Bilan de compétences

PROpul’Sens - Formule ESSENTIELLE +

Certifiante | Formation continue

Réf. : 25181758F — Mise à jour : 6 mars 2026

Organisme responsable : **FILEO CONSEIL**

Présentation de la formation

Objectifs

Définir un projet professionnel réaliste & réalisable, permettre de gérer un changement ou une transition professionnelle et le cas échéant, un projet de formation, en respectant les valeurs fortes de l'individu, et en appréhendant au plus près, les réalités de celui-ci ; par la prise de recul, l'identification de ses attentes & centres d'intérêts, sa motivation, ses aptitudes et son potentiel.
- Identification de vos points forts, de vos axes d’amélioration et votre niveau d’intelligence émotionnelle (IE)
- Valorisation de vos connaissances
- Capitalisation de votre expérience
- Positionner vos centres d'intérêts et vos leviers motivationnels
- Étudier la faisabilité des projets professionnels repérés
- Etablir un plan d’action pour avancer dans la réalisation de votre projet défini.

Programme

Le bilan de compétences se décline autour de 3 principes fondamentaux :
1 - Connaissance de soi et individualité - unicité
2 - Valorisation, Renforcement, Développement des Compétences, IE
3 - Excellence et Performance
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 se déroule sur une alternance de séances (en face à face / ou à distance), de temps de travail personnel, de passation de tests si besoin et de temps d’enquête sur le terrain.
ETAPE 1 : phase préliminaire d'accueil et d’information
• Information sur le bilan de compétences,
• Présentation des étapes et du processus,
• Accueil de la demande et analyse de vos besoins,
• Confirmation de votre engagement volontaire
ETAPE 2 : phase d'exploration Connaissance de soi
• Etude des expériences,
• Etude des compétences,
• Etude des capacités d'évolution (aptitudes / qualités),
• Etude sur le sens et l’identité, (intelligence émotionnelle EQ-i/valeurs/personnalité)
• Etude des motivations, L'environnement socio-professionnel
• Etude sur les métiers,
• Etude sur les fonctions,
• Etude sur les secteurs d'activités,
• Mobilité géographique, Projet professionnel
• Etude des conditions de travail,

• Etude des intérêts professionnels,
• Etude des contraintes – refus - envies
• Etude des acquis
• Réalisation du portrait professionnel

ETAPE 3 : phase de conclusion Vers la réalisation d'un projet professionnel
• Détermination des projets d'évolution professionnelle,
• Vérification de la faisabilité des projets,
• Etudes des entreprises et du marché du travail
• Détermination des étapes de la mise en oeuvre et réflexion projet
• Plan d'action à court, moyen et long terme,
• Remise au bénéficiaire d'un document de synthèse confidentiel vous (face à face / à distance) et les temps de recherches/enquêtes.
Un support réflexif et méthodologique servira de fil conducteur pour co-construire votre projet.
A la fin une Synthèse + plan d'actions, puis RV de suivi à 4 / 6 mois.
Cet accompagnement comprend :
- 3 mois d'accompagnement
- une plateforme digitalisée, un outil de suivi efficace et des ressources métiers
- des tests de personnalité (RIASEC - FORCES - 16 personnalité MBTI – EQ-i...)
- une approche systémique, intégrative et centrée sur la personne
- un projet professionnel construit avec enquêtes de terrain et mise en relation
- un plan d'action sur mesure et réalisable
- un "mind set" positif et confiant

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée
Aucun prérequis

Niveau de sortie
Sans niveau spécifique

Liste des certifications

Bilan de compétences

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2092977S	Mixte	Lanester	03/10/2025	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #25181758F