



## BILAN DE COMPÉTENCES DU PROJET DE VIE AU PROJET PROFESSIONNEL FORMULE FLY : 18H

### Les objectifs de la formation :

A l'issue du bilan de compétences « Du projet de vie au projet professionnel » vous êtes en mesure de :

- > vous appuyer sur vos talents, compétences, valeurs, motivations, besoins pour définir un projet professionnel cohérent avec votre projet de vie
  - > voir plus clair dans votre situation professionnelle, prendre du recul
- > vous motiver, vous dynamiser : vous ouvrir à de nouvelles perspectives d'évolution ou de reconversion
  - > booster votre évolution de carrière ou votre recherche d'emploi
- > être acteur.trice de votre vie professionnelle et vous mettre en mouvement : déclencher des projets, vous réorienter

### Profil des participants et prérequis:

Cette formation s'adresse à vous si :

- > vous vous questionnez sur votre vie professionnelle
- > vous envisagez une transition professionnelle (évolution, reconversion)
- > désirez mettre en lien votre projet professionnel et votre projet de vie
  - > pas de prérequis

### Durée et organisation :

**Formule FLY** : 18h, réparties en 12h d'entretien en face à face et 6h de travail individuel guidé.

Des séances d'1h à 2h, tous les 10 jours environ, sur une durée totale moyenne de 3 mois.

**Liste des sessions** : dates et durée à définir avec chaque participant.

**Lieux de réalisation** : sur rendez-vous à Annecy / Aix Les Bains / En visio

# Du projet de vie au projet professionnel

## Programme :

Le bilan de compétences est personnalisé selon vos besoins et l'état d'avancement de votre projet dans le respect des articles R.6313-4 et L.6313-1 du Code du travail.

Nous explorons votre situation lors d'un entretien découverte (phase préliminaire) pour définir la formule la plus adaptée (Flash 12h, Fly 18h ou Boost 24h). Un programme sur-mesure est alors établi selon vos objectifs et les modalités sont définies ensemble.

Entretiens individuels avec une coach professionnelle et actions concrètes à réaliser entre les séances rythment votre bilan. L'accompagnement se déroule en 3 étapes.

## RECONNEXION À SOI

(phase d'investigation)

- > Vous redécouvrez votre parcours de vie (pro et perso) de manière créative.
- > Vous révélez et boostez votre plein potentiel : vous découvrez vos talents et vos modes de fonctionnement, vous cartographiez vos compétences, identifiez vos aspirations (intérêts professionnels, motivations, besoins)
- > Vous prenez votre boussole pour trouver votre cap : vous faites le point sur vos valeurs essentielles.
- > Vous travaillez sur ce qui donne du sens à votre vie : vous réalisez un brainstorming créatif guidé sur "votre raison d'être" (Ikigai) et vous mettez ce travail en lien avec votre projet professionnel.

## UN PROJET QUI A DU SENS

(phase d'investigation)

- > Vous définissez des pistes professionnelles en lien avec votre Ikigai.
- > Vous explorez les pistes retenues par des actions concrètes, guidées par votre coach.
- > Vous étudiez les projets professionnels et vous validez vos choix en lien avec vos valeurs et votre projet de vie.

## MISE EN ACTION

(phase de conclusion)

- > Vous déployez un plan d'actions et démarrez sa mise en oeuvre : vous êtes acteur.trice du changement.
  - > Vous validez la synthèse de votre bilan de compétences.
- > Vous gardez confiance et motivation grâce à un suivi post-bilan : 1 entretien de suivi à 6 mois est fixé.

## Coût de la formation :

Formule FLY : 1 440€ net

Formation éligible au CPF

## Méthode pédagogique :

- > Entretiens individuels avec une consultante
- > Observations et feedbacks
- > Travail individuel à réaliser en dehors des séances : auto-analyse guidée, exercices créatifs de réflexion et de positionnement, supports de recherches, grilles.
- > Techniques PNL (Programmation Neuro-Linguistique)
- > Travail collaboratif sur les intérêts professionnels (RIASEC)

## Délai d'accès :

Nous explorons votre situation lors d'un entretien découverte (offert) pour définir la formule la plus adaptée. Un programme sur-mesure est alors établi selon vos objectifs et les modalités définies ensemble. Vous pouvez également valider si je suis LA bonne personne pour vous guider dans votre démarche.

## Evaluation de la satisfaction :

- > Avant : entretien préalable pour personnaliser le programme selon vos besoins.
- > Pendant : à la fin de chaque séance, feedback oral en fin de séance et compte-rendu après chaque séance. Bilan intermédiaire avec réajustement du programme si nécessaire. Synthèse du bilan.
- > Après : questionnaire de satisfaction à compléter à chaud + entretien de suivi à 6 mois (feedback oral + questionnaire de satisfaction à compléter à froid).

## Intervenante:

Passionnée par la psychologie humaine et après un parcours de reconversion professionnelle pendant lequel elle a expérimenté les difficultés de cette démarche, elle a choisi de se former pour accompagner les personnes à relever petits et grands défis de leur vie professionnelle. Les accompagnements qu'elle propose permettent d'accélérer et booster la vie professionnelle afin d'aller vers le bien-être au travail et l'épanouissement global de chacun.

Son champ de compétences : Coach professionnelle\* - Maître Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique\* - Consultante en bilan de compétences (\*certifiée RNCP)

Elle est également formée à d'autres outils tels que : Ennéagramme, Analyse Transactionnelle, Carré fondamental

## LE PLUS DES TALENTS DE FRIDA

- > un accompagnement en 2 dimensions : du projet de vie au projet pro.
- > une méthode créative pour se reconnecter à soi, à ses envies, à ses rêves.
- > une approche personnalisée qui ne vous met pas dans des cases.

Être accompagné.e par les Talents de Frida vous donne le coup de boost qui vous aide à être acteur.trice de votre changement : grâce à un travail alliant le développement personnel et la recherche de votre plein potentiel pour une vie professionnelle épanouie et alignée !

## Contact :

HÉLÈNE MAGRE

tél : 06 52 71 74 51

e-mail : [helene@lestalentsdefrida.com](mailto:helene@lestalentsdefrida.com)

[www.lestalentsdefrida.com](http://www.lestalentsdefrida.com)