommation.

Si l'inscription a lieu en dehors du CPF, le délai est de 10 jours à compter de la signature du contrat avec lettre recommandé avec avis de réception, conformément à l'article L.6353-5 du code du travail.

---

**Contact :**

---

**Chrystelle Henry - 06 79 67 58 87 – [info@soundari.fr](mailto:info@soundari.fr)**