

PROGRAMME - FORMULE EQUILIBRE

BILAN DE COMPÉTENCES

TRANSFORMER SA VIE PRO!

Découvrez vos **forces**,
surmontez les **obstacles**
et réalisez vos **ambitions**.



Note globale :
4,95/5



Bienvenue dans l'univers de **B'UP COACHING**, le cabinet RH aux valeurs humaines!

D'où vient notre nom? De la contraction du verbe anglais "to be" qui veut dire "**Être**" et du mot "up" qui veut dire "**Debout**" ou "**Haut**" dans le sens de la montée...

La phrase d'accroche de B'UP COACHING en anglais est "be you, build up, go beyond" qui veut dire "**Sois toi-même, construit et va plus loin**".

Notre objectif est de vous accompagner dans vos transitions de vie, et dans votre évolution personnelle et professionnelle pour avoir **un impact positif sur l'environnement professionnel** et le rendre plus **responsable, inclusif et épanouissant**.

Chacun de nous à sa goutte de colibri à apporter dans la période de transition que nous sommes en train de vivre pour atteindre cet objectif.

Prêt.e à apporter la vôtre en commençant par vous et **votre épanouissement personnel**?

"CADRE LÉGAL DU BILAN DE COMPÉTENCES" ET LES MENTIONS SUIVANTES:

- ✦ Dispositif légal mis en place par la loi du 31 décembre 1991
- ✦ Articles L. 1233.71, L. 6313-1, L. 6313-4 et R. 6313-4 à R. 6313-8, D. 6323-1 A, L. 6351-1 du Code du travail.
- ✦ Arrêté du 31 juillet 2009 relatif au bilan de compétences des agents de l'État
- ✦ Loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel
- ✦ Décret n° 2026-126 et 2026-127 du 24 février 2026 relatif aux actions de formation et aux bilans de compétences

OBJECTIFS DU PROCESSUS

- ✦ Analyser les **compétences** et **aptitudes personnelles, professionnelles** et les **motivations**.
- ✦ Identifier les **axes de développement** et les **freins à l'action**.
- ✦ **Ouvrir le champ des possibles** sur différentes alternatives professionnelles
- ✦ Clarifier un **projet professionnel** ou un **projet de formation alignés**,
- ✦ Utiliser ses atouts comme un instrument de négociation pour un emploi, une formation, une évolution de carrière.

DÉROULEMENT DE L'ACCOMPAGNEMENT

PHASE PRELIMINAIRE (*avant contractualisation*)

Entretien d' «ANALYSE DU BESOIN »

1er entretien **GRATUIT obligatoire** pour identifier votre besoin et adapter la formule à vos attentes.


C'est également l'occasion de vérifier le potentiel du rapport collaboratif entre votre Coach formateur et vous.

=> REALISATION DES DEMARCHES CONTRACTUELLES ET ADMINISTRATIVES


=> CREATION DE VOTRE DOSSIER ET DE VOS ACCES AUX OUTILS DIGITAUX

PHASE D'INVESTIGATION


SESSION 1 (accompagnement individualisé) « MON PARCOURS DE VIE » (2h00)

- ✦ Installer une relation d'écoute active et de non jugement.
 - ✦ Comprendre le parcours et les choix, leurs motivations.
 - ✦ Introduire le Module 1 de e-learning (les émotions, les besoins, le cercle vicieux/vertueux, les Drivers, l'estime de soi, les valeurs, le triangle "je me respecte", la ligne de vie
-  Exercice intersession: Adapté en fonction des besoins


MODULE 1 (e-learning) « FACILITER MON OUVERTURE AU CHANGEMENT » (~2h)

- ✦ Chapitre 1: Comprendre mes propres mécanismes au travers de l'intelligence émotionnelle.
 - ✦ Chapitre 2: Booster mon estime et ma confiance en moi
 - ✦ Chapitre 3: Prendre de la hauteur sur sa vie
-  Workbook: Exercices multiples (Roue des émotions, pyramide de Maslow, Drivers, valeurs...)


SESSION 2 & 3 (accompagnement individualisé) « MES COMPETENCES » (2h00 chaque)

- ✦ Feedback constructif sur la base du CV existant pour identifier les axes d'amélioration.
 - ✦ Identifier des ressources, des axes de développement et de potentiels freins à l'action (WB1).
 - ✦ Découvrir les DRIVERS de son bénéficiaire sur la base du WorkBook 1.
 - ✦ Débriefing du Test des DRIVERS, des ancrs de Carrière et des Intelligences multiples.
-  Exercice intersession: Adapté en fonction des besoins

MODULE 2 (e-learning) « RECONNECTER AVEC MES RESSOURCES » (~3h)

- ✦ Chapitre 1: Mes expériences scolaires et professionnelles
 - ✦ Chapitre 2: Mes connaissances
 - ✦ Chapitre 3: Mes compétences techniques
 - ✦ Chapitre 4: Mes compétences comportementales
 - ✦ Chapitre 5: Mes formes d'intelligences
 - ✦ Chapitre 6: Identifier mes leviers de motivations et les grandes lignes de ma personnalité
 - ✦ Chapitre 7: Ma cartographie des compétences
-  Workbook: Exercices multiples (inventaire des compétences, évaluation des zones d'expertise et de plaisir...)

SESSION 4 & 5 (accompagnement individualisé) « MES COMPETENCES - SUITE » (2h00 chaque)

- ✦ Identifier les ressources de son bénéficiaire (compétences techniques, comportementales, connaissances) sur la base du WorkBook 2.
 - ✦ Débriefing du test psychométrique ASSESSFIRST.
 - ✦ Débriefing du Test des ancrs de Carrière et des Intelligences multiples.
-  Exercice intersession: Adapté en fonction des besoins

PHASE D'INVESTIGATION (*suite*)

MODULE 3 (e-learning) « RETROUVER DU SENS ET FORMULER DES ALTERNATIVES PROFESSIONNELLES » (~2h)

- ✦ Chapitre 1: Que signifie l'IKIGAI?
- ✦ Chapitre 2: Mon IKIGAI
- ✍ Workbook: Jusque Page 2 en autonomie "Constat actuel IKIGAI"

SESSION 6 (accompagnement individualisé) « J'AFFINE MON PROJET » (2h00)

- ✦ Atelier IKIGAI consolidé en séance
- ✦ Identification d'alternatives professionnelles (2 à 5 maximum)
- 📁 Exercice intersession: Adapté en fonction des besoins

MODULE 4 (e-learning) « CLARIFIER MON PROJET » (~6h dépend du nombre d'alternatives)

- ✦ Chapitre 1: Préparer ses enquêtes métiers
- ✦ Chapitre 2: Faire un choix
- ✍ Workbook: Préparer et consolider les enquêtes métiers, réaliser les analyses SWOT de ses alternatives professionnelles

SESSION 7 & 8 (accompagnement individualisé) « J'AFFINE MON PROJET » (2h00 chaque)

- ✦ Débriefing le WB4
- ✦ Valider le choix du projet professionnel en cohérence avec sa personnalité, ses besoins et son écologie (cf. Test Assefirst et autres ressources)
- ✦ Enquêtes métiers et analyses SWOT supervisées
- 📁 Exercice intersession: Adapté en fonction des besoins

MODULE 5 (e-learning) « ME METTRE EN ACTION VERS MON OBJECTIF » (~1h)

- ✦ Chapitre 1: Prêt.e à me lancer?
- ✦ Chapitre 2: Réaliser mon plan d'action
- ✍ Workbook: Etablir son plan d'action

SESSION 9, 10 & 11 (accompagnement individualisé) « MON PROJET CLARIFIE » (2h00 chaque)

- ✦ Consolider le plan d'action sur la base du WB5.
- ✦ Atelier sur-mesure individualisé en fonction du projet (CV, lettre de motivation, LinkedIn...).
- ✦ Travailler sur la mise en action vers votre objectif.

PHASE DE CONCLUSION

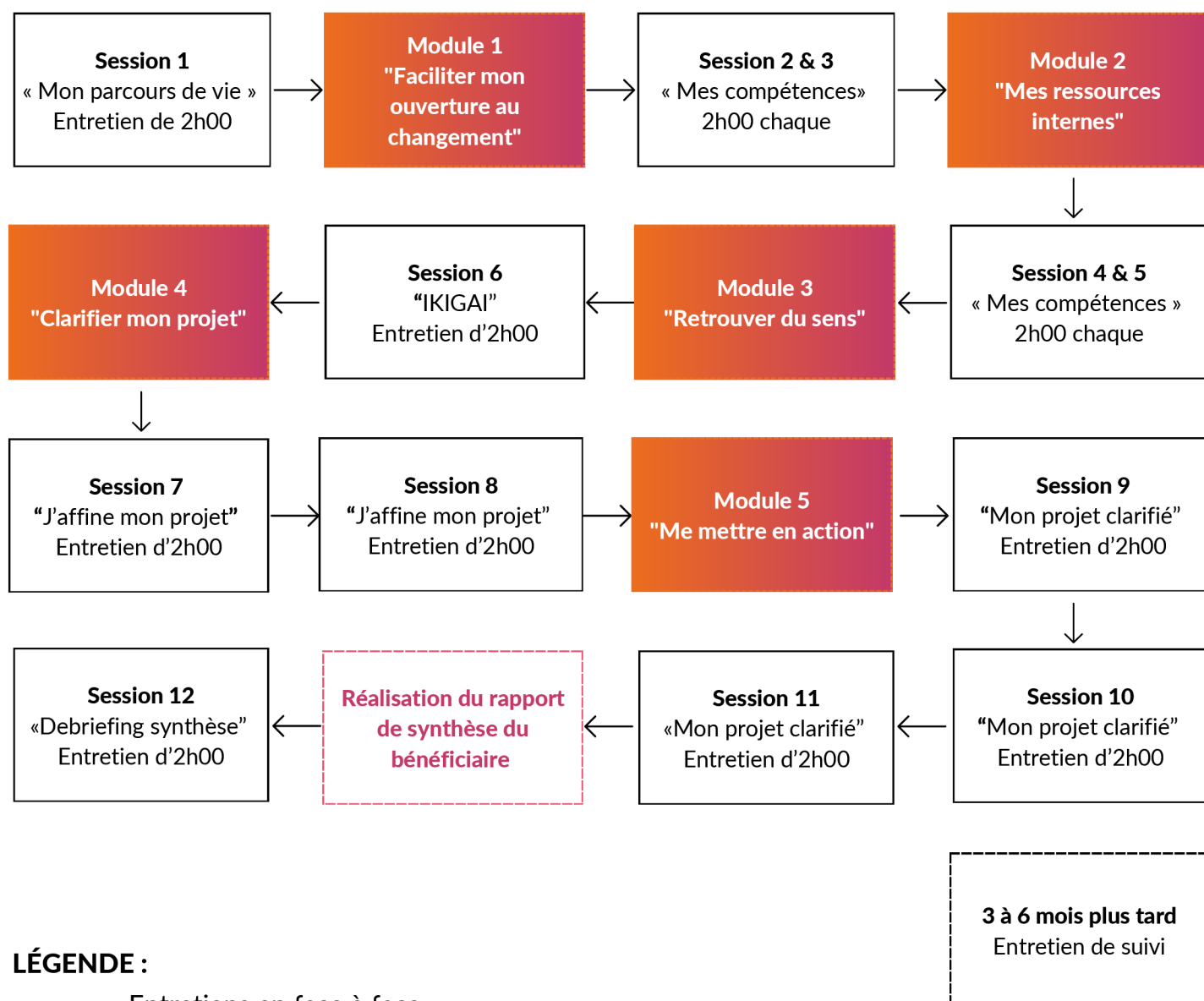
SESSION 12 (accompagnement individualisé) « MA CONCLUSION » (2h00)

- ✦ Débriefing du rapport de synthèse
- ✦ S'assurer du retour à l'autonomie du bénéficiaire
- ✦ Prendre date pour un entretien de suivi 3 à 6 mois plus tard

=> REALISATION D'UNE ENQUETE DE SATISFACTION A CHAUD

=> REALISATION D'UN ENTRETIEN DE SUIVI DANS LES 3 à 6 MOIS SUIVANT L'ACCOMPAGNEMENT

SCHEMA DEROULE FORMULE EQUILIBRE (A TITRE INDICATIF)



LÉGENDE :

———— Entretiens en face à face

----- Travail du consultant hors session

Module e-learning et travail du bénéficiaire hors session sur les workbooks

FORMULE EQUILIBRE

	Formule Equilibre
Modalité	Blended (accompagnement individualisé + e-learning)
Nombre d'heures d'accompagnement individualisé	24h
5 Modules	V
5 Workbooks	V
Travail personnel (à titre indicatif)	~14h
Tests psychométriques	Test Assessfirst (Résultats complets) Test intelligences multiples, DRIVERS
Durée d'accompagnement (à titre indicatif)	4 à 6 mois
Tarifs	3000€ NET
Financements: CPF OPCO Autres	V V V

MOYENS TECHNIQUES

Visio conférence confidentielle (en distanciel)
Lieu dédié confidentiel (phonique, visuel) en présentiel
Test Psychométriques ASSESSFIRST (synthèse)
Outil IKIGAI
Fiches pratiques thématiques le cas échéant
Cartographie des compétences
Document de synthèse
5 modules e-learning

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Émargement
Évaluation de la satisfaction du processus d'accompagnement (à chaud et à froid)

SANCTION DE LA FORMATION

Certificat de réalisation

CONDITIONS D'ACCÈS AU BILAN DE COMPÉTENCES

Après le 1er entretien d'analyse du besoin obligatoire, et la confirmation de votre choix de formule, vous recevrez un email retraçant les informations nécessaires à votre inscription. Les modalités d'inscription pouvant varier en fonction de votre financement, vous pourrez vous faire détailler la procédure par votre accompagnant ou par B'UP COACHING directement. Les différentes modalités de règlement:

- Prise en charge CPF (plafonné à 1600€, reste à charge obligatoire de 150€, pouvant être complété par un financement propre, un co-financement: entreprise, OPCO)
- Prise en charge employeur (fonds de formation, OPCO...)
- Prise en charge Fond d'Assurance Formation (AGEFICE, FIFPL...)
- Prise en charge mutuelle de formation (VIVEA, ANFH...)
- Fonds propres (1 ou plusieurs paiements)

Dans le cadre d'un financement CPF, nous vous communiquerons un lien URL et un guide utilisateur afin de faire votre demande sur Mon compte formation avec une identification FranceConnect+ (exemple: identité Numérique La Poste). **Un délai de rétractation de 11 jours ouvrés est à prendre en compte avant le démarrage du processus.**

Pour tout autre financement, les modalités seront adaptées aux besoins des tiers financeurs (devis, factures, autres documents administratifs et modalités de règlement) **un délai de rétractation de 14 jours calendaires est à prendre en compte avant le démarrage du processus.**

Vous recevrez ensuite votre contrat de Bilan de compétences, ou convention tripartite.

Il reprend notamment vos engagements, les modalités de réalisation et de paiement.

A savoir: un délai de franchise de 5 ans est à respecter si vous avez déjà bénéficié de subventions lors de votre dernier bilan de compétences (OPCO, France Travail, CPF, FAF).

Accessibilité handicap (PSH/PMR)

Si un aménagement est nécessaire pour vous, contactez-nous à l'adresse : **contact@bupcoaching.com** en précisant dans l'objet de l'email : « Besoin d'aménagement spécifique dans le cadre d'un bilan ».