Caroline D.



KIT QUALIOPI · N° 01

Programme du bilan de compétences

Le chemin, étape par étape

Programme du bilan de compétences

Caroline D. – Caroline Decours, coach professionnelle et consultante en bilan de compétences · NDA 24 36 01177 36 · Programme – V1 – 22/10/2026

Deux formules de bilan, de 21 et 24 heures, en présentiel (plusieurs locaux possibles : Le Blanc, Mézières-en-Brenne, Chauvigny) ou en visioconférence, pour clarifier vos forces et vos valeurs et repartir avec un projet professionnel concret et un plan d'action daté.

Objectifs

À l'issue du bilan, vous serez capable de :

1. Identifier vos compétences, aptitudes et compétences transférables, y compris celles que vous jugez « normales ».
2. Formuler vos valeurs, vos motivations et vos besoins professionnels.
3. Explorer et confronter à la réalité du terrain une ou deux pistes professionnelles.
4. Choisir un projet professionnel argumenté et, le cas échéant, un projet de formation.
5. Construire un plan d'action réaliste, avec ses étapes, ses ressources et ses échéances.

Ces objectifs sont personnalisés avec vous lors de la phase préliminaire.

Public et prérequis

- Toute personne active : salarié(e) du privé ou du public, demandeur(se) d'emploi, indépendant(e).
- Aucun prérequis de diplôme ou d'expérience.
- Une maîtrise du français suffisante pour échanger et réaliser des exercices écrits. Si ce n'est pas le cas, nous en parlons lors de l'entretien préalable pour adapter la démarche ou vous orienter.

Durée et organisation

	Bilan classique	Bilan premium
Durée totale	21 heures	24 heures
Entretiens individuels	8 séances pour un total de 13 h	10 séances pour un total de 15 h
Travail personnel guidé	8 h	9 h
Premières démarches accompagnées (enquêtes métiers, immersion, financements)	En autonomie, avec des conseils	2 séances dédiées
Suivi après le bilan	Entretien à 6 mois	Entretiens à 3 et 6 mois
Tarif	1 750 €	2 000 €

- Répartition sur 3 à 16 semaines, une séance toutes les 1 à 2 semaines.
- Modalités :
  - **Soit en présentiel dans le local le plus proche de chez vous, parmi les lieux suivants :**
    - À Le Blanc : Décarbon'Lab, 21 rue du Moulin - 36300 Le Blanc
    - À Mézières-en-Brenne : Brenne-Box, 1 Pl. Jean Moulin - 36290 Mézières-en-Brenne
    - À Chauvigny, LE CLOU Rue Saint Pierre - 86300 Chauvigny
  - **Soit en distanciel par visioconférence via teams**
  - **Soit en format mixte.**
- Horaires : du lundi au vendredi de 9 h à 19 h 30, le samedi matin sur demande.

- Accompagnement individuel, par la même consultante du début à la fin.

Déroulé en 3 phases

Le bilan suit les trois phases fixées par le Code du travail (articles L. 6313-4 et R. 6313-4).

Avant le bilan – Entretien préalable gratuit (1 h, hors durée du bilan) : vous m'exposez votre situation, je vous présente la démarche et nous vérifions ensemble que le bilan est la bonne réponse à votre besoin.

Phase 1 – Phase préliminaire (séance 1)

- Analyse de votre demande et de vos attentes, questionnaire de positionnement.
- Choix du format le plus adapté et définition de vos objectifs personnalisés.
- Planning des séances.

Phase 2 – Phase d'investigation (séances 2 à 6 ; 2 à 8 en premium)

- Comprendre qui vous êtes : parcours de vie et parcours professionnel, valeurs, motivations, besoins, fonctionnement personnel.
- Identifier vos compétences : savoirs, savoir-faire, savoir-être, compétences transférables, réussites.
- Explorer et définir une voire deux pistes : recherches métiers, marché de l'emploi, formations et financements, enquêtes métiers auprès de professionnels.

En premium, deux séances supplémentaires accompagnent vos premières démarches pour confronter votre projet au terrain :

- préparer, réaliser et débriefer vos enquêtes métiers auprès de professionnels ;
- préparer une immersion en entreprise : période de mise en situation en milieu professionnel (PMSMP) via un prescripteur habilité (France Travail, Cap emploi, mission locale), ou stage d'observation ;
- identifier les formations et monter les demandes de financement (CPF, Transitions Pro, OPCO, France Travail, Région).

Phase 3 – Phase de conclusion (séances 7 et 8 ; 9 et 10 en premium)

- Appropriation des résultats et choix du projet.
- Conditions de réussite, freins et leviers, ressources mobilisables.
- Plan d'action daté et remise du document de synthèse.

Après le bilan – Entretien de suivi à 6 mois : nous faisons le point sur l'avancement de votre projet. Au-delà, si vous le souhaitez, je reprends contact avec vous chaque mois pendant 12 mois, puis je reste disponible. Ce suivi est offert, en dehors des heures du bilan.

Méthodes et outils

- Entretiens de coaching professionnel (coach certifiée RNCP) appuyés sur la PNL : questionnement précis, recadrage des croyances limitantes, mobilisation des ressources et projection dans le projet. Chaque séance est préparée par un travail personnel en autonomie.
- Communication non violente : écoute empathique, lien entre émotions, besoins et valeurs.
- Analyse transactionnelle : messages contraignants (drivers), états du moi, pour mieux se comprendre et comprendre les autres.
- Travail sur la confiance en soi : réussites, ressources, croyances limitantes, passage de la zone de confort à la zone d'apprentissage.
- Tests et questionnaires : MBTI et DISC [formation de praticienne en cours auprès d'Orgachange], intérêts professionnels (RIASEC), messages contraignants, Racines, outil d'exploration des valeurs conçu par Caroline D.
- Ressources métiers et emploi : ONISEP, France Travail, Carif-Oref Centre-Val de Loire, fiches métiers.

- Enquêtes métiers : rencontres avec des professionnels des métiers envisagés.

Évaluation et suivi

- À l'entrée : questionnaire de positionnement et objectifs écrits.
- Pendant : point d'avancement en début de chaque séance, compte rendu après chaque séance.
- À la fin : auto-évaluation de l'atteinte des objectifs, document de synthèse, questionnaire de satisfaction.
- À 6 mois : entretien et questionnaire de suivi (et entretien supplémentaire à 3 mois en premium).

Le document de synthèse vous est remis à vous seul(e). Il ne peut être communiqué à un tiers, y compris votre employeur, qu'avec votre accord écrit.

Distanciel : conditions techniques

- Équipement : ordinateur, tablette ou smartphone avec caméra, micro et connexion internet stable, adresse e-mail.
- Outil : Microsoft Teams, lien envoyé avant chaque séance.
- Un test de connexion est proposé avant la première séance. En cas de problème technique, je vous assiste par téléphone et nous reportons la séance si besoin.
- Le travail réalisé entre les séances est suivi : chaque support est repris et commenté à la séance suivante.

Délais d'accès

- Réponse à toute demande sous 48 heures ouvrées.
- Entretien préalable proposé sous 2 semaines.
- Un devis puis une convention précisent le contenu, les dates et le tarif. Le bilan démarre après signature, en respectant le délai réglementaire du CPF lorsque celui-ci est mobilisé [14 jours calendaires].

Tarif et financement

- Bilan classique (21 h) : 1 750 € · Bilan premium (24 h) : 2 000 € · [TVA non applicable].
- Financements possibles : CPF (avec la participation forfaitaire obligatoire en vigueur), employeur, OPCO, France Travail, financement personnel.

Accessibilité et handicap

Le bilan est ouvert à toutes et tous. Caroline Decours est référente handicap : signalez-lui tout besoin d'adaptation dès l'entretien préalable. Les adaptations possibles et les partenaires mobilisables sont précisés dans le livret d'accueil. [accessibilité PMR du Décarbon'Lab, de la Brenne-Box et du CLOU].

Contact

Caroline Decours · contact@carolined.fr · 06 76 85 08 27 · www.carolined.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 24 36 01177 36 auprès du préfet de la région Centre-Val de Loire.

SIRET 511 536 682 00053.