

 **Ce que vous allez vivre :**

**Un parcours sur-mesure pour prévenir l'épuisement professionnel.
Échanges confidentiels et outils pratiques : vous apprenez à vous écouter
pour piloter, pas à pas, votre retour vers un quotidien professionnel
épanouissant.**

1^{er} RDV Gratuit et Sans Engagement : rencontrez votre consultant expert et définissez ensemble la formule idéale (prévoir 45 minutes)

	LE BILAN DE COMPETENCES EPUISEMENT PROFESSIONNEL
	Clarifier son identité professionnelle, retrouver confiance et définir un projet professionnel réaliste, soutenable et adapté après un épuisement professionnel.
Compétences visées	À l'issue de ce bilan, le bénéficiaire sera capable de : • Comprendre & Prévenir : Identifier ses facteurs de risque individuels et professionnels et repérer ses signaux d'alerte pour sécuriser la suite du parcours. • Se reconstruire & Valoriser : Clarifier et renforcer la confiance dans ses compétences , ses valeurs et ses motivations profondes. • Définir & Sécuriser : Analyser, explorer des perspectives professionnelles et vérifier leur faisabilité sur le terrain. Élaborer un projet professionnel adapté et valider les conditions d'un environnement de travail 100 % protecteur. • Passer à l'action : Structurer un plan d'action progressif et réaliste, assorti d'une stratégie durable de maintien de l'équilibre professionnel.  INCLUS DANS VOTRE BILAN Création de votre Passeport d'Écologie Professionnelle L'outil clé pour piloter durablement votre équilibre professionnel
Durée	15 séances (soit 18 heures d'accompagnement) sur 5/8 mois maximum En présentiel ou visio + du travail personnel intersession 1 RDV post bilan à 6 mois
Tarif	1 850 ,00 € TTC*

• TVA non applicable

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850326685 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

LE BILAN

1. Phase d'accueil

Accueil

- Valider les objectifs
- Poser le cadre
- Expliquer la méthode & les modalités

1 RDV

2. Phase d'investigation

Analyse de la situation

- Analyser le contexte professionnel et personnel
- Identifier les facteurs d'épuisement professionnel
- Evaluer les ressources mobilisables et les points de vigilance

1 RDV

Enseignement du parcours professionnel

- Identifier les expériences professionnelles les plus satisfaisantes
- Repérer les conditions favorables à l'engagement et à l'équilibre
- Identifier les situations à éviter pour l'avenir

1 RDV

Ressources et compétences

- Réévaluer ses compétences
- Identifier les compétences transférables vers un autre secteur
- Valoriser les acquis et réussites
- Renforcer la confiance professionnelle
- Identifier les talents

2 RDV

Valeurs, besoins, motivations Environnement de travail

- Identifier les valeurs fondamentales
- Clarifier les besoins professionnels et personnels
- Déterminer les sources de motivation et d'énergie durable
- Définir un environnement de travail favorable

2 RDV

Stratégie(s) de prévention

- Construire une ou des stratégies de protection

1 RDV

Exploration

- Explorer les scénarios de reprise : mobilité, évolution, reconversion, formation, réduction du temps de travail
- Réaliser des enquêtes métier (entretiens professionnels, immersion éventuelle, recherches documentaires, consultation ROME, consultation France Travail)
- Evaluer la faisabilité des projets

2 RDV

Validation

- Validation des pistes retenues

1 RDV

Freins et blocages

- Identifier et lever les freins et les blocages liés à la reprise d'activité professionnelle

1 RDV

Construction des conditions de réussite du projet

- Construire un projet professionnel durable, aligné avec les ressources, les valeurs, les besoins et la santé
- Structurer un plan de transition ou de reprise
- Construire une stratégie de de prévention et d'écologie professionnel

2 RDV

3. Conclusion

Conclusion

- Validation du plan d'action
- Co-construction et remise du document de synthèse
- Valorisation du parcours
- Clôture du bilan

1 RDV

Le **bilan de compétences** est réalisé dans le respect du cadre légal défini par l'**article L.6313-10 du Code du travail**. Le bilan se déroule conformément au Code du travail, selon **trois phases obligatoires** (phase d'accueil, phase d'investigation et conclusion).

Public

Toute personne en phase de reconstruction après une situation d'épuisement professionnel.
Aucun prérequis de diplôme.

Avoir la capacité physique et psychologique de s'engager dans un travail de réflexion sur son avenir professionnel (un avis médical favorable est recommandé en cas d'arrêt de travail prolongé).

Méthodes mobilisées

Questionnaires et tests,
Analyse des compétences,
Outils de réflexion et supports numériques,
Référentiels métiers (ROME, Onisep, France travail),
Accompagnement individuel personnalisé.

Modalités et délai d'accès

1^{er} RDV Gratuit et Sans Engagement est proposé sous 48 heures après la 1^{ère} prise de contact (téléphone, mail, site).

Le démarrage du bilan intervient généralement sous 15 jours après la validation de devis et du financement.

Modalités d'accompagnement (Présentiel et/ou Distanciel) et suivi technique

Accompagnement individuel modulable en présentiel ou à distance (via visioconférence synchrone sécurisée).

Les séances à distance s'effectuent en visioconférence individuelle synchrone via une solution sécurisée. Entre chaque rendez-vous, un suivi est assuré par e-mail ou via des outils partagés pour accompagner le travail personnel et intersessions. En amont du parcours, un test de connexion est réalisé lors du premier rendez-vous gratuit pour valider les prérequis techniques (ordinateur/tablette, connexion haut débit, micro et webcam). Une assistance technique est assurée par le consultant pour garantir la continuité pédagogique en cas de besoin.

Financement

Le bilan de compétences peut être financé à titre personnel, par votre OPCO, votre employeur, sous condition par France travail, ou votre CPF (⚠ un délai de 5 ans doit être respecté entre chaque demande de financement et une contribution forfaitaire est exigée).

* Pour le financement CPF, prévoir votre CNI à jour et avoir créé votre identité numérique.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap: SEIDRE s'engage à rendre ses prestations accessibles à tous les publics: les locaux sont conformes aux normes PMR, en cas de besoin spécifique, des aménagements pédagogiques ou organisationnels sont possibles (rythme, outils, communication adaptée, ...), un référent handicap (accessible: accueil@seidre.com) est à disposition pour étudier les solutions d'adaptation.

Modalités d'évaluation

Votre progression est évaluée tout au long du bilan :

- auto-évaluation initiale ;
- validation des objectifs en début de parcours ;
- évaluation de l'avancement à chaque entretien ;
- validation de la faisabilité du projet professionnel ;
- auto-évaluation finale ;
- questionnaire de satisfaction.

Une synthèse co-construite est remise lors du dernier entretien (la confidentialité des échanges est respectée).

A l'issue du bilan, chaque repart avec ses livrables (sa synthèse, son plan d'action personnalisé, son passeport d'écologie professionnelle).

Contact: Gwénaëlle JAMIN

☎ 07.83.35.72.20 ou ✉ gwenaelle.jamin.seidre@gmail.com