



PROGRAMME

BILAN DE COMPÉTENCES



05 65 35 61 59
info@careta-conseil.fr
www.careta-conseil.fr

Notre approche du bilan de compétences

Il est important, avant toute chose, que cette démarche soit **totale**ment volontaire pour vous. L'idée principale de notre accompagnement est de motiver la source même de vos désirs d'investissement. Autrement dit, nous vous accompagnons dans votre capacité à bâtir des projets qui vous ressemblent, en fonction de vos envies, de vos valeurs, de vos savoirs et de vos compétences.

Vous êtes l'acteur principal du dispositif

Le bilan de compétences vous place au centre de la réflexion. Pour aboutir à un projet solide, notre travail s'articule autour de trois étapes nécessaires :

Une rencontre attentive (phase préliminaire)	Une analyse de l'expérience (phase d'investigation)	Une synthèse écrite (phase de conclusion)
Nous commençons par une définition précise de votre demande pour que l'accompagnement réponde parfaitement à vos attentes.	Nous explorons ensemble vos envies, vos besoins et votre parcours pour faire émerger des pistes concrètes.	Nous co-construisons un document final rassemblant vos idées et vos motivations. Il détaille les éléments de votre projet ainsi que les moyens pratiques à mettre en œuvre pour le réaliser.

Pourquoi entreprendre cette démarche avec nous ?

Le monde du travail évolue, et vos aspirations aussi. Faire un bilan avec notre cabinet, c'est s'accorder un temps de pause nécessaire pour :

- **Clarifier votre situation** : Comprendre ce qui vous convient encore et ce que vous souhaitez changer.
- **Redonner du sens à votre parcours** : Identifier vos moteurs pour retrouver du plaisir et de l'engagement.
- **Sécuriser une transition** : Valider la faisabilité d'un projet de reconversion ou d'évolution avant de vous lancer.
- **Valoriser vos atouts** : Prendre conscience de l'étendue de vos compétences pour gagner en confiance et en légitimité.

Nos objectifs pédagogiques

L'accompagnement est conçu pour vous permettre d'atteindre des résultats concrets et mesurables. À l'issue de votre parcours, vous serez en capacité de :

-  **Identifier et valoriser vos compétences** transversales, vos aptitudes et vos potentiels.
-  **Clarifier vos motivations** profondes et vos centres d'intérêt professionnels.
-  **Évaluer la faisabilité d'un projet** d'évolution, de reconversion ou de formation.
-  **Construire un plan d'action réaliste** et structuré pour la mise en œuvre de votre projet.
-  **Formaliser une stratégie de communication** pour valoriser votre parcours auprès de recruteurs ou de partenaires.

Modalités et moyens pédagogiques

Nous mettons à votre disposition un environnement propice à la réflexion et au passage à l'action. Le bilan s'adapte à votre rythme :

- Entretiens individuels : un accompagnement personnalisé avec un.e consultant.e dédié.e (en présentiel ou en visioconférence).
- Travail personnel guidé : des phases de réflexion personnelle entre les séances pour approfondir les points abordés.
- Accès aux ressources et au réseau : mise à disposition d'une documentation actualisée sur les métiers, mise en relation avec les professionnels de notre réseau quand cela est possible.
- Méthodes actives : utilisation de l'entretien narratif, de l'analyse de parcours et de l'auto-évaluation.

Nos outils & supports

Pour vous aider à y voir clair, nous utilisons des outils reconnus et structurants :

- Supports de travail personnels : Livrets de bord, questionnaire d'auto-diagnostic et logiciel d'analyse des compétences.
- Le document de synthèse : Co-rédigé en fin de parcours, il est la propriété exclusive du bénéficiaire et constitue le socle de votre futur projet.

Choisissez le parcours adapté à votre projet

Nous avons conçu **deux formats** pour répondre précisément à votre besoin de clarté et à la maturité de votre réflexion.

1. Le Parcours "Impulsion" – 1 750 €

Passer de l'idée à l'action.

- **Pour qui ?** Vous avez déjà des pistes, mais vous avez besoin d'une méthode rigoureuse pour les valider techniquement et construire votre plan d'action.
- **Le format : 16 heures** au total pour un travail intensif.
- **L'objectif** : Un rythme soutenu pour construire et valider votre projet et construire un plan d'action immédiat
- **Le +** : Une efficacité maximale pour ceux qui veulent avancer vite. (**environ 2 mois** de parcours)
- **Financement** : Reste à charge de 150 € après mobilisation de vos droits CPF (*plafonnés à 1 600 € par décret PLF 2026*). *Financement OPCO, entreprise, FAF, France Travail et collectivités possibles.*

2. Le Parcours "Horizon" – 2 180 €

La transformation profonde et sécurisée.

- **Pour qui ?** Vous saturez dans votre poste actuel, vous vous sentez un peu perdu, vous repartez d'une "page blanche" ou vous hésitez entre plusieurs voies.
- **Le format : 24 heures** au total, la durée de référence pour un travail de fond.
- **L'objectif** : Une investigation exhaustive de vos motivations, de vos valeurs et de vos compétences pour sécuriser une transition majeure.
- **Le +** : C'est le parcours de référence qui respecte votre rythme biologique de changement. Il permet d'explorer plusieurs pistes en profondeur (investigation exhaustive) pour ne laisser place à aucun regret. (**environ 3 mois** de maturation)
- **Financement** : Complément de 580 € (*après mobilisation de vos droits CPF plafonnés à 1 600 € par décret PLF 2026*). *Abondement, financement OPCO, entreprise, FAF, France Travail et collectivités possibles.*

Prérequis : Aucun prérequis.

Qualité & Compétences du (des) consultant(es) : Dominique Raffanel, Psychologue du Travail / Gabriel Maffre, Doctorant en Sciences de l'éducation / Ophélie Frugnac, Sandra Dupuy et Caroline Decagny, certifiées RS n°6491 / Lucie Buée : certifiée DUFA et créatrice de la structure. *Tous les intervenants de CARETA sont régulièrement formés aux nouvelles méthodes de l'accompagnement.*

PROGRAMMES DÉTAILLÉS

1. Le Parcours "IMPULSION" (16h)

Format intensif pour professionnels autonomes.

Ce parcours est conçu pour transformer rapidement une intuition en projet solide. Il s'appuie sur un rythme soutenu et une phase d'investigation ciblée.

PHASE PRÉLIMINAIRE : PREMIER RDV GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT

- ☐ **RDV de rencontre** : Analyse de la demande, présentation de la méthodologie et définition des attentes mutuelles.

PHASE D'INVESTIGATION (5 rendez-vous + suivi)

- ☐ **RDV 1 (Carnet 1) : Connaissance de soi.** Exploration des envies, des besoins et des premiers leviers de motivation.
- ☐ **RDV 2 (Carnet 2) : Personnalité et compétences.** Analyse de la personnalité professionnelle, de ses valeurs et structuration du portefeuille de compétences.
- ☐ **RDV 3 (Carnet 3) : Premières pistes d'exploration.** Utilisation des matrices d'idéation pour définir le périmètre de recherche.
- ☐ **RDV 4 (Carnet 4) : Enquêtes métiers et investigation.** Préparation et lancement des enquêtes terrain pour confronter le projet à la réalité.
- ☐ **Intersession** : Échange téléphonique pour faire le point sur l'avancement des enquêtes métiers.

PHASE DE CONCLUSION

- ☐ **RDV 5 (Carnet 5) : Projets, analyse et Plan d'action.** Finalisation de la stratégie et définition des étapes concrètes de mise en œuvre.
- ☐ **Remise de la synthèse** : Signature et remise du document final co-construit.

2. Le Parcours "HORIZON" (24h)

Format approfondi pour une exploration complète.

Ce parcours respecte le temps de maturation nécessaire pour ceux qui repartent d'une "page blanche" ou souhaitent explorer plusieurs horizons.

PHASE PRÉLIMINAIRE : PREMIER RDV GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT

- ☐ **RDV de rencontre:** Analyse de la demande, présentation de la méthodologie et définition des attentes mutuelles.

PHASE D'INVESTIGATION (8 rendez-vous de maturation + suivi)

- ☐ **RDV 1 (Carnet 1) :** Parcours de vie et choix d'orientations.
- ☐ **RDV 2 (Carnet 2) :** Analyse des attentes et premières explorations.
- ☐ **RDV 3 (Carnet 3) :** Intérêts, équilibre et motivation (incluant la matrice d'idéation).
- ☐ **RDV 4 (Carnet 4) :** Valeurs et personnalité professionnelle. Communiquer sur soi.
- ☐ **RDV 5 (Carnet 5) :** Portefeuille de compétences numérique et préparation de la phase de terrain et enquêtes métiers.
- ☐ **RDV 6 & 7 :** Recherches emplois sur le territoire et approfondissement des pistes. Enquêtes et interviews cadrées des professionnels ciblés.
- ☐ **RDV 8 :** Élaboration du plan d'action et formulation précise du projet.

PHASE DE CONCLUSION

- ☐ **RDV 9 :** Co-rédaction de la synthèse avec le récapitulatif des étapes réalisées, le plan d'action et signature. (méthodologie Chauvet -environ 15 pages)
- ☐ **RDV 10 :** Point sur l'avancement du parcours.

Ce qui garantit la qualité CARETA sur les deux parcours :

- **La synthèse complète :** Une méthodologie rigoureuse pour un document final à haute valeur ajoutée.
- **Les entretiens individuels** selon les méthodes de C. Rogers et P. Vermersch
- **Le portefeuille de compétences :** Une formalisation précise de vos acquis, qu'ils soient explicites ou implicites.

Accessibilités :

Nous ferons toujours notre possible pour élaborer un programme sur mesure et vous accueillir grâce à des aménagements adaptés. **Nous savons que les handicaps ne sont pas tous visibles.** Nous sommes à votre disposition pour toute question.

Vous pouvez également contacter Emilie Beigneux (Référente Handicap) au 0565356159. Pour toute autre information, rendez-vous dès sur le site de l'Agefiph : www.agefiph.fr



Rappel concernant la protection des données

CARETA CONSEIL s'engage à respecter les principes essentiels du Règlement Général sur la Protection des données personnelles (RGPD) et du droit français sur la protection des données personnelles. Cette Politique de protection des données personnelles a pour objet de fournir aux personnes concernées les informations importantes sur la manière dont CARETA CONSEIL traite leurs données personnelles, et sur la manière dont les personnes concernées peuvent exercer leurs droits. Elle vise également à répondre aux exigences de la nouvelle réglementation relative à la protection des données personnelles (Règlement n°2016/679) qui entre en vigueur à compter du 25 mai 2018.

Quelles sont les données personnelles collectées ?

Seules les données strictement nécessaires au bilan de compétences pourront être collectées par CARETA CONSEIL. Les données personnelles suivantes pourront être recueillies :

- o les données transmises pour une demande d'information
- o les données transmises lors de votre entrée en bilan de compétence
- o les données recueillies pendant la durée du bilan

Combien de temps conservons-nous vos données ?

Vos données personnelles sont recueillies par CARETA CONSEIL pour le temps nécessaire à la réalisation du bilan de compétences et au respect des obligations légales et contractuelles de CARETA CONSEIL.

Les documents issus du bilan de compétences (notes, tests...) sont conservés 6 mois après la fin du bilan de compétences puis sont détruits. Les analyses de la demande et les synthèses sont conservées 3 ans à la demande des certificateurs en guise de preuve.

Comment exercer vos droits ?

Vous avez le droit :

- o de demander l'accès et la rectification de vos données personnelles
- o de demander la limitation du traitement de vos données personnelles
- o de demander la suppression de vos données personnelles
- o de demander à exercer votre droit d'opposition
- o de formuler des directives post-mortem spécifiques et générales concernant la conservation, l'effacement et la communication de vos données personnelles
- o d'exercer votre droit à la portabilité

En cas de demande de suppression de vos données personnelles, CARETA CONSEIL pourra néanmoins les conserver sous forme d'archivage intermédiaire, et ce pour la durée nécessaire à la satisfaction de ses obligations légales, comptables et fiscales et contractuelles, vis à vis de ses partenaires et financeurs.

De manière générale, pour exercer vos droits, veuillez adresser votre demande (en indiquant votre adresse électronique, nom, prénom, adresse postale et une copie de votre pièce d'identité) à CARETA FORMATION & CONSEIL

- o par email envoyé info@careta-conseil.fr
- o par courrier postal adressé à CARETA FORMATION & CONSEIL 16 boulevard Léon Gambetta 46000 Cahors

Nous vous adresserons une réponse dans un délai d'un 1 mois maximum suivant la date de réception de votre demande. Vous pouvez aussi, à tout moment, porter réclamation devant la CNIL, l'autorité de contrôle compétente en France:

- o 3 Place de Fontenoy - TSA 80715 - 75334 PARIS CEDEX 07 Tél : 01 53 73 22 22
- o Ou sur www.cnil.fr

Révision de la politique de confidentialité

La présente Politique de confidentialité sera actualisée autant que de besoin afin de répondre aux exigences de la réglementation applicable à la protection des données personnelles.