REBONDIR APRES UN BURN-OUT

Votre problématique
Vous reprenez votre travail après un burn-out ou êtes sur le point de le reprendre. Vous avez la volonté de reprendre le travail malgré quelques derniers désagréments du burn-out. Vous avez besoin de faire le point sur vos compétences et vos capacités car vous doutez de vous. Vous redoutez également la rechute, c'est pourquoi préparer un nouveau départ est nécessaire et sécurisant.

Les objectifs de la prestation
Cette prestation vous permettra de travailler sur vos compétences pour ouvrir le champ des possibles afin de reprendre confiance en vous tout prenant en compte les impacts laissés par le burn-out.

Dans le cadre d'un bilan de compétences, les objectifs sont coconstruit entre le consultant et le bénéficiaire.
A titre d'exemple, les objectifs de cette prestation pourront être :
- Identifier les conditions de travail nécessaire à une reprise permettant sécurité et épanouissement
- Faire des choix d'avenir professionnel
- Mettre en évidence son champs d'expertise.

Prérequis
Être en sorti du burn-out, suivi par un psychologue, thérapeute ou psychiatre est recommandé

Accès handicapés
Prendre contact pour définir les possibilités d'accueil en fonction des handicaps.

Tarif particulier
2016€ TTC soit 1680€HT.
Tarif entreprise
2520€ HT
En cas d'intervention sur site, les frais de déplacement seront ajoutés à ce prix.

Modalités de paiement
Paiement à l'inscription, possibilité de paiement en 3 fois pour les particuliers.
Prestation éligible au CPF ou finançable par les organismes agréés (demandez conseil auprès de votre conseiller, service gratuit : conseiller en évolution professionnelle)

Type de prestation
Bilan de compétences
Méthodologie et moyens mis en œuvre
Le bilan de compétences se déroule en trois phases :
1 la phase préliminaire
Au cours de cette phase, une analyse du besoin est alors menée à travers un questionnement approfondi de la situation du bénéficiaire. Dans cette phase seront également établis les objectifs ainsi que la méthodologie utilisée en co-construction entre le bénéficiaire et le consultant. Le consultant pourra proposer plusieurs méthodologies et outils tels que :
- Outils pour détecter les points de motivation, points d'intérêt, forces et limites
- 360
- Analyse du parcours professionnel
- Elaboration d'un Portfolio de compétences
- Tests de personnalité et centres d'intérêt
- Travaux sur le besoin de sécurité
- Travaux sur le sentiment d'efficacité personnelle, outils de levée des points de blocage
- Jeu des 100 métiers
- Recherche sur le marché
- Travaux sur le CV et lettre de motivation

2 la phase d'investigation
Après avoir co-définis la méthodologie, des travaux de connaissance de soi et du marché, de levée des blocages et des craintes notamment liées au burn-out et une mise en cohérence seront alors menés.
3 Phase de conclusion
Ces travaux permettront ensuite de monter un projet professionnel pour lequel un plan d'action permettant au bénéficiaire de réaliser son projet sera construit.

Modalités de réalisation
Un bilan de compétences a une durée maximum de 24h répartie comme suit concernant cette offre :
- 16 séances d'entretien d'une durée d'une heure, prévoir 8h de travail personnel.
- A raison d'une séance par semaine ou toutes les 2 semaines.
- Réparti sur 3 à 6 mois.
- Une synthèse personnelle est remise en fin de parcours
- Un dernier entretien de suivi est prévu 6 mois après la fin du bilan

La répartition et le nombre de séances seront ajustés aux problématiques du bénéficiaire.
En visioconférence ou présentiel