

BILAN DE COMPÉTENCES

Flash 3-C

Connaissance de soi, Confiance en soi, Compétences

en présentiel ou à distance



OBJECTIF GÉNÉRAL

En vous offrant ce temps de réflexion et d'action, le Bilan de Compétences **Flash 3-C** vous permettra de **repérer, formaliser, et valoriser les compétences et qualités indispensables** pour vous mettre en action et donner nouvel élan à votre parcours professionnel.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ◆ Mieux vous connaître et renforcer la confiance en vous face aux challenges professionnels qui se présentent ;
- ◆ Améliorer vos compétences comportementales face aux diverses situations professionnelles ;
- ◆ Mettre en lumière - flasher - les points forts de votre personnalité : qualités, atouts, valeurs ;
- ◆ Définir des axes de progrès afin de permettre le déploiement de vos capacités relationnelles ;
- ◆ Repérer vos compétences acquises, transférables et celles non mobilisées encore dans votre parcours professionnel ;
- ◆ Identifier vos éléments de satisfaction et d'insatisfaction quant à votre emploi actuel ;
- ◆ Elaborer votre guide personnalisé et votre plan d'action ;

*Bilan de Compétences **Flash 3-C** vous permet de développer vos softskills.
Compétences sociales et humaines, complémentaires des compétences métier,
les softskills sont transférables dans tous les secteurs professionnels
et sont mobilisables tout au long de votre vie personnelle et professionnelle.*



CONTENUS

- ◆ **Connaissance de soi** et de ses comportements en situation professionnelle : le profil **4COLORS®** met en évidence vos 3 style de personnalité : naturel, adapté et opposé. Ces styles permettent de mieux comprendre vos réactions et vos attitudes comportementales en relation avec votre environnement et votre entourage, personnel et/ou professionnel.
 - ◆ **Analyse de votre parcours** : compétences, qualités, expériences, atouts, limites, intérêts, motivation etc..
 - ◆ **Projet professionnel** : moins développé que dans le Bilan de Compétences classique 3-C. Vous avez déjà l'idée, vous en vérifierez la faisabilité lors de votre Bilan de Compétences **Flash 3-C**
- les apports de **Cap Savoir**, dont l'expertise porte sur les Soft Skills et le développement comportemental en situation professionnelle.



DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Le Bilan de Compétences **Flash 3-C** respecte les 3 phases fixées par le Code du travail et la réforme de la formation professionnelle

- ◆ **Phase préliminaire** : connaissance mutuelle entre vous et votre coach, présentation de la démarche du BCF (**B**ilan de **C**ompétences **F**lash) et vérification de la pertinence de cet outil au regard de votre demande, précisions de vos attentes, détails organisationnels et pratiques, contractualisation et tous points que vous souhaitez voir traités ;
- ◆ **Phase d'investigation** : de votre personnalité, de votre comportement en situation d'entretien, de votre parcours professionnel et extraprofessionnel... C'est la phase la plus approfondie. Etape d'identification, d'analyse, de repérage et de gestion : expériences, compétences, capacités, qualités, éléments de blocage, difficultés/atouts, enVies, valeurs...
Lors de cette phase d'investigation, je vous proposerai de découvrir votre profil de personnalité via le test "**4COLORS®**", outil pertinent de connaissance de soi et des autres.
- ◆ **Phase de construction** : moins développée que lors d'un Bilan de Compétences classique, vous validerez votre plan d'action professionnel, raisonnable et cohérent. Contrairement au Bilan de Compétences Classique 3-C vous n'explorerez pas 3 secteurs/métiers différents, vous avez déjà votre idée et ensemble, nous validerons un plan d'action concret, réaliste et réalisable.



METHODES ET OUTILS

- ◆ **Le bilan de compétences Flash 3-C** se réalise sous forme d'entretiens d'1h à 1h30 par visioconférence ;
- ◆ L'encadrement, l'animation et le suivi seront réalisés par une coach, familiarisée des processus d'écoute (rogérienne) et d'accompagnement à distance, dans le cadre des bilans de compétences et de prestations de coaching ;
- ◆ Nos références théoriques :
 - la procédure du Bilan de Compétences, telle que définie code du travail ;
 - les méthodes agiles : **FUNNY LEARNING®** et **4COLORS®**, s'appuyant sur les recherches en neurosciences ;
 - la PNL (Programmation Neurolinguistique) ;
 - l'Analyse Transactionnelle ;
 - la Communication positive et bienveillante ;
 - l'écoute active de Rogers ;
 - l'exploitation des feed back et feed forward ;
 - les défis "cap ou pas cap" permettant la mise en mouvement de la personne coachée lors du bilan de compétences.
 - l'utilisation d'outils web gratuits et pertinents.



PREREQUIS

Niveau de langue française A2/B1 à l'oral et à l'écrit - CECRL: (Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues).

Vous avez déjà une idée de projet et/ou votre projet est déjà avancé mais vous ne parvenez pas encore à passer à l'action.



ÉVALUATION

Notre démarche d'évaluation est basée sur le modèle Kirpatrick® et repose sur 4 niveaux d'évaluation :

- ◆ **Réaction** : en continu, au fil de l'eau : votre ressenti, vos besoins votre satisfaction ;
- ◆ **Apprentissage** : évaluation des connaissances acquises : sur vous, sur les techniques, sur les outils, sur votre futur environnement professionnel, sur les ressources et réseaux ...
- ◆ **Comportement** : évaluation des comportements mis en œuvre pendant et à l'issue du bilan de compétences flash via le transfert des connaissances et compétences acquises dans les plans d'action et les défis "cap ou pas cap" ;
- ◆ **Résultats** : évaluation à chaud des résultats obtenus par rapport à vos attentes et évaluation à froid (2 mois après la fin du Bilan de Compétences) sur les effets induits de l'accompagnement et les résultats réels.



PUBLIC

- ◆ Tout salarié ou DE désireux de faire le point sur ses softskills - qualités et compétences sociales et relationnelles - afin d'être acteur de son parcours professionnel et de passer à l'action ;
- ◆ Toute personne souhaitant faire un point - sur sa personnalité, ses comportements, sa vie professionnelle - à un moment clé de son parcours professionnel.



DURÉE

Le Bilan de Compétences **Flash 3-C** dure 10 heures et s'étend sur 7 semaines environ.

- ◆ Le 1^{er} entretien de 30 minutes est gratuit.
- ◆ 4 séances d'entretiens de 2h ;
- ◆ 1 entretien de 2h : débriefing et analyse approfondie du Profil **4COLORS®** ;

Soit 10 heures de prestation

Le BC s'accompagne de :

- 1 heure d'entretien téléphonique de suivi sur la période ;
- 1 heure d'entretien téléphonique de Retour d'Expériences, 6 mois après la fin du Bilan de Compétences **Flash 3-C**.

Les horaires et le planning seront définis en fonction de vos disponibilités et de votre planning.

Possibilité d'entretiens en soirée



TARIFS

900€ HT soit **1080€ TTC**



MODALITÉS ET DELAIS D'ACCES

Après un premier contact téléphonique ou mail, la proposition est adaptée à vos besoins et attentes.

Le démarrage se fait dès l'inscription faite sur l'appli CPF ou l'acceptation du devis signé

ACCES HANDICAP

- ◆ Les modalités distancielles permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite
- ◆ Adaptation des supports en fonction du handicap : nous consulter.

Laurie LEDROIT est la collaboratrice référente Handicap au sein de Cap Savoir



POINTS FORTS

- ◆ 25 ans EXPERTISE dans les champs des softskills et de l'accompagnement des personnes en formation et coaching ;
- ◆ Une approche du bilan de compétences Flash, ciblée sur vos besoins réels et donc sur mesure ;
- ◆ Une pédagogie que nous prenons plaisir à nommer "pédagogie de la rencontre, de l'audace et de la tendresse" : du temps rien que pour vous !
- ◆ L'utilisation d'outils vraiment pertinents et efficaces : nous pouvons vous transmettre les coordonnées de personnes coachées si vous souhaitez vérifier l'efficacité de nos méthodes et outils.

Et, bien entendu, confidentialité absolue, sécurité et bienveillance sont les piliers du cadre proposé



RESULTATS ATTENDUS

- ◆ Meilleure connaissance de soi, de ses points forts et de ses points d'effort, des limites de sa zone de confort, de ses envies, de ses besoins etc...;
- ◆ Des objectifs professionnels clarifiés/ un projet professionnel validé au regard de la définition de vos valeurs et attentes dans votre vie personnelle et professionnelle ;
- ◆ Du temps rien que pour vous, pour définir vos priorités de vie et la place de votre job dans votre vie familiale et sociale ;
- ◆ Un plan d'action raisonnable et pertinent pour être acteur et responsable de votre vie professionnelle.



INFORMATIONS DIVERSES

CONTACTS : Marie-Fan GUILLARD, directrice gérante, créatrice de **Cap Savoir** et coach professionnelle certifiée : 02 41 46 30 68 – 06 70 55 44 74

TAUX DE RÉUSSITE: nouvelle action 2020

TAUX DE PERFORMANCE : nous sommes en mesure de proposer des témoignages directs de personnes ayant bénéficié de prestation de coaching et de bilans de compétences.

FORMATION ÉLIGIBLE AU CPF : [URL](#)