



---

## PROGRAMME DE LA FORMATION A LA PRATIQUE DU BILAN DE COMPÉTENCES

---

### **PUBLIC :**

La formation s'adresse à tous les professionnels de l'accompagnement, de la formation, de l'insertion, et de la gestion des ressources humaines souhaitant évoluer dans les métiers de la gestion de carrière et de l'orientation professionnelle.

### **PRÉREQUIS :**

Justifier d'une première expérience de l'accompagnement : coach, consultant RH, CIP, formateur, recruteur, psychologue du travail, ou manager expérimenté avec une composante RH forte.

### **MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :**

- Formation collective en distanciel synchrone, sous la forme de visioconférence participative
- Complétée de 4 modules en E-learning
- Inscription à réaliser idéalement un mois minimum avant le démarrage de la formation.

### **DURÉE :**

La durée totale de la formation est de 40 heures, réparties sur 6 semaines en :

- 6 demi-journées de visioconférence à distance synchrone (22h de visioconférence au total),
- 4 modules en E-learning (18h)

Les stagiaires ont accès, en parallèle de la formation, à un espace de supervision collective.

### **MOYENS TECHNIQUES :**

Les plateformes utilisées sont Zoom pour la visioconférence et Digiforma pour le E-learning.

### **HORAIRES et LIEU :**

- Dates et horaires des sessions synchrones [ICI](#)
- Formation Ouverte A Distance accessible 7j/7 et 24H/24 pour le E-Learning
- La formation a lieu à distance.

### **PRIX DE LA FORMATION :**

3 000 euros nets de taxe. Financement possible avec OPCO ou France Travail.

### **ORGANISATION DES SESSIONS :**

Le nombre de participants est limité à 8 personnes maximum par session, afin de favoriser une participation active de chacun et faciliter les échanges. Des exercices pratiques et mises en situation sont proposés à chaque session.

**Pour l'accès aux personnes porteuses d'un handicap, consulter notre référent handicap, Marina Bourgeois : [contact@orsc.email](mailto:contact@orsc.email)**

### **FORMATRICES :**

Caroline Averty et Marina Bourgeois, co-dirigeantes d'Oser Rêver Sa Carrière et auteures des livres [Trouver Sa Voie et Accompagner les transitions professionnelles](#)

Caroline Cousin : consultante externe partenaire, spécialisée en transition professionnelle.

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



## OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, vous serez capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

1. Réaliser un entretien d'accueil avec votre bénéficiaire de bilan de compétences lors des phases préalable et préliminaire afin de l'orienter au mieux
2. Mener les différents RDV individuels du bilan de compétences, dans le respect des règles éthiques et déontologiques, et de la posture de l'accompagnant en bilan de compétences (modalités et techniques de communication)
3. Conduire la phase d'investigation du bilan de compétences (introspection et exploration), pour établir le profil de votre bénéficiaire, déterminer des pistes et les investiguer, en choisissant les outils adéquates et adaptés à la situation de votre bénéficiaire
4. Accompagner le bénéficiaire dans l'élaboration de son projet professionnel
5. Formaliser le suivi et les résultats du bilan de compétences, en intégrant son cadre légal et la certification Qualiopi.

## CONTENU ET PROGRAMME DETAILLE

### Module 1. Intégrer le cadre juridique du bilan de compétences

- L'histoire du bilan de compétences en France
- Le bilan de compétences dans le spectre des autres accompagnements à la transition pro
- Le cadre juridique du bilan et les obligations associées (focus sur le référentiel Qualiopi)
- La veille juridique et technique
- Les grands acteurs du bilan de compétences et leur rôle

### Module 2. Clarifier le contexte, les objectifs et la chronologie du bilan

- Les grandes étapes du bilan de compétences et leur articulation
- Les différents objectifs et les différentes issues possibles d'un bilan de compétences
- Accueillir et comprendre le contexte et les attentes de votre futur bénéficiaire
- Définir ses objectifs et co-construire un programme de bilan sur-mesure en fonction de ceux-ci
- Prendre en compte les situations particulières (handicap, bilan post burn-out, bilan prescrit par une entreprise...) et adapter la méthodologie et le contenu en conséquence

### Module 3. Adopter la juste posture de l'accompagnant

- Les attendus en termes de posture, d'éthique et de déontologie
- Les techniques d'écoute, de questionnement, de reformulation, de métacommuication, de recadrage... en présentiel et en distanciel
- L'adaptation de votre posture aux différentes phases et séances du bilan, pour favoriser l'autonomie de votre accompagné à chaque étape
- L'ascenseur émotionnel du bilan de compétences et l'accompagnement de celui-ci
- Développer votre propre style, en conscience
- Identifier et connaître vos écueils potentiels
- Analyser votre propre pratique dans une optique d'amélioration continue



#### **Module 4. Situer le bilan dans le parcours de vie et de carrière de l'accompagné**

- Etude du parcours et du passé du bénéficiaire : extraction des données (courbe de satisfaction professionnelle, histoire de vie, génogramme), prise de hauteur et mise à disposition de ces éléments pour un futur projet
- Approche globale consistant à dessiner le futur projet de vie incluant le futur projet professionnel (exercice pratique du carré de vie)

#### **Module 5. Guider l'exploration des différentes facettes de l'accompagné (introspection)**

- Les intérêts professionnels (dont étude de la notion de flow avec mise en situation)
- Les valeurs professionnelles
- L'environnement de travail, les besoins au travail et le rapport au travail
- Les points d'appui (connaissances, compétences, qualités et talents) et les écueils, avec mises en situation
- Compréhension et appropriation de ces différents éléments par le bénéficiaire, pour les mettre en cohérence et les projeter dans un futur projet professionnel

#### **Module 6. Ouvrir l'idéation**

- Ouverture du champs des possibles avec différents outils d'idéation (mises en situation sur l'Explorama et le jeu des 100 métiers)
- Les concepts de besoins du monde, de vocation et d'ikigai
- Lien entre aspirations, besoins, et pistes concrètes de métiers, de secteurs ou de formations

#### **Module 7. Explorer les pistes et mener l'enquête**

- La mise en mouvement et le passage à l'action
- Le choix des pistes à explorer
- La phase d'exploration et d'enquête métiers (stratégie, prise de contact, pitch et questions)
- Dépasser d'éventuels blocages lors de l'exploration
- Détermination des métiers et secteurs retenus

#### **Module 8. Accompagner la prise de décision et le passage à l'action**

- Le rôle des émotions du bénéficiaire dans son cheminement en bilan
- Etude des freins, des peurs et des points de blocage (mise en situation)
- Questionner les zones d'ombres et valider le réalisme socio-économique du projet
- Elaborer un projet (plan A/ plan B)
- Déterminer les compétences manquantes et les actions associées
- Stratégie d'insertion dans la voie retenue et construction d'un plan d'action concret

#### **Module 9. Clôre et suivre le bilan de compétences**

- L'entretien de clôture de bilan
- Le travail réflexif de bénéficiaire et du consultant sur le bilan
- Les outputs d'un bilan de compétences (focus sur le document de synthèse et son appropriation par le bénéficiaire)
- Le RDV post bilan



Ces différents modules sont d'abord abordés sous forme de vidéos en E-Learning, puis sont ensuite approfondis chaque semaine en visioconférence collective (8 personnes maximum) via :

- De nombreuses mises en situation entre les participant.e.s, afin d'ancrer les connaissances théoriques acquises et développer les compétences pratiques (conduite d'entretiens, débriefing de fiches, jeux, photolangages...)
- Des sessions de questions/réponses,
- Et des partages d'expérience
- La supervision d'un accompagnement test suite à la formation.

Les mises en situations ont lieu en binômes ou en plénière selon les exercices, pour vous permettre de découvrir différents styles de bénéficiaires et d'accompagnants.

Des recommandations de lecture complètent également la formation, ainsi que des supports pédagogiques ludiques, rigoureux et réutilisables : fiches pratiques, outils de synthèse, présentation de tests psychométriques et visuels, bibliographie, etc. Nous vous offrons la possibilité d'utiliser tous nos outils et supports pour vos propres accompagnements.

Il vous est proposé, pendant la formation, de démarrer un accompagnement test avec un bénéficiaire, durant lequel vous bénéficierez d'une supervision.

## DUREE ET VOLUMETRIE DE LA FORMATION

La durée de la formation est de 40h réparties sur 6 semaines. Vous trouverez ci-dessous la volumétrie détaillée par module (contenu des modules supra) :

- **Module 1.** Intégrer le cadre juridique du bilan de compétences : **2h30** (dont 1h en visioconférence synchrone et 1h30 en E-Learning)
- **Module 2.** Clarifier le contexte, les objectifs et la chronologie du bilan : **4h** (dont 2h en visioconférence synchrone et 2h en E-Learning)
- **Module 3.** Adopter la juste posture de l'accompagnant : **4h** (dont 3h en visioconférence synchrone et 1h en E-Learning)
- **Module 4.** Situer le bilan dans le parcours de vie et de carrière de l'accompagné : **4h** (dont 2h en visioconférence synchrone et 2h en E-Learning)
- **Module 5.** Guider l'exploration des différentes facettes de l'accompagné (introspection) : **9h** (dont 5h en visioconférence synchrone et 4h en E-Learning)
- **Module 6.** Ouvrir l'idéation : **6h** (dont 3h en visioconférence synchrone et 3h en E-Learning)
- **Module 7.** Explorer les pistes et mener l'enquête : **3h** (dont 2h en visioconférence synchrone et 1h en E-Learning)
- **Module 8.** Accompagner la prise de décision et le passage à l'action : **4h** (dont 2h en visioconférence synchrone et 2h en E-Learning)
- **Module 9.** Clore et suivre le bilan de compétences : **3h30** (dont 2h en visioconférence synchrone et 1h30 en E-Learning)



## MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Questionnaire de recueil de vos attentes & objectifs en amont de la formation
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences en amont de la formation
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences à chaud à l'issue de la formation
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis de formation à froid à 3 mois après la formation

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

### *Suivi de l'exécution :*

- Feuilles de présences signées électroniquement par les participants et la formatrice.
- Attestation de fin de formation.

### *Appréciation des résultats :*

- Évaluation continue par questions orales et mises en situation durant la session
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation puis à froid à 3 mois
- Questionnaire d'auto-évaluation des compétences acquises à chaud

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

### Modalités pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées
- Cas pratiques
- Fiches outils
- Retours d'expériences
- Bibliographie
- Supervision d'un accompagnement test

### Référent pédagogique et formateur :

La formation est placée sous la responsabilité de la Directrice pédagogique de l'organisme de formation Oser Rêver Sa Carrière, Madame Caroline Averty, co-Dirigeante du cabinet : [caroline@orsc.email](mailto:caroline@orsc.email)





## **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.

## **PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

La formation est ouverte 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).

## **QUESTIONS PRATIQUES & TMOIGNAGES**

Une FAQ est consultable sur la [page de notre site Internet](#) relative à la formation, tout comme les témoignages de nos accompagnés. Vous pouvez également consulter les avis Google sur Internet.

*Programme remis à jour le 23 mai 2025*

Notre certification Qualiopi - [nos CGV](#) - [notre règlement intérieur](#) - [notre organigramme fonctionnel](#)

