



# PROGRAMME BILAN DE COMPETENCE MY TEMPO REMOBILISATION APRÈS UN BURN OUT

## EN PRESENTIEL

**Pour toutes questions n'hésitez pas à nous contacter :  
[fouley@my-tempo.fr](mailto:fouley@my-tempo.fr) Tel : 06.70.96.29.50**

---

### PROGRAMME DE BILAN DE COMPÉTENCES

**Durée totale : 24 heures**

#### **Modalités :**

- 100 % en présentiel ou en mixte (avec une partie en distanciel)

#### **Cadre réglementaire :**

Articles R.6322-32 à R.6322-60 du Code du Travail

---

#### **Présentation du bilan**

Ce bilan de compétences est destiné aux personnes ayant traversé un épuisement professionnel, un burn-out ou une période de rupture dans leur parcours, et qui souhaitent retrouver des repères, de la confiance et une direction professionnelle, sans se remettre en danger.

Il s'appuie sur la structure du bilan de compétences My Tempo, avec une approche spécifique adaptée aux situations d'épuisement, dans laquelle la récupération, le rythme et la sécurité constituent des préalables essentiels à toute projection professionnelle.

Le bilan de compétences est réalisé exclusivement en individuel, dans le respect du code de déontologie.



## **Objectifs du bilan de compétences**

Le bilan de compétences My Tempo permet de :

- Analyser son parcours professionnel en intégrant l'expérience de l'épuisement professionnel
  - Identifier les facteurs de déséquilibre, de surcharge et de rupture dans son parcours
  - Clarifier ses valeurs réelles et réajuster ses priorités professionnelles et personnelles
  - Identifier et valoriser ses potentiels forts grâce à la méthode Potentialis
  - Retrouver confiance en ses capacités et en ses ressources professionnelles
  - Construire un projet professionnel réaliste, évolutif et sécurisant
- 

## **Prérequis**

Aucun prérequis n'est nécessaire pour réaliser un bilan de compétences.

---

## **Public bénéficiaire**

Le bilan de compétences s'adresse à toute personne souhaitant faire le point sur sa situation professionnelle : salariés, demandeurs d'emploi, indépendants...

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés (CPF, entreprise, OPCO, France Travail...).

---

## **Délai et modalités d'accès**

- Entretien préliminaire gratuit et sans engagement
  - Délai légal de rétractation de 11 jours après validation du dossier
  - Démarrage du bilan après confirmation de la prise en charge financière
- 

## **Accessibilité – Situation de handicap**

My Tempo porte une attention particulière à l'accessibilité de ses accompagnements. Toute personne en situation de handicap est invitée à signaler ses besoins afin qu'un aménagement adapté puisse être proposé.

---



## Compétences visées

À l'issue du bilan, le bénéficiaire sera en capacité de :

- Capacité d'analyse et de mise en sens de son parcours professionnel
  - Capacité à identifier ses ressources, potentiels et compétences transférables
  - Capacité à reconnaître et respecter ses limites personnelles et professionnelles
  - Capacité à définir un cadre de travail compatible avec son rythme et ses besoins
  - Capacité à se projeter et construire un projet professionnel cohérent et réaliste
- 

## Moyens pédagogiques et méthodes mobilisées

### Moyens pédagogiques

- Entretiens individuels d'accompagnement
- Méthode Potentialis pour l'identification et la valorisation des potentiels
- Outils d'analyse du parcours professionnel
- Exercices de réflexion guidée et d'auto-évaluation
- Apports pédagogiques ciblés (rythme, récupération, valeurs, compétences)
- Travaux intersessions favorisant l'appropriation et l'autonomie
- L'ensemble des méthodes est adapté au rythme, à l'état et aux besoins du bénéficiaire.

### Méthode

- Alternance d'entretiens et de travaux personnels
  - Accompagnement individualisé et continu
  - Respect du rythme et des contraintes du bénéficiaire
  - Posture d'écoute, bienveillance et travail en co-construction
- 

## Répartition des 24 heures

- Entretien préliminaire :
- Analyse du parcours scolaire et professionnel : **5 heures**
- Travail sur les valeurs et priorités de vie : **4 heures**
- Évaluation des compétences acquises : **3 heures**
- Exploration des potentiels et transfert + synthèse : **6 heures**
- Construction du projet professionnel : **6 heures**

Durée du parcours : **entre 3 et 6 mois environ** (adaptable selon les besoins)

---



## **Déroulement du bilan de compétences**

### **Selon le code de déontologie – Articles R.6322-32 à 60**

---

#### **Phase 1 – Entretien préliminaire (1 heure – gratuit)**

Objectifs :

- Analyse de la demande
  - Présentation du cadre, des objectifs et du déroulement du bilan
  - Vérification de l'adéquation entre la demande et le bilan de compétences
  - Validation de l'engagement dans la démarche
- 

#### **Phase 2 – Phase d'investigation et d'accompagnement (21 heures)**

##### **Clarification du parcours et des objectifs**

- Analyse du parcours professionnel
- Identification des compétences, expériences clés et apprentissages
- Définition des attentes et objectifs du bilan

##### **Exploration de soi**

- Travail sur les valeurs, motivations, intérêts professionnels
- Identification des potentiels et compétences transférables
- Analyse du fonctionnement personnel et du rythme de travail
- Prise en compte de la charge mentale et des priorités de vie

##### **Élaboration des pistes professionnelles**

- Génération et analyse de pistes professionnelles
- Confrontation au marché de l'emploi et à la réalité des métiers
- Mise en cohérence avec le rythme personnel et les conditions de travail adaptées

##### **Construction du projet professionnel et plan d'actions**

- Formalisation du projet professionnel
  - Définition d'un projet réaliste et progressif
  - Identification des priorités et élaboration du plan d'action
- 

#### **Phase 3 – Synthèse et conclusion (3 heures)**

Objectifs :



- Bilan du parcours réalisé
- Validation du projet professionnel
- Présentation et remise de la synthèse écrite
- Définition des suites à donner et planification de la séance de suivi

La synthèse est **strictement confidentielle** et remise uniquement au bénéficiaire.

## Suivi et évaluation

- Feuilles d'émargement
- Évaluation écrite en cours et en fin de bilan
- Suivi post-bilan à 6 mois (proposition de rendez-vous d'évaluation)

## Engagement déontologique

### Article L6313-4

#### Version en vigueur depuis le 01 janvier 2019

Les bilans de compétences mentionnés au 2° de l'article [L. 6313-1](#) ont pour objet de permettre à des travailleurs d'analyser leurs compétences professionnelles et personnelles ainsi que leurs aptitudes et leurs motivations afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation.

Ce bilan ne peut être réalisé qu'avec le consentement du travailleur. Le refus d'un salarié d'y consentir ne constitue ni une faute ni un motif de licenciement.

Les informations demandées au bénéficiaire du bilan doivent présenter un lien direct et nécessaire avec son objet. Le bénéficiaire est tenu d'y répondre de bonne foi. Il est destinataire des résultats détaillés et d'un document de synthèse. Ce document de synthèse peut être communiqué, à sa demande, à l'opérateur du conseil en évolution professionnelle mentionné à l'article [L. 6111-6](#). Les résultats détaillés et le document de synthèse ne peuvent être communiqués à toute autre personne ou institution qu'avec l'accord du bénéficiaire.

Les personnes chargées de réaliser et de détenir les bilans sont soumises aux dispositions des articles [226-13](#) et [226-14](#) du code pénal en ce qui concerne les informations qu'elles détiennent à ce titre.

La durée du bilan de compétences ne peut excéder vingt-quatre heures par bilan.



## **Tarif indicatif**

**2 880€ TTC** (entretien préliminaire gratuit )

---