



# Bilan de compétences CLÉ

---

**Cap - Lucidité - Énergie**



**SensCinétique**

Action et énergie au service du sens

# Pourquoi faire un bilan de compétences ?

Faire un bilan de compétences, c'est prendre un temps pour vous, pour mieux vous connaître, clarifier vos envies et valoriser vos atouts. C'est une démarche structurée et engageante qui remet en mouvement, redonne de l'énergie et ouvre de nouvelles perspectives professionnelles alignées avec vos aspirations, vos talents et votre contexte de vie.

**Vous en ressortez avec un cap clair, des outils concrets, et l'élan pour passer à l'action.**

## Public concerné

- **Toute personne active** (salarié-e, indépendant-e, demandeur-se d'emploi, travailleur handicapé).
- Le bilan peut être réalisé **à l'initiative de l'employeur** avec votre consentement ou à votre demande.

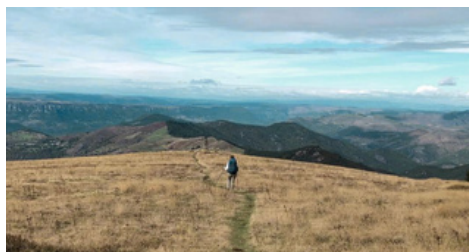
## Pré-requis

Le bilan de compétence ne nécessite **aucun pré-requis**, mais un **réel engagement personnel** est indispensable.

## Objectifs

**Au démarrage du bilan, nous analysons ensemble vos besoins, de façon approfondie, afin de définir des objectifs personnalisés** en lien avec :

- L'identification de vos valeurs, intérêts, motivations et compétences.
- L'exploration d'une ou deux pistes professionnelles alignées et réalistes.
- Le recensement de vos atouts pour chacune de ces pistes, mais aussi vos freins et les leviers pour les dépasser.
- La structuration d'un plan d'actions concret pour **mettre en œuvre le projet que vous retenez, celui qui fait le plus de sens et dans lequel vous vous reconnaissez pleinement.**



## Durée, rythme et modalités d'organisation

Le bilan de compétences CLÉ c'est 20 heures d'échanges en face à face, réparties en **séances individuelles d'1 à 2 heures, sur 8 à 10 semaines.**

Ces entretiens se déroulent en visioconférence ou en présentiel (dans ce cas, nous convenons ensemble du lieu de la séance).

Un bilan est un investissement sur l'avenir qui nécessite de votre part environ **10h de travail personnel entre les séances.**

Le rythme et la durée du bilan peuvent être **modulés en intensif ou ajustés** à vos disponibilités.



# Approches et déroulé du bilan de compétences CLÉ

## Approche méthodologique

Mes accompagnements s'appuient sur une écoute active, bienveillante mais exigeante, dans un **cadre de neutralité et de confidentialité**.

En fonction de vos objectifs et de votre contexte, je vous propose à chaque étape du bilan d'utiliser **différents outils** (tests psychométriques, supports de clarification, questionnaires, liens vers des ressources utiles...) que je mets à votre disposition dans un espace personnel que nous partagerons.

Et parce que construire un projet professionnel ne se limite pas aux seules compétences, j'adopte une approche **holistique** qui mobilise nos trois dimensions :

- la tête (réflexion, structuration)
- le coeur (émotions, ressentis)
- le corps (posture, énergie).

**Les modalités et méthodes utilisées dans le bilan s'adaptent à votre situation, vos besoins et vos objectifs.**

## Les 3 phases de votre bilan de compétences

**Le bilan se déroule en 3 phases où alternent entretiens, réflexions et travaux personnels.**

1

### Phase préliminaire

- **Clarification de votre demande** et analyse de votre situation et de vos besoins.
- **Définition de vos objectifs** afin d'adapter l'accompagnement à votre contexte.
- **Mise en place d'un espace de travail collaboratif** où vous retrouverez l'ensemble des éléments partagés, des documents et ressources nécessaires.

2

### Phase d'investigation

- Exploration de votre **personnalité**, de vos **valeurs** et de vos **motivations** en utilisant au besoin des outils comme MBTI® ou Motiva®, ou encore des approches expérientielles (photolangage, visualisation).
- Analyse de vos **expériences professionnelles et extra-professionnelles** pour identifier vos **compétences**, vos **réalisations** et vos **leviers de satisfaction**, avec l'appui de trames et grilles de formalisation.
- **Identification de 1 à 2 pistes professionnelles réalistes et alignées**, validées par des recherches métiers, des entretiens réseau, des exercices de projection voire des mises en situation.

3

### Phase de conclusion

- Élaboration et formalisation d'un **plan d'action opérationnel** incluant vos outils de prospection : CV, lettre de motivation, pitch professionnel, préparation aux entretiens. Les techniques théâtrales sont mobilisées pour renforcer votre impact à l'oral, dans le pitch comme dans la simulation d'entretiens.
- Co-rédaction d'une **synthèse du bilan de compétences CLÉ, complète et personnalisée**, qui vous est remise pour un usage strictement personnel et confidentiel.

À l'issue du bilan, vous serez invité(e) à compléter une **évaluation** de la prestation.  
Un **rendez-vous de suivi entre 4 et 6 mois suivant la fin du bilan** vous sera proposé **gracieusement** pour faire le point sur l'avancée de votre projet.

# Modalités pratiques

## Accessibilité

Pour les séances du bilan de compétence réalisées à distance, vous devez disposer du **matériel nécessaire aux échanges en visioconférence** (ordinateur, webcam, micro, connexion internet) et d'un **environnement propice aux échanges et à la confidentialité**.

De même, les travaux personnels entre les séances individuelles nécessitent l'utilisation de **Word et Excel**.

Je suis à votre écoute pour envisager tout aménagement permettant **d'adapter le bilan à votre situation de handicap**.

## Tarif

Financement individuel : **1980 € TTC.**

- CPF (*Compte Personnel de Formation*)
- Financement personnel (*Possibilité de paiements échelonnés*).

Financement par l'employeur : **2700 € TTC**

*Incluant les entretiens tripartites avec l'entreprise*

## Délai

Vous disposez d'un **délai légal de rétraction de 14 jours** entre l'inscription et le début du bilan.

Vous pouvez débiter et terminer votre parcours à **tout moment de l'année**.

## Votre intervenante

En plus de **30 ans de carrière en entreprise**, j'ai traversé de nombreuses transitions professionnelles. Elles m'ont appris à me réinventer, à chercher le sens et à transformer mes envies profondes en action.

De ce parcours est née SensCinétique et ma vocation : **vous accompagner dans vos propres transitions**.

Mon expérience, alliée à mes certifications en accompagnement professionnel et personnel, vous garantissent un soutien **sérieux**, de **qualité** et en toute **sécurité**.



## Contact et rendez-vous d'information gratuit



+33 (0)6.82.01.02.04



[isabelle.torrelli@senscinetique.com](mailto:isabelle.torrelli@senscinetique.com)



[www.senscinetique.com](http://www.senscinetique.com)



Cliquez ou scannez le QR code



**SensCinétique**

SAS au capital de 1000€ – 3 rue des Palefreniers, 78360 Montesson

Siret : 933641433 00018 – RCS Versailles – NAF (APE) 7022Z – TVA : FR 35933641433

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11788790878 auprès du préfet de région d'Ile-de-France