

VIE PROFESSIONNELLE

Bilan de compétences

Objectifs :

Pour chaque format, nous vous proposons 3 phases de réflexion :

- **Une phase préliminaire** qui recense vos besoins, votre demande et précise communément le format et les modalités - Phase définie dans l'Article L. 6313-1 du code du travail.
- **Une phase d'investigation** qui s'adapte à vos besoins selon le format choisi - Phase définie dans l'Article L. 6313-4 du code du travail.
- **Une phase de conclusions de projet** qui précise les conditions et les moyens favorisant la réalisation de votre projet et indique votre plan d'action. S'en suit, une mise à disposition du consultant pour votre suivi dans les mois qui suivent votre Bilan de Compétences. Phase définie dans l'Article L. 6313-1 du code du travail.

Chaque parcours est individualisé et propose un suivi et un accompagnement dans les mois qui suivent votre bilan de compétences. Un document de synthèse vous ai remis à l'issue de votre bilan.

Modalités d'inscription et délais d'accès pour y accéder :

Prendre RDV sur notre site ou en envoyant un mail à ccc@cecilecolmancoach.com pour planifier un entretien de 30' pour établir ensemble les modalités et l'organisation de votre formation.

Le bilan de compétences peut se réaliser en présentiel, à distance ou en mixant les deux approches. Si l'accompagnement se déroule en présentiel, le lieu de réalisation sera déterminé en fonction des préférences du bénéficiaire ou de son lieu d'habitation.

Les séances du bilan de compétences sont planifiées en amont ou au fur et à mesure du déroulement avec le bénéficiaire en fonction de ses disponibilités.

Nous élaborons un planning prévisionnel avec généralement 1 séance par quinzaine. Ce planning peut être ajusté en fonction des besoins et des contraintes personnelles ou professionnelles du bénéficiaire. Si la situation le nécessite, le planning peut être modifié au cours du bilan de compétences.

Délais d'accès : 1 mois après votre inscription

Pour qui ? Tout public

Durée et Tarif : 13h : 1600€ TTC (Eligible CPF) ou 18h : 3200€ TTC

Pré-requis : Aucun

Formatrice Cécile Colman, formatrice et coach en neurosciences. Elle applique ses connaissances en cognitivité, en psychologie et dans les forces mentales aux personnes nécessitant cet accompagnement. Ou un formateur de notre réseau en sous traitance dont l'expérience et l'expertise sont confirmées.

Handicap Pour être conseillé contacter notre référent : Amandine Torressan 06 47 78 64 30 ou par mail : amandine.torressan@gmail.com

Supports pédagogiques : en distanciel Ordinateur - connexion wifi et accès à Zoom ou Google Meet
Carnet de route pour réaliser l'IKIGAI

Financement

Différentes solutions de financement de votre bilan existent. Nous sommes à votre disposition pour vous guider dans votre choix en fonction de votre situation (salariat, profession libérale, demandeur d'emploi, agent de la fonction publique...).

Outils d'évaluation : Document de synthèse : Bilan global du travail réalisé et justificatifs permettant d'attester la réalisation des travaux demandés au stagiaire

Suivi de formation 1 entretien post bilan 3 à 6 mois après le bilan de compétences

Programme Bilan de Compétences

Durée : 13h

Tarif : 1600€ TTC

Note d'évaluation - Aucune pour le moment, la mise en place de ce format s'adapte aux dernières conditions générales de vente du CPF de Mars 2026.

Format : Présentiel, visio ou mixte

Qu'il s'agisse d'une réorientation, d'un choix de formation, d'une nouvelle recherche d'emploi, votre travail est structuré dans une note de synthèse qui vous sert à la fois de mémo et aussi de base pour continuer d'avancer dans votre projet. A l'issue de ce bilan, vous aurez mis à jour la lisibilité de vos compétences et de vos motivations.

Notre programme intègre un suivi par des entretiens téléphoniques individuels qui continuent de vous soutenir dans votre quête.

Objectifs

Cet accompagnement s'organise autour de 5 phases et représente 13h d'échanges et de travail de réflexion avec un formateur.

1) La Phase préliminaire : 1h

Un questionnaire de recueil des besoins (Quels sont vos déclencheurs et vos motivations ? vos besoins et vos objectifs à atteindre ?) et un entretien préalable permettent de préciser oralement votre demande, vos besoins, le format choisi et les modalités.

2) La Phase d'investigation : 3h

2 tests de personnalités : le MBTI, le test des intelligences de Gardner.

Un débrief des tests est réalisé à l'issue et une dernière heure supplémentaire est consacrée à l'analyse pour approfondir et clôturer cette partie introspection.

3) La Phase construction du projet : 4h • Explorer tous les possibles

- Identifier les domaines, secteurs et marchés qui correspondent à vos expertises.

Investigations :

- Enquête métiers (debrief des recherches) • Enquête Ressources (debrief des recherches)

4) La Phase Conclusion du projet : 4h

- Vous dans votre projet : Conditions et moyens favorisant la réalisation de celui-ci, • Vos actions inscrites dans votre plan d'évolution : Mise en place de la solution la mieux adaptée pour vous.

5) Rédaction et relecture de la Note de synthèse : 1h

Suivi

Programme Format 18h

Tarif : 3200€ TTC

Note d'évaluation CPF 4,97/5

Avis 13 bilans de compétences en cours

Conseils : Vous choisissez ce format si vous avez 55 ans+
et que vous devez gérer votre fin de carrière.

(Pas Eligible CPF)

Format : présentiel, visio ou mixte

Objectifs :

I - Phase préliminaire : Un questionnaire de recueil des besoins (déclencheurs, motivations, objectifs à atteindre) et un entretien préalable avec nous et votre coach permettent de préciser votre demande, vos besoins, le format choisi (présentiel, distanciel, mixte) et les modalités.

II - Phase d'investigation et d'introspection

Introspection personnelle Détermination des questions pratiques et des réponses à apporter et identification et investigation sur votre connaissance personnelle :

- Vos problématiques, vos besoins, vos freins et vos croyances limitantes, (Re)Définir vos motivations et vos envies,
- Analyser et recenser vos talents et vos aptitudes,
- Identifier et conscientiser vos forces et vos points de fragilités.

Séance 1 de 1h30 et Séance 2 d'1h30 + temps de préparation pré-séance (2h30)

Mettre du sens dans sa vie par la méthode Ikigai L'Ikigai est une philosophie japonaise qui permet de préciser sa raison d'être personnelle : d'aligner ses envies à ses talents en fonction des besoins connus et reconnus du monde qui nous entoure. Il intègre aussi la raison pour laquelle votre entourage recommande vos expertises. Cette méthode permet de préciser votre futur projet de carrière / de vie.

Création de son Ikigai personnel en 4 phases :

Temps 3h30 avec 2h30 de travail de préparation

Phase 1 : Les envies profondes -

Phase 2 : Les talents -

Phase 3 : Ce dont le monde a besoin -

Phase 4 : Ce que vous aimeriez monétiser ou valoriser

III - Phase de Conclusion :

Séance 1 de 1h30

Séance 2 d'1h

Séance 3 de 1h + temps de préparation pré-séance (3h)

Rédaction de la synthèse pour valider les acquis.

Suivi