



### Vous souhaitez faire le point sur votre situation ?

- **Sécuriser** vos choix en fonction de vos besoins et de vos priorités ;
- **Analyser** votre rapport au travail ;
- **Repérer** les indicateurs en lien avec votre souffrance au travail ;
- **Identifier** vos connaissances, compétences et qualités professionnelles et personnelles ;
- **Définir** vos aptitudes, motivations, intérêts, zones de confort et valeurs professionnelles ;
- **Explorer** vos ressources actuelles et les actions que vous vous sentez capable de mener pour favoriser un équilibre vie professionnelle / vie personnelle, tout en prenant en compte les besoins socio-économiques de mon territoire d'activité ;
- **Générer** les changements que vous souhaitez.



**Des questions ? Besoin d'information ? Contactez-nous : 05.62.51.94.67 – [contact@cibcop.fr](mailto:contact@cibcop.fr)**

**CIBC, 1er réseau expert du bilan de compétences**



**PUBLIC** : Tout public, salariés, demandeurs d'emplois.

#### **POUR PRENDRE UN RDV :**

Prise de contact téléphonique, mail, sur site.



Connectez vous

**Durée** : 21h

- Estimation du travail personnel, à réaliser par le bénéficiaire : 3h
- Durée variable selon l'engagement de la personne.

*Pour aller plus loin....*



## « Comment ça marche »



### OBJECTIF

Envisagez votre avenir dans le respect de votre santé et de vos valeurs

**Un entretien découverte**, gratuit, sans engagement, afin de construire le déroulé du bilan en tenant compte de votre état de santé physique et moral et afin de mobiliser les aides au financement de votre bilan.

**Financement CPF ou employeur ou individuel**

En situation de souffrance au travail ou après un épuisement professionnel, vous souhaitez vous reconstruire et reprendre confiance en vous

Des entretiens individuels  
En distanciel et/ou en présentiel  
Des méthodes et outils spécifiques au Bilan Burn-Out  
Analyse des tests par des consultants habilités  
Une synthèse écrite de votre bilan

### 3 phases en 4 mois maximum

- 1** Un **entretien** avec votre consultant pour cerner vos attentes et définir le programme personnalisé, avec des méthodes, techniques et outils spécifiques liés au Bilan Burn-Out
- 2** Plusieurs **rendez-vous** avec votre consultant, adaptés en fonction de vos objectifs
  - Analysez vos compétences professionnelles, personnelles et transversales
  - Précisez vos motivations et vos valeurs, ce qui fait sens au travail
  - Identifiez vos traits de personnalité
  - Explorez des solutions pour votre avenir professionnel
  - Définissez vos pistes professionnelles en cas de reconversion
  - Confrontez vos projets à la réalité
- 3** **Synthèse et conclusions**
  - Validez un ou des projets professionnels et de formation
  - Décidez d'un plan d'action personnalisé

Un entretien de suivi à 6 mois



**Avec MooveBox, plateforme pédagogique innovante, accédez à tous les outils du bilan et avancez à votre rythme**

Espace personnel accessible 7 jours /7 pendant 1 an

- Apprendre à vous connaître
- Identifier vos compétences
- Explorer votre environnement socio-professionnel
- Elaborer votre plan d'action
- Approfondir les Techniques de Recherche d'Emploi



Tous les sites sont accessibles et adaptés aux personnes en situation de handicap