

MODALITES PRATIQUES

Public concerné : salarié ou demandeur d'emploi

Durée : 18H

Coût : 1800€ net

Financement : éligible CPF, OPCO, AIF

Lieu : Cabinet Stéphanie Dugué
9 Rue du Général Ducrot
67000 Strasbourg

Horaires d'ouverture : 9H-17H
du lundi au vendredi

Délais d'accès : entrées/sorties permanentes

Type de formation

- Formation individuelle
- En présentiel ou en visio (Google Meet)
- Accessible aux personnes en situation de handicap

Moyens pédagogiques

- Supports méthodologiques
- 10 à 15h de travail individuel
- Ressources documentaires
- Tests validés scientifiquement

Evaluation des acquis

Document de synthèse co-rédigé

Suivi post-bilan

Bilan à 6 mois sur l'évolution du projet et de la situation.
Entretien possible.

Intervenante

Stéphanie DUGUÉ

Psychologue du travail et des organisations ; N°ADELI : 67930542

Habilitation IPRP par la DIRECCTE

Consultante en entreprise, spécialisée dans les questions relatives au management et à la santé au travail

Mise à jour le 24-08-2026

OBJECTIFS

La finalité du bilan de compétences à travers l'apprentissage d'une démarche approuvée est de **définir ou de confirmer un projet professionnel, d'envisager des possibilités de changement** et, le cas échéant, d'élaborer un projet de formation ou de Validation des Acquis de l'Expérience (VAE). **Ce bilan, dans son déroulement et sa méthodologie, est conforme au cahier des charges du bilan de compétences tel qu'il est défini dans le texte de loi du Code du travail (article R 900-1 à R 900-9).**

PROGRAMME

La durée du bilan de compétences est de **18H, à raison de 9 entretiens en face-à-face de 2 heures en moyenne et de 2H de passation de tests en ligne**. L'organisation du bilan de compétences **peut s'adapter en durée et en contenu aux caractéristiques de la personne et aux objectifs du bilan**.

Le bilan de compétences s'articule en 3 phases distinctes, après un entretien préalable de présentation du bilan et de la démarche. La durée de ces phases varie selon les besoins de la personne.

- La **phase préliminaire** a pour objet d'analyser la nature des besoins de la personne.
- La **phase d'investigation** permet d'analyser les compétences professionnelles et personnelles de la personne, d'inventorier ses centres d'intérêt, de mieux appréhender ses traits de personnalité et son mode de fonctionnement relationnel, d'identifier ses valeurs et contre-valeurs, ses leviers motivationnels, de prendre conscience de ses capacités et de mener une réflexion lucide sur son évolution professionnelle et personnelle. Par cette mise en évidence de son potentiel et de ses priorités professionnelles, il est alors possible d'analyser les différentes pistes en les confrontant à la réalité de ses contraintes personnelles mais aussi à la réalité de son environnement socio-économique.
- La **phase de conclusion** permet de récapituler de manière détaillée les résultats de la phase d'investigation, de recenser les facteurs susceptibles de favoriser ou non la réalisation de son projet professionnel et, le cas échéant, d'un projet de formation, de prévoir les principales étapes de la mise en œuvre de ce projet.

RÉSULTATS ATTENDUS

À travers cette introspection et l'appropriation de cette démarche, la personne va acquérir de nouvelles connaissances en termes :

- **D'identification et de valorisation de ses spécificités**
- De mise en avant de ses **hard skills**, de ses **soft skills** mais aussi de ses **mad skills**
- D'**affirmation de soi** et de **positionnement professionnel**
- De **compréhension de ses valeurs et contre-valeurs** et de ses **leviers et freins motivationnels**
- D'analyse des **facteurs de stress** et de **recours à des stratégies de coping**
- De **compréhension des choix professionnels et du fil conducteur entre ses expériences**
- De **redéfinition des priorités de vie**
- De **validation d'une réorientation professionnelle**
- D'étude de **faisabilité d'un projet**
- D'**élaboration d'un projet professionnel tenant compte de ses aspirations et ses aptitudes physiques, psychologiques, sensorielles et cognitives**
- De **projection dans une perspective de changement**
- De **prise de confiance en soi** et de **cohérence interne**