



## **BILAN DE COMPETENCES / ZEN / SO EQUILIBRE**

### ***ACCOMPAGNEMENT RENFORCE SUR LA GESTION DU STRESS, LA RELAXATION ET LA CONNAISSANCE DE SOI***

Prestation permettant d'analyser ses compétences personnelles et professionnelles, ses aptitudes et ses motivations de définir son projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation et d'utiliser ses atouts comme un instrument de négociation pour un emploi, une formation ou une évolution de carrière.

Durée : Selon planning de formation

Prix intra : 1890 €

#### **Expertise DIFFERENCIANTE :**

- gestion stress
- connaissance de soi
- hypnose / approche émotionnelle
- reconstruction professionnelle

👉 Ce n'est PAS un bilan classique.

Nouvelle promesse :

« Clarifier son projet professionnel tout en retrouvant équilibre et énergie. »

#### **Les objectifs du bilan Zen**

- Etablir une analyse factuelle du parcours professionnel (formations, expériences, compétences)
- Identifier les axes forts de sa personnalité professionnelle



- Situer ses propres systèmes de valeur au regard des évolutions du monde du travail
- Identifier et évaluer ces centres d'intérêt professionnels
- Définir ou confirmer des domaines d'activité potentiels
- Définir ou confirmer un ou plusieurs projets professionnels
- Réaliser un travail d'investigation sur les domaines d'activité et les métiers repérés pour les hiérarchiser en fonction de leur viabilité
- Evaluer les moyens à mettre en œuvre (moyens disponibles et moyens à développer) pour atteindre l'objectif professionnel
- Etablir un plan d'action et ses modalités de suivi.

### Le public

Toute personne active, notamment :

- **Les salariés du secteur privé.**
- **Les demandeurs d'emploi** : la demande doit être faite auprès de Pôle emploi, de l'APEC ou de Cap emploi.
- **Les salariés du secteur public** (fonctionnaires, agents non titulaires, etc.) : textes spécifiques mais dans des conditions similaires aux salariés.

### Les prérequis

Pas de prérequis

### Durée prestation et Délais d'accès

- Prestation modulaire d'une durée comprise entre 20H à 24H.
- La durée du bilan de compétences varie selon le besoin de la personne.
- Elle se répartit généralement sur plusieurs semaines.

**Délai d'accès** : Le début de la prestation débute dans un délai de 3 semaines maximum après l'entretien préalable.

### Résultats attendus à l'issue du bilan

- Remobilisation en vue d'être acteur de ses démarches
- Validation du projet professionnel envisagé
- Construction et formalisation d'un plan d'action. (Reprise d'emploi, formation, VAE.)



## Le contenu du bilan

### PHASE PRELIMINAIRE

Cette phase, libre de tout engagement, a pour objet d'analyser la demande et le besoin du bénéficiaire afin d'y apporter une réponse personnalisée et s'accorder sur les modalités de déroulement du bilan.

Cette phase permet aussi de confirmer l'engagement du bénéficiaire et sa motivation dans la démarche.

Enfin, cette phase permet d'informer le bénéficiaire sur les conditions de réalisation du bilan, sur les outils et méthodes utilisées.

### PHASE D'INVESTIGATION

Cette phase permet au bénéficiaire de construire son projet professionnel, d'en vérifier la pertinence ou d'élaborer une ou plusieurs alternatives.



Elle permet d'analyser ses valeurs, ses intérêts, sa personnalité et ses aptitudes. Un travail sur l'identification et l'appropriation des compétences est également réalisé. Puis à partir de votre profil, débute l'investigation des pistes possibles : reconversion, évolution, création d'entreprise, etc.

Cette phase permet également d'analyser la faisabilité et le caractère réaliste des projets.

Phase 1 « Identification des compétences acquises et transférables personnelles et professionnelles »

Phase 2 « Travail sur la connaissance de soi et gestion du stress »

Phase 3 « Découverte du marché du travail et/ou analyse des métiers de l'entreprise »

Phase 4 « Elaboration d'un nouveau projet professionnel »

Phase 5 « Evaluation de faisabilité du projet »

Phase 6 « Construction et formalisation d'un plan d'action »

#### **PHASE DE CONCLUSION**

Cette dernière phase du bilan de compétences permet :

- De valider les projets et construire les plans d'action
- De réaliser une synthèse, orale et écrite.



## METHODES PEDAGOGIQUES ET PROFIL DU CONSULTANT

- Des méthodes actives et participatives
- Un suivi personnalisé et une approche révélatrice de potentialité. BIENVEILLANCE, ENTHOUSIASME, et EFFICACITE
- **Accès illimité à notre plateforme digitale PARCOUREO (fiches métiers, emplois formations...)**

### Sylvie MOURA : coach et formatrice

Une expertise en Gestion de stress, connaissance de soi et estime de soi

- Praticienne en Hypnose : 2 ans certifiée par L'institut des Neurosciences Appliquées à PARIS.
- Expérience significative sur l'accompagnement de personnes en situation de handicap sur la Prestation PSOP (Prestation Spécifique d'Orientation Professionnelle). Travail sur la réorientation professionnelle auprès de personnes ne pouvant plus exercer leur métier à cause d'un handicap (travail sur le deuil de l'ancien métier, travail sur l'acceptation du handicap et sa prise en compte dans l'exploration de nouvelles pistes professionnelles).

## Les financements possibles

- Cette formation est éligible au **CPF** (Compte Personnel de Formation)
- Pour les demandeurs d'emploi, l'Aide Individuelle à la Formation (**AIF**)
- Pour les salariés d'entreprises privées, les OPCO (Opérateurs de Compétences)
- Pour les personnes en situation de handicap, des aides avec l'AGEFIPH
- Convention signée avec la **Région** pour bénéficier d'un financement régional
- Pour les travailleurs indépendants, une aide du **FAF** (Fonds d'Assurance Formation)
- **Financement personnel**

Il est possible de cumuler différents financements.

Contactez-nous pour plus de renseignements sur les financements

## Lieu de formation et moyens techniques

Dans le cadre des entretiens réalisés, SO COACH accueille les personnes dans les locaux :  
**SO COACH FORMATION, 1 Ter Chemin du Bout du Monde à Feurs**

Ces locaux disposent de salles individuelles fermées, assurant confidentialité et convivialité dans les échanges.

Pour les entretiens réalisés à distance, SO COACH s'assure avec le bénéficiaire de la qualité de connexion nécessaire à la bonne réalisation des échanges.



## Éthique et déontologie

**SO COACH** suit **une charte d'éthique et de déontologie** avec au cœur de son action, le respect de la personne humaine et le respect de la confidentialité professionnelle.

Cette charte est donnée à chaque bénéficiaire lors du premier rendez-vous et formalise la relation de confiance qui va s'instaurer.

Cette charte est consultable sur notre site

[So Coach Formation – Bilan de compétences, formation et coaching \(socoach-formation.com\)](https://socoach-formation.com)

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

L'organisme SO COACH où se déroule la formation répond à ce jour aux normes d'accessibilité en vigueur.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les aménagements à prévoir pour suivre la formation.

## Les points forts du bilan

### SUIVI POST BILAN

Un suivi à 6 mois est proposé au bénéficiaire.

Cet entretien de suivi a pour objectif :

- D'évaluer l'efficacité du bilan de compétences
- De faire le point sur la réalisation de son projet professionnel
- D'apprécier l'impact du bilan sur sa carrière, sa formation et les autres effets induits

De recenser les difficultés de mise en œuvre et définir des actions correctives.

- Des méthodes actives et participatives
- Un suivi personnalisé et une approche révélatrice de potentialité.
- BIENVEILLANCE, ENTHOUSIASME, et EFFICACITE
- Une expertise en Gestion de stress, connaissance de soi et estime de soi / Praticienne en Hypnose

Type de parcours : personnalisé selon les objectifs individuels

