Version 13 – Mise à jour du 16/11/2026

BILAN DE COMPÉTENCES POST BURN OUT « ENVOL »

PROGRAMME

OBJECTIFS

Le Bilan de Compétences Post Burn out **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 R6322-61et R6321-2). Pour rappel, en respect de l'article L.6313-4 du code du travail : « Le bilan ne peut être réalisé qu'avec le consentement du travailleur »

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

- **Analyser ses besoins et centres d'intérêt au travail et tirer les enseignements de son Burn out pour se préserver d'une rechute**
- **Mieux identifier ses savoirs, compétences et aptitudes**
- **Trouver le projet professionnel pour rebondir avec envie et motivation dans la vie active à la suite de son Burn out**
- **Étudier la faisabilité de son projet**
- **Établir son plan d'actions pour la réalisation de son projet professionnel**

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 prérequis préalable à la réalisation du bilan.

Notez toutefois que le bilan s'adresse aux personnes ayant au moins une expérience professionnelle. Une bonne compréhension de la langue française est par ailleurs nécessaire pour utiliser nos supports pédagogiques. Il est également recommandé de disposer des outils informatiques permettant de suivre à distance le bilan de compétences et d'être en mesure de les utiliser.

CONTENU DU BILAN DE COMPETENCES

La trame du bilan de compétences est définie par la loi et comporte 3 phases :

Phase préliminaire :

- ***Objectifs*** :
  - Analyser votre demande et vos besoins
  - Vérifier votre consentement pour réaliser le bilan notamment si ce celui-ci est prescrit et cofinancé par l'entreprise ;
  - Déterminer le format le plus adapté à la situation et aux besoins ;
  - Définir conjointement les modalités de déroulement.

- ***Contenu et moyens*** :
  - Cette phase se déroule au cours du 1er rdv, et sur la base d'un questionnaire complété en amont.
  - Analyse partagée de situation

Phase d'investigation et d'introspection :

- ***Objectifs :***
  - Définir le projet professionnel et en vérifier la pertinence par rapport à vos aspirations et au contexte économique ;
  - Élaborer une ou des alternatives, notamment un projet de formation, un projet de reconversion, de validation des acquis de l'expérience…

- ***Contenu et moyens*** :

- A cette étape nous pourrons aborder les points et questionnements cités ci-dessous, sur la base de données complétées par vos soins (à partir de cahiers de réflexion, questionnaires, tests, enquêtes ou recherches guidées par votre accompagnateur) pour vous permettre de définir le projet professionnel le plus adapté à votre situation :
  - Identifier vos croyances actives dans votre relation au travail
  - Comprendre les causes de votre Burn out pour en tirer les leçons et clarifier vos besoins au travail
  - Vous réapproprier vos qualités, forces et talents
  - Identifier vos principaux centres d'intérêt pour retrouver du sens au travail et de la motivation
  - Faire l'inventaire et l'analyse des compétences professionnelles, extra-professionnelles, et savoirs-être acquis et de vos appétences (les compétences exercées avec plaisir et fluidité)
  - Explorer les pistes de projet compatibles avec les éléments investigués et vos aspirations et retenir la / les pistes de projet(s) les plus satisfaisantes au regard de votre situation et viables économiquement au regard du contexte de votre bassin d'emploi.
- 6 entretiens individuels seront programmés pour vous accompagner sur cette phase

Phase de conclusion

- ***Objectifs :***
  - Identifier vos compétences professionnelles et personnelles susceptibles d'être investies dans le / les projets professionnel(s) compatibles(s) avec vos aspirations et besoins, et la réalité économique au regard de votre bassin d'emploi.
  - Identifier des points essentiels à prendre en compte pour veiller à votre équilibre et vous prémunir d'une rechute.
  - Établir une vision claire de votre projet professionnel.

- ***Contenu et moyens*** :
  - Portefeuille de compétences et analyse des compétences professionnelles et personnelles ;

- Définition du projet professionnel, des propositions concrètes d'évolution ou de réorientation professionnelle ;
- Conditions et moyens favorisant la réalisation du ou des projets professionnels ;
- Principales modalités et étapes à prévoir pour la mise en œuvre du ou des projets professionnels.
- 2 entretiens individuels et remise de la synthèse écrite incluant les résultats détaillés

N.B : La communication à un tiers de cette synthèse, ne peut pas être faite sans l'accord du bénéficiaire.

<u>Résultats attendus</u> :

- En conclusion, le bilan doit vous permettre :
  - D'explorer et valoriser vos compétences personnelles et professionnelles, vos aptitudes et motivations à la suite de votre Burn out,
  - De définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation compatible avec vos aspirations et potentiel afin de pouvoir vous épanouir professionnellement et préserver votre équilibre de vie
  - D'utiliser les atouts mis en lumière pour un nouvel emploi, un projet de formation ou une évolution de carrière ;
  - Une analyse de la faisabilité du projet eu égard aux besoins socio-économiques de votre territoire
- Le document de synthèse remis est commenté au bénéficiaire du bilan.

Un entretien de suivi à 6 mois après la réalisation du bilan de compétences vous sera proposé.

En BONUS/COMPLÉMENT DE CE PROGRAMME (Si et seulement si vous êtes volontaire et avec votre accord), vous pourrez :

- Rejoindre la communauté d'entraide "Les envolé.es" : pour partager/échanger avec des personnes qui vivent ou ont vécues la même situation que vous.
- Participer à des groupes d'échanges et de partage animés par Catherine PY sur ZOOM
- Avoir un accès privilégié auprès de professionnels spécialisés

NB : Afin de préserver votre confidentialité, vous pouvez :
- Ne pas accéder à ces bonus qui restent optionnels
- Utiliser un pseudo afin de ne pas dévoiler votre identité
- Ne pas activer la caméra lors des groupes d'échange

MOYENS PRÉVUS

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Cahiers de réflexions et d'introspection
- Tests des forces de caractères, Test de personnalité MBTI 16 personnalités, Test RIASEC
- Portefeuille de compétences
- Travail de recherche personnelle
- Partage d'expériences
- Vidéos, pdf de documents ressources
- Questionnements, outils issus du coaching
- Supports pédagogiques accessibles et téléchargeables sur un espace personnel de formation en ligne (TEACHIZY) accessible 24h/24h et 7jours / 7. L'accès est limité à 6 mois.
- Accès à l'accompagnante, directement, par mail ou WhatsApp pendant toute la durée de l'accompagnement.

Moyens techniques :

- Utilisation de Zoom pour les rdv individuels
- Utilisation de la plateforme d'hébergement des supports pédagogiques TEACHIZY
- Application WhatsApp ou mail pour les échanges intersessions

Moyens d'encadrement :

Le bilan de compétences est réalisé sous la responsabilité de Catherine PY, Référente pédagogique, Psychologue du travail diplômée d'un DESS en Psychologie sociale et des organisations obtenu en 1997 à l'Université de Bordeaux 2.
20 ans d'expérience dans les Ressources Humaines en qualité de Responsable Ressources Humaines et consultante RH. Elle accompagne depuis 2018 spécifiquement les Femmes et les Hommes concernés.es par un épuisement professionnel dans leur transitions professionnelles.

Le bilan de compétences peut être confié pour la réalisation à un(e) accompagnant(e) de l'équipe, sélectionné(e) et formé(e) à la méthode ATPBO (*formation « Accompagner les Transitions Professionnelles Après un Burn Out » conçue et dispensée par l'organisme Catherine PY SOCIETY*). Tous les accompagnants ont une connaissance approfondie du Burn out et de l'orientation professionnelle.

Le choix de l'accompagnant sera convenu avec le bénéficiaire.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS AU PROGRAMME ENVOL

Durée totale de la formation :

- Le Bilan de Compétences ENVOL se déroule, en individuel, sur **4 mois** pour une **durée totale maximale de 24 h**, dont :
  - 13 h d'entretiens individuels (8 rdv d'1h40) avec votre accompagnant en visio-conférence
  - 11 h d'activités réalisées en ligne (Cahiers de réflexion à compléter, vidéo en e-learning, tests de personnalité, questionnaires...)
- Le temps de travail personnel complémentaire est estimé à environ 10 h
- Le Bilan de compétences ENVOL est personnalisable et adaptable, dans sa durée et son contenu, en fonction de l'analyse des besoins du bénéficiaire et dans le respect de la réalisation des 3 phases présentées ci-dessus.
- Les entrées dans le programme ENVOL peuvent se faire tout au long de l'année.

Modalités de déroulement : en distanciel

Modalités d'accès :

- Rdv "Déclic" gratuit pour valider que les objectifs du programme sont conformes aux attentes et besoins du bénéficiaire et présenter le bilan de compétences
- Envoi du programme et du devis personnalisé en fonction des adaptations nécessaires
- Signature d'un contrat / convention de formation
- Transmission du lien d'accès à la plateforme TEACHIZY et du livret d'accueil
- Accès au contenu du programme

Délais d'accès :

- Délai d'accès au programme : **entre 2 à 14 jours selon la situation du bénéficiaire et le financement choisi**

DISPOSITIF DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Feuille d'émargement signée par les bénéficiaires et l'accompagnant
- Recueil de l'évaluation des bénéficiaires après chaque séance individuelle
- Co-évaluation finale de l'atteinte des objectifs en fin de bilan
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de parcours et à 6 mois
- Une synthèse co-construite
- Attestation de fin de parcours

LES POINTS FORTS DU BILAN DE COMPETENCES ENVOL :

- Plus de 400 personnes en situation de Burn out accompagnées depuis 8 ans
- Une double expertise :
    - Psychologue du travail et experte des transitions professionnelles après un Burn out
    - 20 ans dans les entreprises en tant que Responsable Ressources Humaines

TARIFS

Le Bilan de Compétences est proposé au tarif de **2500 €.**
Il peut être financé via le Compte personnel de formation, un financement employeur, OPCO ou France Travail ou un financement sur fonds personnels (échelonnement des mensualités possibles en 6x).

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

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la prestation. Les bénéficiaires en situation de handicap sont orientés vers le référent handicap du centre, Catherine PY. Si nous ne disposons pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du (de la) bénéficiaire en situation de handicap, alors ce(tte) dernier(ère) sera orienté(e) vers un organisme partenaire du réseau de l'organisme.

Pour contacter **Catherine PY, référente handicap** : hello@catherinepy.com

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