



Programme mis à jour le 10/07/2024

2024

BILAN DE COMPÉTENCES COLLECTIF

REBONDIR APRÈS LE BURNOUT



C EN VOUS



BURNOUT : COMMENT REBONDIR ?

Vous êtes en situation de burnout, d'épuisement professionnel, ou vous en sortez à peine.

Vous vous sentez isolé.e, avez perdu confiance en vous, ressentez peut-être de la culpabilité, de la déception, de la honte...

Vous vous demandez pourquoi vous n'avez plus de motivation, si elle reviendra un jour...

Peut-être repenser au travail vous donne des sueurs froides, vous crée une boule au ventre, vous dégoûte, vous fait peur.

Vous avez envie et besoin de vous projeter, mais pour faire quoi ?

Sachez que vous n'êtes pas seul.e. De nombreuses personnes font face à ces mêmes défis pendant et après un burnout.

Pour trouver des réponses à vos questions, mieux vivre ces émotions, retrouver confiance et vous permettre de vous projeter dans un avenir proche qui vous fait envie, nous avons créé un programme personnalisé.



UN ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF & PERSONNALISÉ

Vous souhaitez être accompagné.e pour faire face aux challenges du burnout et rebondir professionnellement ?

Nous vous proposons un accompagnement de 24 heures mêlant **des sessions individuelles et des sessions collectives.**

LA FORCE DU COLLECTIF (14 heures)



- **S'entourer** et casser la solitude du burnout
- **Échanger** avec des personnes qui rencontrent les mêmes problématiques que vous
- **Retrouver de la motivation et du sens** en se soutenant mutuellement
- **Élargir votre réseau** professionnel
- **Développer** confiance en soi, affirmation de soi et communication interpersonnelle sur un terrain bienveillant

LA FINESSE DE L'INDIVIDUEL (10 heures)

- **Des séances personnalisées** en fonction de vos besoins, dans lesquelles nous abordons vos sujets en profondeur, travaillons sur des blocages,...
- **Un espace plus intime** où vous pouvez partager des difficultés ou ressentis.



Comprenez vos besoins et votre mode de fonctionnement



Gagnez en confiance et apprenez à vous mettre en valeur



Projetez-vous dans un projet professionnel réaliste qui vous fait envie



Concrétisez votre projet avec un plan d'action adapté

LES MODALITÉS

BILAN DE COMPÉTENCES COLLECTIF : REBONDIR APRÈS LE BURNOUT

- **24h d'accompagnement dont 14 heures en collectif** (2 consultantes) **et 10 heures en individuel** (1 consultante dédiée)
- Un **Whatsapp** commun au groupe
- Un drive partagé avec l'ensemble de votre dossier
- Des **exercices** entre chaque session
- Un **test de personnalité** Process Communication
- Un **diagnostic de vos 15 compétences émotionnelles** (EQ-i)
- L'accès à une **plateforme métiers** (Parcouréo)
- Du **contenus** mis à disposition sur différents sujets
- La **synthèse** de votre bilan
- Un **entretien** individuel à 6 mois après la fin du bilan

Quand ? Démarrage le ... octobre 2024

Où ?

- Les séances collectives sont proposées en distanciel live via Teams.
- Les séances individuelles peuvent être faites au choix en distanciel ou en présentiel, au cabinet de Bondues (59).

Prix : 2430 euros

Comment le financer ?

- via votre CPF
- via Pôle emploi (AIF)
- via certaines subventions comme le FNE (Fond National de l'Emploi)
- ou en fonds propres.



Pré-requis

Ce bilan est dédié aux personnes ayant traversé ou traversant un épisode de burnout ou d'épuisement professionnel.

Une séance d'échange d'1 heure (téléphone, visio, présentiel) est réalisée en amont avec un consultant afin de comprendre votre situation personnelle et professionnelle et les raisons qui vous poussent à envisager ce mode d'accompagnement.

VOS CONSULTANTES DÉDIÉES

C en Vous, vous propose un accompagnement de qualité à taille humaine. Implantés depuis 2016 dans la région Nord, nous avons accompagné plus de 300 personnes dans leurs questionnements professionnels et parmi eux, de nombreuses personnes en situation de burnout.

Nous voulons que cet accompagnement, basé sur une expertise approfondie, sur notre approche empathique et sur notre propre expérience du burnout, vous permette de rebondir.



Emilie LAGON, fondatrice

- Master 2 en Coaching et développement personnel en entreprise (Univ Paris 2 Panthéon-Assas)
- Master en Sciences de gestion (IAE Lille)
- Certifiée Process Com Coaching (KCF)
- Technicien PNL
- Praticien BMO (sciences cognitives et neurosciences)

Justine DEBEAUQUENNE

- Certifiée coach professionnelle (Coaching Ways France)
- Diplôme de responsable communication (EFAP Lille)
- Certifiée EQ-i 2.0 / EQ-i 360 (outil de diagnostic de l'intelligence émotionnelle)
- Formation à l'accompagnement en bilan de compétences par la LCCF



Retrouvez des histoires inspirantes et des partages d'expérience sur le podcast C en Vous

LES 3 ÉTAPES DU BILAN



PHASE PRÉLÉMINAIRE

Méthodologie : entretien, travail personnel, auto-évaluation des compétences.

Objectifs et contenu :

- Analyse de vos demandes et besoins pour déterminer le format le mieux adapté à votre situation
- Établissement des modalités détaillées de déroulement du bilan.
- Présentation de la démarche, des outils et des règles déontologiques qui encadrent le bilan.
- Envoi, suite à cette phase, d'une proposition personnalisée d'accompagnement (cadre de la demande, objectifs, modalités d'évaluation).



PHASE D'INVESTIGATION

Méthodologie : entretiens, travail de recherche, questionnaires de personnalité, diagnostic EQ-i, plateforme métier, enquêtes métiers.

Objectifs et contenu :

- Analyse du parcours professionnel et personnel (description détaillée des postes occupés et des compétences développées, recherche des leviers de motivation et des valeurs professionnelles).
- Analyse de la personnalité, des centres d'intérêt et sources d'inspiration.
- Élaboration des premières idées de projet sur la base du travail précédent.
- Recherches visant à transformer ces souhaits en pistes d'orientation possibles, en termes de métiers, d'évolution de carrière, voire de formation (utilisation de la plateforme métiers Parcouréo)
- Enquêtes métiers, évaluation de ces pistes, tant au regard de votre profil personnel et professionnel, que des réalités du marché de l'emploi.



PHASE DE CONCLUSION

Méthodologie : entretiens et travail personnel

Objectifs et contenu :

- Définition d'une stratégie solide pour atteindre vos objectifs professionnels
- Évaluation des résultats obtenus et remise d'un document de synthèse complet.
- Un point d'étape est prévu à 6 mois pour assurer votre progression continue.

LE PROGRAMME

1

collectif

Lancement (3h en visio) :

Mieux comprendre les rouages du burnout à travers une présentation de ses mécanismes et le partage des différentes expériences des participants.

2

individuel

Cadrage (1h en visio ou présentiel) :

Identification des objectifs du bilan et diagnostic poussé de votre situation. Co-construction du programme du bilan et validation. Analyse de l'auto-évaluation des compétences à s'orienter.

3

individuel

Parcours (1h30 en visio ou présentiel) :

Atelier roue de la vie permettant de faire une photographie de votre vie sur toutes ses sphères. Présentation détaillée de votre parcours professionnel et personnel avec mise en lumière d'un fil rouge guidant votre parcours.

4

individuel

Process Communication (1h30 de vidéo et 30 min de débrief) :

Séance dédiée à la présentation de votre profil de personnalité Process Com. La Process Com® est une typologie de personnalités et un modèle de communication, dérivé de l'Analyse Transactionnelle (AT).

5

individuel

Diagnostic EQ-i (1h de débrief en visio ou présentiel) :

Séance dédiée à l'exploration de vos 15 compétences en matières d'intelligence émotionnelle et de vos mécanismes. L'EQ-i est un outil validé scientifiquement et l'outil de mesure du QE le plus utilisé au monde.

6

collectif

Comprendre vos mécanismes émotionnels (1h en visio) :

Dans la continuité de votre débrief EQ-i, travail collectif autour des mécanismes liés au burnout et exploration de solutions à mettre en place.

7

collectif

Présentations personnelles (2h en visio) :

S'entraîner à se présenter à travers sa personnalité et son parcours en intégrant les éléments vus lors des sessions précédentes. Recueillir des feedbacks pour développer ses compétences et sa confiance en soi. Atelier : apprendre à faire un feedback constructif.

8

collectif

Valeurs, leviers de motivation et centres d'intérêts (2h en visio) :

Identification de vos valeurs personnelles et professionnelles et analyse d'écart avec votre métier actuel. Identification des verbes de motivation prioritaires. Ateliers Flow et Figures inspirantes permettant la mise en valeur de vos aspirations et centres d'intérêts.

9

collectif

Réussites (2h en visio) :

Exploration de vos grandes réussites. Un exercice qui permet de faire ressortir vos valeurs, vos compétences et de travailler sur la confiance en soi.

10

individuel

Compétences (2h en visio ou présentiel) :

Identification connaissances, savoirs-faire et savoirs-être professionnels. Évaluations en langues avec notre partenaire Berlitz si nécessaire. Auto-évaluation des compétences à s'orienter à mi-parcours.



- 11** collectif **Projets (2h en visio) :**
Présentation par chaque participant d'un board personnel synthétisant la partie connaissance de soi et brainstorming sur les projets professionnels en lien. Utilisation de la plateforme métiers Parcouréo. Programmation d'enquêtes métiers.
- 12** individuel **Avancement du ou des projets (1h en visio ou présentiel) :**
Point sur votre ou vos projets professionnels : enquêtes métiers, choix,... Exploration de nouvelles pistes si nécessaire.
- 13** collectif **Analyse et Plan d'action (2h en visio) :**
Stratégie à court ; moyen et long terme pour votre projet. Plan de formation et présentation des dispositifs de financement. Orientation vers d'autres organismes si besoin en fonction de la nature du projet.
- 14** individuel **Synthèse (1h en visio ou présentiel) :**
Remise de la synthèse écrite par le consultant et co-validation. Synthèse client et évaluation de fin de bilan (auto-évaluation des compétences à s'orienter et évaluation du bilan). Finalisation des démarches administratives.

-  **2h de séances individuelles à placer au moment où vous en avez besoin**
pour creuser un exercice, pour vous accompagner en coaching sur certains freins / peurs / questionnements, vous préparer à un entretien d'embauche, revoir votre CV, votre profil LinkedIn...
-  **1 séance individuelle de suivi 6 mois après la fin de votre bilan**
pour faire le point sur votre situation et votre projet (séance offerte).

À SAVOIR :

- Les créneaux des séances individuelles sont convenus entre le consultant et vous au démarrage du bilan de compétences, selon vos disponibilités respectives.
- Si vous ne pouvez assister à une séance collective, celle-ci pourra vous être partagée en replay.

VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ?

**VOUS ÊTES INTÉRESSÉ.E POUR
PARTICIPER À CE BILAN COLLECTIF ?**

Contactez-nous par téléphone ou email
ou prenez rendez-vous avec nous directement en ligne :
[cliquez ICI](#)

Coordonnées

C en Vous
LCCF (Lagon coaching conseil formation)
913 avenue du général de Gaulle
59910 Bondues

Tel : 06-71-64-91-71
bonjour@cenvous.com
www.cenvous.com