

BILAN DE COMPÉTENCES & SOPHROLOGIE



Nombre de participant : de 1 à 12 personnes
Durée : 35h (4 à 6 mois) - Délai d'inscription : J-21
Accompagnement individuel sur rendez-vous
Lieu : France Entière - La Réunion - À distance

TARIF DE FORMATION

Sur devis selon profil / financement CPF,
(Formation exonérée de TVA)

Public concerné :

Tout public, Salarié ou demandeur d'emploi
+ de 18 ans. Accessible aux personnes en situation de
handicap. Contacter le référent handicap.

Pré-requis :

Pas de pré-requis

Déroulement de la formation :

Durée hebdomadaire : 1 à 2 demi-journée / semaine
Accompagnement sur rendez-vous (1h à 3h30)
entre 8h30 -12h et 13h - 16h30

Modalités pédagogiques :

Entretien individuel téléphonique ou en visioconférence
Échange par mail et rendez-vous sur place.
Conseil et accompagnement individualisé.

Moyens pédagogiques :

Outils techniques et méthodes appliquées au bilan de
compétences, test d'évaluation, entretien et échange,
Exercices pratiques et coaching personnalisé.
Restitution du document de synthèse.

Poursuite de parcours :

Accompagnement et suivi sur 6 mois
Démarche de recherche d'emploi, de reconversion, de
formation ou de validation des acquis des compétences.

Expériences professionnelles :

Formatrice en sophrologie diplômée de l'IFSMS (Institut
français de Sophrologie et des Métiers du Sophrologue).
Spécialisée en gestion de stress et des troubles
émotionnels, mais aussi en développement personnel et
Qualité de vie au travail. (QVT)

Objectifs :

A la suite de la formation, le stagiaire est capable de :

- de mettre en oeuvre un projet d'évolution professionnelle
ou de reconversion professionnelle ou de formation ou de
validation des acquis de l'expérience (VAE) pour
l'obtention d'un diplôme.

Programme de la formation :

(en respect de la démarche de certification des prestataires
en bilan de compétences)

Phase 1 : Entretien individuel (3h30)

Présenter la démarche et de la méthode utilisée
Retracer le parcours professionnel et personnel
Définir l'objectif de travail

Phase 2 : Analyse détaillée du parcours (7h)

Récit de vie et évaluation du chemin parcouru
La découverte de soi
Identification des apprentissages
Outils techniques d'évaluation

Phase 3 : Définition du projet (10h30)

Repérer les éléments de motivation et compétences
Identifier les atouts et les freins
Définir les étapes nécessaires à la mise en oeuvre du
projet.

Phase 4 : Accompagner à la mise en place du projet (14h)

Optimiser sa gestion du stress
Anticiper la pression quotidienne,
Reprendre confiance en soi et trouver la motivation
Prendre du recul et lâcher prise dans les situations
imprévues et déstabilisantes.
Prendre conscience de ses émotions en faire des alliées