

Avec Sensy,  
je propose une offre qui allie :  
un bilan de compétences réinventé  
+ coaching pro



100% en ligne & personnalisé  
Finançable CPF



## C'est quoi le programme ?



12 semaines

- 8H de coaching individuel
- 3H de coaching collectif
- 16H d'e-learning

## Est-ce fait pour moi ?

Ce bilan est fait pour ceux qui se questionnent ou qui souhaitent retrouver du sens dans leur job mais qui ne savent pas par où commencer.



## Et qu'est-ce que j'y gagne ?

- Une meilleure **connaissance de vous-même** !
- **Renforcez votre confiance en vous** pour prendre des décisions autonomes (dépasser vos blocages, vos peurs).
- **Retrouver du sens** dans votre quotidien pour vous sentir professionnellement à votre place.
- **Élaborer des plans d'actions** pour mener à bien votre projet en restant flexible et adaptable.
- **Évoluer vers des missions utiles & impactantes** dans la société
- **Développer votre agilité professionnelle** afin de vous adapter rapidement à de futures opportunités et aléas professionnels.

### Combien ça coute ?

**1100 €**

En autofinancement

**1400 €**

Par votre CPF



# Bilan de Compétences

#théorie

16H d'e-learning

## Outil de formation

normalisé, formaté et très structuré

## Inventaire du parcours :

études, expériences, compétences, personnalité

...

Analyse effectuée par un.e

conseiller.e

## Tests standardisés

## Proposition d'un nouveau

projet professionnel par un.e conseiller.e

# Coaching professionnel

#pratique

8H de coaching individuel

3H de coaching collectif

## Processus d'introspection

qui s'adapte aux besoins et à la personnalité

## Réflexion engagée

autour des expériences passées et des compétences

## Prise de conscience

des talents, qualité, valeurs, rêves & aspirations

Analyse effectuée par le

coaché avec l'aide du coach si besoin

## Dépassement des freins et

croyances limitantes

## Priorisation & construction

d'un plan d'actions pour la réalisation d'un nouveau projet pro, avec votre coach



# Un programme sur 12 semaines

## 3 étapes pour mieux vous connaître et définir votre projet professionnel

Notre bilan de compétences s'effectue en ligne via notre plateforme e-learning, accessible sur ordinateur, tablette et mobile.

### 1ère Etape : L'introspection

Semaines 1 et 2 : 2H d'entretien individuel en face à face avec votre coach.



#### SEMAINE 1

##### Diagnostic de départ

- Clarifier votre situation et vos principaux enjeux
- Introduction à l'ikigai et accompagnement au changement
- Définir les chapitres de votre vie avec la roue des saisons par « Hudson »
- Définir vos états émotionnels
- Définir vos objectifs et vos attentes pour réinventer votre vie pro.



## SEMAINE 2

### Analyser ce que vous aimez

- Identifier les activités qui vous ressourcent
- Se souvenir de vos centres d'intérêt lorsque vous étiez enfant

## 2ème Etape : L'exploration

Semaine 3 à 9 : 4H d'entretien individuel en face à face avec votre coach répartis en 4 RDV.



## SEMAINE 3

### Définir les ingrédients essentiels à votre job

- Imaginer, si tout était possible...
- Commencer par trouver le verbe qui vous inspire
- Identifier les éléments qui manquent à votre quotidien
- Se souvenir du métier de votre enfance



## SEMAINE 4

### Découvrir vos valeurs

- Connaître vos valeurs pour connaître vos sources de motivation
- Choisir les valeurs qui vous inspirent
- Réaliser une enquête – quelles sont vos valeurs d'après vos proches ?
- Définir l'impact que vous souhaitez avoir sur le monde



## SEMAINE 5

### Préciser vos besoins, vos contraintes, vos priorités

- Définir les mots indispensables à votre quotidien professionnel
- Formuler son "WHY" selon Simon Sinek
- Comprendre votre mode de fonctionnement, vos contraintes et vos priorités



## SEMAINE 6

### Inventorier vos réussites

- Reconnaître vos réussites et vos compétences
- Réaliser une enquête : vos réussites... vues par les autres
- Calculer votre rémunération



## SEMAINE 7

### Réaliser votre bilan d'expériences

- Réaliser la liste des activités, des expériences et missions exercées
- Réaliser la liste des compétences et softs skills acquises par mission exercées
- Réaliser la liste des apprentissages, activités et expériences appréciées



## SEMAINE 8

### Localiser vos talents

- Réaliser une enquête – quelles sont vos qualités principales ?
- S'apercevoir de ce que vous faites mieux et plus vite que les autres
- Réaliser la carte de vos talents selon Thierry Dubois



## SEMAINE 9

### Prendre conscience de votre comportement

- Se réaliser grâce au test du "DISC"
- Se projeter dans l'avenir en fonction de ses traits de caractère

## 3ème Etape : La validation

Semaine 10 à 12 : 2H d'entretien individuel en face à face avec votre coach répartis en 2 RDV.



### SEMAINE 10

#### Se projeter vers votre avenir

- Définir vos aspirations futures
- Poser les premières pierres de votre plan d'action
- Brainstormer grâce au générateur de projets aléatoires
- Mener des enquêtes métiers



### SEMAINE 11

#### Explorer différentes pistes pour passer à l'action

- Mettre en évidence des éléments constitutifs du projet et de ses conditions de réussite.
- Construire un plan d'actions et identification d'un échéancier.
- Elaborer un argumentaire et d'une feuille de route.
- Exploiter les résultats



### SEMAINE 12

#### Valider et mettre en action votre nouveau projet

- Bâtir votre stratégie et un ou plusieurs scénarios de développement de votre projet
- Identifier les éventuels besoins de formation, obtention de diplômes, VAE...
- Définir ensemble les différentes étapes de votre plan d'action pour réaliser votre projet
- Identifier et dépasser les blocages qui vous ralentissent dans votre projet (risque financier, regard de l'entourage, sentiment d'illégitimité, peur de l'échec...)





**Vous avez des questions ?**

**Vous êtes intéressé.e ?**

**Contactez-moi !**



**06.18.71.12.68**



**nl@hpi-ie.com**

