

Faire soi-même son bilan de compétences

Sommaire

INTRODUCTION	7
✓ Étape 1	
Comprendre à quoi sert un bilan de compétences	9
1. Faire le point	10
Test : Un bilan de compétences. Oui, mais pourquoi ?	10
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	12
2. Améliorer ses performances	12
Atelier 1 : Identifier les étapes du bilan de compétences	13
Atelier 2 : Au cœur du bilan de compétences : votre rôle dans le dispositif	14
Atelier 3 : Être au clair avec la notion de compétences	15
Atelier 4 : Les outils pour réussir	16
3. Bilan d'étape	18
✓ Étape 2	
Se motiver pour évoluer	21
1. Faire le point	22
Test : Quel sens donnez-vous à ce qui vous arrive ?	22
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	24
2. Améliorer ses performances	25
Atelier 1 : Carte heuristique de sa motivation	25
Atelier 2 : Autodiagnostic motivationnel	26
Atelier 3 : Connaître ses valeurs professionnelles	28
Atelier 4 : Identifier ses intérêts professionnels	29
3. Bilan d'étape	32
✓ Étape 3	
Utiliser le changement comme levier	35
1. Faire le point	36
Test : Décider, est-ce facile pour vous ?	36
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	36
2. Améliorer ses performances	37
Atelier 1 : Changer grâce aux effets du bilan de compétences sur la sphère professionnelle	37
Atelier 2 : Changer grâce aux effets psychologiques du bilan de compétences	38
Atelier 3 : Changer en apprenant à gérer son temps plus efficacement	40
3. Bilan d'étape	41
✓ Étape 4	
S'engager concrètement dans un bilan de compétences	43
1. Faire le point	44
Test : S'engager, qu'est-ce que cela signifie pour vous exactement ?	44
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	44
2. Améliorer ses performances	45
Atelier 1 : Répertorier ses expériences professionnelles	45
Atelier 2 : Prendre conscience de ses souhaits du passé non réalisés	46

Atelier 3 : Réactiver ses centres d'intérêt oubliés	46
Atelier 4 : Fabriquer son carnet de bord, témoin du cheminement dans le projet	47
3. Bilan d'étape	48
✓ Étape 5	
Repérer ses points forts et compétences transférables	51
1. Faire le point	52
Test : Connaissez-vous votre style d'apprentissage préférentiel ?	52
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	53
2. Améliorer ses performances	55
Atelier 1 : Évaluer son niveau d'estime de soi	55
Atelier 2 : Mesurer son sentiment d'efficacité professionnelle	56
Atelier 3 : Être au clair avec ses acquis	57
Atelier 4 : Savoir valoriser son parcours	58
3. Bilan d'étape	60
✓ Étape 6	
Bien se connaître pour avancer	61
1. Faire le point	62
Test : Quel genre d'enfant étiez-vous ?	62
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	63
2. Améliorer ses performances	64
Atelier 1 : Amorcer un travail autobiographique	64
Atelier 2 : Apprendre à agir en fonction de ce que l'on désire vraiment	65
Atelier 3 : Devenir attentif à l'instant présent	67
Atelier 4 : Faire face aux situations de manière adaptée	69
3. Bilan d'étape	71
✓ Étape 7	
Libérer son potentiel professionnel	73
1. Faire le point	74
Test : Avez-vous une vie équilibrée ?	74
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	74
2. Améliorer ses performances	75
Atelier 1 : Libérer son potentiel en se projetant positivement dans l'avenir	75
Atelier 2 : Libérer son potentiel en communiquant positivement avec les autres	75
Atelier 3 : Écrire ses affirmations positives pour développer tous ses potentiels	76
3. Bilan d'étape	78
✓ Étape 8	
S'adapter à la réalité du marché	81
1. Faire le point	82
Test : Que souhaitez-vous pour votre futur ?	82
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	83
2. Améliorer ses performances	83
Atelier 1 : S'informer sur les professions	83
Atelier 2 : Mettre en adéquation ses souhaits avec la réalité du marché de l'emploi	85
Atelier 3 : Faire des choix	87
3. Bilan d'étape	87

✓	Étape 9	
	Réaliser le document de synthèse de son bilan de compétences	89
	1. Faire le point	90
	Test : Votre projet vous ressemble t-il ?	90
	ANALYSE ET DIAGNOSTIC	83
	2. Améliorer ses performances	91
	Atelier 1 : Qui suis-je ? Ma présentation	91
	Atelier 2 : Qu'ai-je fait jusqu'à présent ? Mon expérience	94
	Atelier 3 : Que voudrais-je faire ? Mon devenir professionnel	95
	3. Bilan d'étape	96
✓	Étape 10	
	Effectuer sa reconversion professionnelle	97
	1. Faire le point	98
	Test : Quel est aujourd'hui votre état d'esprit ?	98
	ANALYSE ET DIAGNOSTIC	98
	2. Améliorer ses performances	100
	Atelier 1 : Développer des outils de communication performants	100
	Atelier 2 : Créer une entreprise, les paliers incontournables à connaître	102
	Atelier 3 : Entreprendre une formation pour développer ses compétences	104
	3. Bilan d'étape	106
	CONCLUSION	107
	ANNEXE	108