



Version 4 - Mise à jour le 23/01/2024

BILAN DE COMPÉTENCES

ENVOL

PROGRAMME

OBJECTIFS

Le Bilan de Compétences **ENVOL** permet de :

- **Analyser ses compétences professionnelles et personnelles, ses aptitudes et motivation afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation ou de VAE, après un Burn Out**

L'appellation Bilan de compétences, entre dans le cadre strict de la loi n° 91 -1405 du 31/12/1991, (Code du Travail, article R6322 -32 à R6322-38 et R6322-56 à R6322-61 et R6321-2)

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Comprendre son burn out et en tirer les leçons**
- **Identifier ses mécanismes inconscients à faire évoluer pour éviter de reproduire ces schémas et éviter la rechute**
- **Connaître ses lanceurs d'alerte et savoir préserver son énergie**
- **Se réapproprier ses forces et qualités et mettre en lumière les éléments différenciant de sa personnalité pour retrouver confiance en soi**
- **Identifier ses centres d'intérêts et formuler sa raison d'être professionnelle pour retrouver l'envie et la motivation**
- **Trouver ou valider le projet professionnel de sa 2^{ème} vie qui lui correspond pleinement**
- **Être guidé pour quitter son employeur dans les meilleures conditions (rupture conventionnelle, inaptitude, licenciement ?)**
- **Mettre en œuvre son projet en étant guidé et soutenu dans ses démarches (création d'entreprise ou démarches de recrutement)**
- **Sécuriser sa transition professionnelle sur le plan financier pour limiter les risques**
- **Poser les 1ères actions pour lancer la dynamique de changement**

Catherine PY SOCIETY – <https://www.catherinepy.com/>

Adresse : CDV 116737 - 350 chemin du pré neuf 38350 LA MURE – Tel : 06.46.78.60.77 –

Mail : hello@catherinepy.com - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380846138 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État- Immatriculation RCS Grenoble : 482 906 294 – SIRET 879 619 237 00024 – APE : 7022Z – TVA intracommunautaire : FR77 8796 19 237 – SARL au capital de 1000€



PUBLIC VISÉ ET CONDITIONS RECOMMANDÉES

1. Public visé :

- Toute personne désireuse de reconstruire un projet professionnel après un Burn Out

2. Conditions recommandées pour le bon déroulement du bilan :

Il n'y a pas de pré-requis préalable à la réalisation du bilan. Néanmoins, les conditions suivantes sont recommandées pour assurer le bon déroulement et l'efficacité du bilan de compétences :

- Avoir connu un épisode d'épuisement professionnel
- Disposer des outils informatiques permettant de suivre à distance l'action de formation et savoir les utiliser (pack office, connexion internet, webcam, micro)
- Être à l'aise à l'écrit et à l'oral en français

CONTENU DU PROGRAMME ENVOL

● ETAPES

Phase préliminaire

1. Analyser votre demande et votre besoin
2. Déterminer le format le plus adapté à votre situation et les modalités de déroulement du bilan.

Phase d'investigation

1. Analyser vos motivations et intérêts.
2. Identifier vos compétences et aptitudes professionnelles et personnelles.
3. Déterminer vos possibilités d'évolution professionnelle.

Phase de conclusion

1. Prendre connaissance des résultats détaillés de la phase d'investigation.
2. Recenser les facteurs susceptibles de favoriser ou non la réalisation d'un projet professionnel.
3. Prévoir, le cas échéant, les principales étapes de la mise en œuvre de ce projet.

- **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

Module Introduction :

1. Présentation des modalités pratiques pour suivre la formation, assister aux sessions de groupe et réserver les séances individuelles
2. Calendrier des séances de groupe
3. Identifier ses attentes et objectifs avec **ENVOL**

Module 1 : Identifier ses mécanismes psychologiques et apprendre à les dépasser

1. Parcours de vie.
2. Auto-analyse "Mes croyances et mes freins"
3. Introduction aux blessures de l'âme
4. Ses drivers de motivation
5. Modifier ses croyances

Séance individuelle 1

Module 2 : Tirer les enseignements de son burn out et comprendre ses besoins au travail

1. Comprendre son burn out
2. Comprendre ses besoins au travail

Séance individuelle 2

Module 3 : Détecter ses lanceurs d'alerte du stress et gérer son énergie

1. Identifier ses lanceurs d'alerte pour se préserver et éviter la rechute
2. Gérer son énergie

Module 4 : Identifier les points différenciant de sa personnalité et sa raison d'être

1. Analyse de l'enquête retour d'image
2. Ses forces et ses talents



Version 4 - Mise à jour le 23/01/2024

Séance individuelle 3

3. Trouver sa raison d'être professionnelle

Séance individuelle 4

Module 5 : Sa colonne vertébrale et ses premières pistes d'activité

1. Son portefeuille de compétences
2. La colonne vertébrale de son projet de 2ème vie

Séance individuelle 5

Module 6 : Explorer ses pistes et retenir le projet le plus viable

1. Explorer ses pistes
2. Préparer ses enquêtes auprès des professionnels
3. Synthèse des enquêtes
4. Sélectionner le projet le plus viable

Module 7 : Identifier ses besoins en formation et les possibilités de financement

1. Identifier ses besoins de formation
2. Rechercher des formations
3. Financement de la formation
4. Identifier les compétences et qualités transférables

Séance individuelle 6

Module 8 : Mettre en place la meilleure stratégie pour quitter son employeur

1. La rupture conventionnelle
2. L'inaptitude
3. Le licenciement pour faute
4. La démission reconversion

Module 9 : Anticiper ses ressources financières pour limiter les risques

1. Simuler son indemnité de licenciement
2. Simuler ses allocations chômage
3. Gérer et anticiper son budget familial
4. Le bridge job ou l'emploi de transition
5. Les aides à la création d'entreprise

Module 10 : Poser les fondations de la création de son entreprise

Catherine PY SOCIETY - <https://www.catherinepy.com/>

Adresse : CDV 116737 - 350 chemin du pré neuf 38350 LA MURE - Tel : 06.46.78.60.77 -

Mail : hello@catherinepy.com - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380846138 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État- Immatriculation RCS Grenoble : 482 906 294 - SIRET 879 619 237 00024 - APE : 7022Z - TVA intracommunautaire : FR77 8796 19 237 - SARL au capital de 1000€

1. Choisir son statut juridique
2. Les démarches de création
3. Comment réussir à vivre de son activité
4. Créer son business plan
5. Les bases de la gestion quotidienne de son activité

Module 11 : Guide pour ses démarches de recrutement

1. Construire son portefeuille de compétences
2. Identifier ses besoins de formation
3. Identifier les compétences et qualités transférables
4. Construire son CV
5. Rédiger une lettre de motivation qui percute
6. Préparer son entretien de recrutement
7. Développer son réseau et créer les opportunités
8. Savoir parler et présenter son projet pour être pris au sérieux

Module 12 : Plan d'actions des prochains mois

Séance individuelle 7

Synthèse

● **EN COMPLÉMENT**

- Deux sessions de groupe par mois : Masterclass et coaching de groupe
- Accès :
 - au groupe WhatsApp dédié au programme pour partager, poser des questions entre les séances
 - Direct à la formatrice, C.PY, par mail pendant toute la durée de l'accompagnement.
- Possibilité de bénéficier d'un entretien de suivi de 30 mn 6 mois après la réalisation du bilan de compétences

● **BONUS DU PROGRAMME ENVOL**

- Accès :
 - A une partenaire Expert pour une séance de libération émotionnelle (EFT)
 - À une consultation stratégique avec un avocat en droit du travail et sécurité sociale



MOYENS PRÉVUS

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Questionnement, tests de personnalité, outils issus du coaching, travail de recherche personnelle, partage d'expériences.
- Supports de formation (cahiers de réflexion, fiches pratiques, vidéos) accessibles et téléchargeables sur un espace personnel de formation en ligne (PODIA) accessible 24h/24h et 7jours / 7. L'accès est limité à la durée de l'action de formation.

Moyens techniques :

- Utilisation de Zoom pour les sessions collectives
- Utilisation de la plateforme d'hébergement des supports de formation PODIA
- Application WhatsApp pour les échanges intersessions

Moyens d'encadrement :

La formation est conçue et dispensée par **Catherine PY**, diplômée d'un DESS en Psychologie sociale et des organisations obtenu en 1997 à l'Université de Bordeaux 2. *20 d'expérience dans les Ressources Humaines en qualité de Responsable Ressources Humaines et consultante RH. Entrepreneur depuis 2018 : experte des transitions professionnelles après une situation d'épuisement professionnel, elle a suivi de nombreuses formations et coaching pour créer et développer son entreprise.*

Des intervenants externes et qualifiés seront sollicités, dans la formule **ENVOL** dans le cadre des Masterclass (les intervenants peuvent varier, mais à titre d'information) :

- Nathalie VILLEGAS, naturopathe et psycho énergétique, Séance de libération émotionnelle (EFT) et intervention sur les conséquences physiologiques d'un burn out et les moyens de retrouver sa vitalité
- Léa CHANTREL, coach d'imposteur, spécialiste du syndrome de l'imposteur
- Isabelle TURLOTTE, praticienne gestalt thérapie et hypnothérapeute, (intervention sur le perfectionnisme)



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS AU PROGRAMME ENVOL

Durée totale de la formation :

- La formation se déroulera sur **4,5 mois** à raison de
 - 2 sessions collectives/mois d'1h15
 - 7 rdv individuels d'1h30 en visio-conférence.
- Elle représente une **durée totale de 24 h** de formation avec des temps de travail et de réflexion en autonomie sur la plateforme de formation (comptez environ 4h de travail personnel entre les séances individuelles)
- En fonction de l'analyse du besoin effectué, **la durée et le contenu du programme peuvent être adaptés aux besoins** du bénéficiaire
- Les entrées dans le programme **ENVOL** peuvent se faire **tout au long de l'année**, en intégrant un regroupement collectif (cf. calendrier indicatif des prochaines sessions de groupe sur le 1^{er} semestre 2024) :
 - Lundi 4 décembre 2023 : Co-développement
 - Lundi 18 décembre 2023 : Masterclass : Gérer son syndrome de l'imposteur (Léa CHANTREL)
 - Lundi 15 janvier 2024 : Co-développement
 - Lundi 29 janvier 2024 : Masterclass : Les phases du burn out
 - Lundi 12 février 2024 : Co-développement
 - Lundi 26 février 2024 : Masterclass : Les conséquences physiologique d'un burn out / Retrouver la vitalité (Nathaly VILLEGAS)
 - Lundi 11 mars 2024 : Co-développement
 - Lundi 25 mars 2024 : Masterclass : Comment éviter la rechute
 - Lundi 8 avril 2024 : Co-développement
 - Lundi 22 avril 2024 : Masterclass : Gérer son perfectionnisme (Isabelle TURLOTTE)
 - Lundi 6 mai 2024 : Co-développement
 - Lundi 3 juin 2024 : Masterclass : L'impact du burn out sur nos relations
 - Lundi 17 juin 2024 : Co-développement
 - Lundi 1er juillet 2024 : Masterclass : L'entrepreneuriat : Avantages et risques après un burn out
 - Lundi 15 juillet 2024 : Co-développement

Effectif minimum : 3 personnes / **Effectif maximum** : 15 personnes

Catherine PY SOCIETY – <https://www.catherinepy.com/>

Adresse : CDV 116737 - 350 chemin du pré neuf 38350 LA MURE – Tel : 06.46.78.60.77 –

Mail : hello@catherinepy.com - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380846138 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État- Immatriculation RCS Grenoble : 482 906 294 – SIRET 879 619 237 00024 – APE : 7022Z – TVA intracommunautaire : FR77 8796 19 237 – SARL au capital de 1000€



Version 4 - Mise à jour le 23/01/2024

Horaires :

- Les sessions collectives se déroulent les lundis de 14h15 à 15h30 tous les 15 jours avec une période d'interruption aux fêtes de Noël et au mois d'Août.

Accès au contenu du programme est limité à 6 mois à partir de la date d'inscription.

Modalité de déroulement : en distanciel

Modalités et délais d'accès

- Rdv "Déclic" gratuit pour valider que les objectifs du programme sont conformes aux attentes et besoins du stagiaire et en préciser les modalités.
- Inscription via formulaire en ligne.
- Création de son espace personnel sur la plateforme PODIA à l'aide de son adresse e-mail et d'un code d'accès (ces identifiants sont à conserver pour accéder ensuite au programme et à son contenu. Ils ne sont pas connus de l'organisme de formation).

DISPOSITIF DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Feuille d'émargement signée par les stagiaires et la formatrice
- Recueil des attentes et ressentis des stagiaires après chaque module par visioconférence en session individuelle et de groupe.
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation
- Une synthèse co construite
- Attestation de fin de formation

TARIF

Le Bilan de Compétences **ENVOL** est proposé au tarif de **2490 €** pour un financement personnel, **2800€** pour un financement CPF ou Employeur.

Tous les prix sont nets de taxe. Prestation de formation professionnelle continue exonérée de TVA (Article 261-4-4 du CGI)

Catherine PY SOCIETY - <https://www.catherinepy.com/>

Adresse : CDV 116737 - 350 chemin du pré neuf 38350 LA MURE - Tel : 06.46.78.60.77 -

Mail : hello@catherinepy.com - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380846138 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État- Immatriculation RCS Grenoble : 482 906 294 - SIRET 879 619 237 00024 - APE : 7022Z - TVA intracommunautaire : FR77 8796 19 237 - SARL au capital de 1000€



Version 4 - Mise à jour le 23/01/2024

MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Compte Personnel de Formation (CPF)
- Employeur
- Personnel

CONTACT

Vous avez besoin d'avoir des informations complémentaires concernant le programme, l'accompagnement ou les aspects administratifs du Bilan de Compétences **ENVOL** :

Contactez : Catherine PY, Gérante de Catherine PY SOCIETY, par mail à l'adresse hello@catherinepy.com

Si un participant a des besoins spécifiques, notamment en relation avec une situation de handicap, n'hésitez pas à contacter la référente handicap, Catherine PY : hello@catherinepy.com

Catherine PY SOCIETY - <https://www.catherinepy.com/>

Adresse : CDV 116737 - 350 chemin du pré neuf 38350 LA MURE - Tel : 06.46.78.60.77 -

Mail : hello@catherinepy.com - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380846138 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État- Immatriculation RCS Grenoble : 482 906 294 - SIRET 879 619 237 00024 - APE : 7022Z - TVA intracommunautaire : FR77 8796 19 237 - SARL au capital de 1000€