



Harmonies Professionnelles

## Programme Bilan de Compétences 24h *Construire un projet professionnel*

Version 27/01/2026

### Public visé :

Public visé : Tout public, salarié, demandeur d'emploi, cadre.

**Pré requis :** avoir un ordinateur et une connexion internet à haut débit.

### Objectif(s) pédagogique (s)

#### Objectifs global :

- Construire un projet professionnel.

#### Objectifs de la Phase I préliminaire :

- Analyser la demande.
- Analyser le contexte professionnel et personnel.
- Déterminer le format le plus adapté à votre situation et à votre besoin.
- Définir conjointement la procédure de déroulement du bilan.

#### Objectifs de la Phase II d'investigation :

- Identifier et traiter les souffrances éventuelles provoquées par la relation au travail et les éventuels sentiments d'échec ou de rejet.
- Définir des pistes d'activités professionnelles et des hypothèses de métiers.
- Vérifier la pertinence du projet.
- Valoriser la force de production, intégrer les acquis professionnels et personnels.
- Construire des stratégies de mise en œuvre du projet professionnel.

#### Objectifs de la Phase III de conclusions :

- Elaborer le document de synthèse du bilan.

### Durée et modalité d'organisation :

- Durée totale 24 heures dont 22H en face à face avec un psychologue du travail et 2H du travail personnel.
- Organisation : en ligne par visioconférence ou en cabinet au 34, rue de Faubourg de Pierre à Strasbourg.

### Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment : Adapter la modalité en distanciel selon les besoins de la personne.

### Délai d'accès :

Entrées permanentes

## Tarif du Bilan :

2190€ HT, « TVA non applicable, art. 293 B du CGI ».

Seules les heures d'accompagnement réalisé en face à face seront facturées

## Financement :

Financement du bilan de compétences :

Le Compte personnel de formation, CPF

Le plan formation de l'entreprise

Pôle emploi pour le demandeur d'emploi

Personnellement

## Déroulé / contenu de la formation :

<b>Intitulé de la formation :</b>	<b>Bilan de Compétences 24h Construire un projet professionnel</b>				
<b>Durée de la formation :</b>	Durée totale 24 heures dont 22H en face à face avec un psychologue du travail et 2H du travail personnel.				
<b>Prérequis :</b>	Avoir un ordinateur et une connexion internet à haut débit.				
Phases du bilan	Contenu détaillé	Durée en heures	Méthode(s) utilisée(s)	Outils et supports	Organisation pédagogique
<b>Phase 1 Preliminaire</b>	<p><b>Objectif : Co-définir les besoins du bénéficiaire et les traduire en objectifs de travail.</b></p> <p>A la fin de cette phase le bénéficiaire sera capable d'exprimer ses besoins et de d'établir avec le conseiller le parcours du bilan.</p>	3	<p>Co analyser la situation du bénéficiaire afin de formaliser ensemble la question principale à laquelle le bilan devra répondre. « Le bilan aura atteint son objectifs si... ... ».</p> <p>Entretien individuel en face à face avec un psychologue du travail</p>	Ordinateur, connexion internet, tutoriel de connexion.	En présentiel ou par Visioconférence
	<p><b>Les objectifs définis lors de la première phase peuvent être détaillés ici de la manière suivante:</b></p> <p><b>1. Identifier et traiter les souffrances éventuelles provoquées par la relation au travail et les éventuels sentiments d'échec ou de rejet.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analyser la situation professionnelle actuelle afin de la clarifier.</li> <li>Identifier ce qui est perçu comme négatif, nommer les ruptures, les répétitions, aborder les traumatismes éventuels provoqués par la rupture de la relation au travail, les sentiments d'échecs ou de rejets.</li> <li>Identifier les ressources personnelles et celles de l'entourage pour dépasser les obstacles rencontrés.</li> </ul> <p><b>2. Définir des pistes d'activités professionnelles et des hypothèses de métiers.</b></p>		<p>Adapter le bilan aux besoins, au rythme, aux objectifs et au profil de chaque personne.</p> <p>Des ateliers individualisés, mené avec le psychologue du</p>	<p>Ordinateur, connexion internet, tutoriel de connexion.</p> <p>En fonction des besoins du bénéficiaire, Hexa3D, Outils d'évaluation</p>	

<p><b>Phase 2</b></p> <p><b>d'investigation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifier des idées de métiers en s'appuyant sur des outils d'aide à l'orientation, exploration des centres d'intérêt, des valeurs, meilleure connaissance de soi.</li> <li>● Analyser des compétences transférables.</li> <li>● Etudier du marché du travail.</li> </ul> <p><b>3. Vérifier la pertinence du projet .</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Confronter les représentations aux réalités des métiers</li> <li>● Mener des entretiens auprès des professionnels, explorer des sources documentaires et décrypter l'organigramme de l'entreprise.</li> <li>● Explorer l'environnement économique local et les tendances de l'emploi pour appuyer une orientation réaliste et adaptée.</li> </ul> <p><b>4. Valoriser la force de production, intégrer les acquis professionnels et personnels.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifier les traits de personnalité et les modes de fonctionnement individuels.</li> <li>● Mettre en lumière les potentialités et les talents personnels.</li> <li>● Repérer les potentiels cognitifs et les leviers de développement.</li> <li>● Faire le lien entre profil de personnalité et exigences des métiers ciblés.</li> <li>● Définir des axes de progression personnelle et professionnelle.</li> </ul> <p><b>5. Construire des stratégies de mise en œuvre du projet professionnel.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifier les besoins en formation liés au projet.</li> <li>● Évaluer les écarts entre les compétences requises et celles déjà acquises, professionnelles et extra-professionnelles.</li> <li>● Rechercher les formations adaptées, étudier les modalités d'accès, les prérequis et les financements possibles.</li> <li>● Analyser les démarches de sélection, tests, entretiens, dossiers, etc.</li> <li>● Poser une analyse stratégique du projet pour augmenter sa faisabilité.</li> </ul>	<p>18</p>	<p>travail, afin d'approfondir les pistes professionnelles à partir des outils d'orientation.</p> <p>Des évaluations ciblées peuvent être proposées pour explorer certaines compétences, identifier des potentialités ou valoriser des points forts. Des autoévaluations sur la base de référentiels peuvent également permettre de mettre en lumière les compétences acquises.</p> <p>Un atelier consacré à la personnalité et/ou à l'analyse du contexte économique local animé par un psychologue du travail.</p> <p>Entretiens individuels en face à face avec psychologue du travail.</p>	<p>des intérêts professionnels , IRMR3, inventaire des intérêts professionnels , T-Persona, Tests de personnalité, Sosie2,</p> <p>e-RCC, Test de raisonnement logique, Transférance, outil transposant ses compétences essentielles et secondaires vers d'autres métiers,</p> <p>Motiva, Outil de mesure des motivations, de la satisfaction motivationnelle et des intérêts professionnels .</p> <p>Questionnaire pour réaliser une enquête métier.</p> <p>Questionnaire d'analyse pour réaliser un portefeuille de compétences.</p>	<p>En présentiel ou par Visioconférence travail personnel de documentation et d'enquêtes de terrain (2 heures du travail personnel).</p>

Phase 3 de conclusion	Elaborer le document de synthèse du bilan.	3H	Atelier "Projection et mise en action"	Ordinateur, connexion internet, tutoriel de connexion.	Visioconférence ou en cabinet
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Co-construire le document de synthèse avec le bénéficiaire tout au long du bilan, en intégrant ses apports au fil des séances afin de s'approprier les résultats détaillés de la phase d'investigation.</li> <li>Utiliser le dernier rendez-vous pour finaliser la synthèse, en formalisant les stratégies retenues ainsi que les pistes alternatives afin de recenser les conditions et moyens favorisant la réalisation de votre ou de vos projets professionnels.</li> <li>Prévoir les principales étapes du ou des projets professionnels.</li> <li>Assurer une rédaction claire et structurée de la synthèse coproduite, afin qu'elle reflète fidèlement le travail mené.</li> <li>Mettre en forme le document finalisé dans les meilleurs délais, avec un envoi au bénéficiaire dans un délai maximum de trois semaines après le dernier entretien.</li> </ul>		Un temps dédié à :  S'approprier les résultats de l'investigation.  Formaliser les conditions de réussite du ou des projets professionnels envisagés (ressources, appuis, contraintes, environnement).  Définir les principales étapes concrètes pour la mise en œuvre du projet		

## Moyen d'encadrement : (Formateur) :

Le formateur, **Daniel Blaj**, est un psychologue du travail expérimenté, spécialisé en gestion des compétences et en prévention des risques psychosociaux. Diplômé du **CNAM** en psychologie du travail, il maîtrise les techniques d'entretien systémique, ainsi que la psychométrie et les bilans de compétences. Son expertise en gestion des talents et des carrières est renforcée par son expérience en **formation des adultes** et son enregistrement en tant qu'**IPRP** (Intervenant en prévention des risques professionnels) auprès de la DREETS.

Le formateur est disponible à l'adresse suivante : [daniel@harmonies-professionnelles.fr](mailto:daniel@harmonies-professionnelles.fr)

Délai de réponse de 48h

## Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Ordinateur, connexion internet haut débit, tutoriel de connexion, table, chaises, vidéoprojecteur, plateformes de tests, outils d'orientation.

Moyens pédagogiques :

- Les méthodes sont participatives et combinent différentes approches : des entretiens systémiques, des mises en situation, des ateliers thématiques, des tests, d'aptitudes, d'intérêts professionnels, de personnalité, des enquêtes métiers ainsi que des temps guidés de recherche documentaire.
- La phase d'investigation mobilise différents moyens pour atteindre les objectifs définis avec le bénéficiaire. Ces objectifs sont traduits dans le document de synthèse par la formule : « Le bilan aura atteint son objectifs si... ». Les actions engagées dépendent des axes opérationnels choisis, et peuvent prendre plusieurs formes : Entretiens individuels en face-à-face pour travailler sur les compétences, passer des tests, préparer des supports ou amorcer un portefeuille de compétences. Ateliers ciblés : par exemple, une séance consacrée à l'exploration de la personnalité. Travail en autonomie : documentation, complétion de supports, approfondissements. Investigations à l'extérieur : passation de tests en ligne, enquêtes métiers, rencontres de professionnels ou d'organismes de formation, création ou mise à jour du portefeuille de compétences. Pour chaque modalité, des outils sont proposés

aux bénéficiaires. Ceux qui sont déjà disponibles ou d'autres peuvent être construits avec le bénéficiaire, en fonction de ses besoins.

- Une phase de travail autonome, d'une durée variable (2H à préciser), est également prévue. Elle a pour but de, construire ou enrichir un portefeuille de compétences, de rechercher des documents, attestations, projets réalisés, contacter des organismes de formation, recherche de programmes, évaluation des coûts, de mener des enquêtes métiers, entretiens et immersions professionnels, des supports de travail sont fournis ou co-réalisés avec le bénéficiaire, fiche d'enquête métier, analyse de compétences.
- Le conseiller et bénéficiaire construisent ensemble une liste de personnes à rencontrer, en fonction des objectifs du parcours. Certains échanges sont préparés et réalisés à deux, d'autres sont menés de façon autonome par le bénéficiaire. Les informations recueillies sont reprises lors des entretiens suivants, pour nourrir la réflexion et affiner le projet. Le conseiller peut aussi ouvrir son propre réseau, en partageant des contacts utiles.

## Ressources pédagogiques :

Les ressources pédagogiques appropriées sont mise à la disposition du bénéficiaire à chaque étape du bilan, en fonction du but recherché.

## Modalités de suivi et d'évaluation :

### Modalité de suivi :

- Feuille d'émargement à chaque séance.

### Modalité d'évaluation :

Fixation des objectifs dès le démarrage du bilan.

Évaluation des résultats obtenus à la fin du bilan.

**Suivi à 6 mois pour faire le point sur la mise en œuvre du plan d'action.**