

Bilan de compétences

// BURN-OUT

Rebondir pour se reconstruire



Pour qui ?

Il s'adresse à toute personne qui souhaite prévenir un risque d'épuisement professionnel, se rétablir après un burn-out et/ou préparer sa reprise.

Pour quoi ?

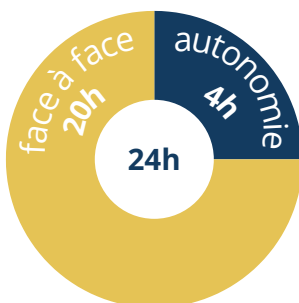
Vous accompagner dans vos réflexions professionnelles, identifier vos compétences, vous aider à vous projeter (*évolution interne, reconversion, création d'activité, changement d'emploi...*).

Comment ?

Un premier entretien **gratuit** permet de présenter la démarche, les outils et d'évaluer avec vous la pertinence du bilan et/ou du moment et des conditions de sa réalisation.

LES INFOS PRATIQUES

Durée :



Entre 2 et 4 mois
Rythme défini lors de l'entretien d'accueil

Délais d'accès selon vos disponibilités

Modalités :

- Entretiens individuels en présentiel ou en distanciel en visio.
- Travail en autonomie entre les rendez-vous.

Public et prérequis :

Tout actif en réflexion professionnelle ayant au moins une première expérience professionnelle.

La prestation est possible en cas d'arrêt maladie avec des autorisations préalables des services d'assurance maladie.

Tarif :
2 070€

CONTENU

Le bilan Burn-Out **est une parenthèse pour prendre soin de sa vie professionnelle.**

Cet accompagnement permet de reprendre confiance en soi, de réévaluer ses envies et priorités professionnelles, mais aussi **d'apprendre à mieux se protéger** pour éviter une rechute.

Guidé par un consultant ou engagé de manière autonome, le bilan de compétences offre **un espace sécurisé pour explorer ses talents, clarifier ses valeurs et redéfinir un avenir professionnel** en accord avec ses aspirations profondes.

À l'issue du bilan, **vous disposez d'un plan d'action** vous permettant d'argumenter sur le ou les projets abordés avec votre consultant et d'engager les démarches pertinentes en vue de la mise en oeuvre du ou des projets retenus.

LE FINANCEMENT

Quel que soit votre situation : Votre CPF ou auto-financement

Vous êtes salarié

- Votre Employeur (PDC) et son OPCO

Vous êtes demandeur d'emploi

- France Travail (dans certains cas)

Vous êtes indépendant

- Votre FAF (Fonds d'Assurance Formation)

LE PARCOURS EN 3 PHASES

PRÉLIMINAIRE

- Analyser votre situation et définir l'objectif à atteindre.
- Passer un inventaire pour déterminer les symptômes et l'état de santé.
- Vous mettre en lien avec d'éventuels professionnels (santé, social, juridique...).

INVESTIGATION

- Explorer votre parcours, vos compétences, vos motivations et vos valeurs, votre rapport au travail.
- Identifier et approfondir les pistes d'évolution.
- Se projeter concrètement (emploi, formation, évolution,...).

CONCLUSION

- Identifier les signaux de risque de rechute et les réponses possibles.
- Échanger sur les projets et leur faisabilité.
- Planifier les étapes : construire et formaliser des scénarii.

LES +

- Un consultant unique tout au long de la prestation.
- Une expertise du bilan de compétences depuis plus de 30 ans.
- Un environnement accessible et une équipe de consultants professionnalisée et outillée.
- Le CIBC Sud Aquitaine est certifié Qualiopi sur les actions Bilan de Compétences.

LES OUTILS & MÉTHODES PROPOSÉS

Vous êtes pleinement acteur de votre bilan, accompagné(e) pas à pas pour bâtir un projet qui vous ressemble.

- Entretiens individuels personnalisés pour favoriser l'échange et la prise de recul.
- Inventaires de burn-out à l'aide de questionnaires.
- Mises en situation et démarches permettant une aide à la prise de décision.
- Travail collaboratif et co-construction
- Ressources documentaires et bases métiers pour explorer les perspectives professionnelles.
- Tests et questionnaires d'orientation, intérêts, valeurs pour mieux cerner les motivations profondes.

LES MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire
d'évaluation en
fin de bilan de
compétences

Questionnaire à
6 mois
(entretien de
suivi proposé)

Via les
applications
CPF, France
Travail et
réseaux sociaux

Lieux d'intervention :

Anglet, Mauléon, Pau, Saint-Palais / Mont-de-Marsan, Saint-Paul-lès-Dax

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Référente handicap : hassiba.guellab@cibcsudaquitaine.net - 05.59.27.39.69

Contact :

contact@cibcsudaquitaine.net - 05.59.27.39.69 - siège social : 154 Avenue Alfred Nobel 64000 PAU



L'ensemble des sites et des prestations est accessible et adapté aux personnes en situation de handicap