

Formation - Bilan de compétences - Sérénité - 16H

Un temps pour vous, vos talents et vos ambitions : construisez sereinement la suite de votre parcours professionnel et passez à l'action !

Bilans de compétences sérénité

CODE : 86120 | Mise à jour : 05/07/2026

Objectifs

- Faire le point sur son parcours professionnel.
- Identifier ses compétences, aptitudes et talents.
- Mieux connaître ses motivations, valeurs et centres d'intérêt.
- Prendre du recul sur sa situation professionnelle.
- Retrouver confiance en ses capacités et son potentiel.
- Explorer de nouvelles pistes d'évolution ou de reconversion.
- Définir un projet professionnel cohérent et réaliste.
- Valider la faisabilité d'un projet.
- Identifier les besoins en formation ou en développement de compétences.
- Élaborer un plan d'action concret pour atteindre ses objectifs professionnels.
- Donner davantage de sens à son parcours et à sa vie professionnelle.
- Encourager le passage à l'action.

FORMATION MULTIMODALE

PUBLIC CIBLE

Tous publics

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

3 à 6 mois selon votre disponibilité -
16 heures de RV - 1er RV gratuit

GROUPE

Maximum 1 personne

Contenu de la formation

Votre accompagnement se déroulera en plusieurs phases :

• Phase préliminaire

Confirmation de votre engagement dans ce processus d'évolution

Analyse de votre demande et de vos enjeux, définition des objectifs

Précision des modalités de déroulement du bilan, méthodes & outils

• Phase d'investigation sur soi

Analyse du parcours professionnel, des formations et du projet de vie

Compétences acquises, aptitudes et potentiels, au travail et dans vos engagements extra-professionnels

Valeurs, motivations, attentes et intérêts professionnels

Personnalité, comportement et attitudes en milieu professionnel

Ouverture vers d'autres perspectives d'évolution

- **Phase d'investigation sur des métiers, des domaines d'activité et le territoire**

Découverte de métiers et enquêtes auprès de professionnels

Recherche documentaire : entreprises, secteurs d'activités, formations...

Participation à des événements professionnels : salons de l'emploi, conférences, événements réseaux

Si formation envisagée ou nécessaire pour se réorienter :

prospection des centres de formation, du processus de sélection, des financements possibles

Stratégies pour atteindre les domaines d'activité ou les postes envisagés

Mises en relation avec des professionnels

Mise à jour des outils de communication (CV, profil LinkedIn, LM)

Préparation de RV dont simulations d'entretiens (téléphonique, physique, visio – filmées si souhaité)

- **Phase de conclusion**

Choix d'un projet réaliste et réalisable

Bilan de vos atouts et points de vigilance

Moyens à mettre en œuvre pour sa réalisation

Plan d'action

Document de synthèse du bilan

=> A chaque étape, je suis à vos côtés pour vous guider, vous questionner et vous apporter les outils nécessaires.

Votre engagement dans la démarche est la clé pour tirer pleinement profit de cet accompagnement.

Modalités pédagogiques

- Etude de cas concrets

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Accompagnement (inter-session, ...)
- Compte-Rendu - Rapport

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

0% (avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné



Emmanuelle Neau

Formation - Bilan de compétences - APP - Coaching

Emmanuelle Neau

Formatrice en santé mentale • Intervenante en analyse de pratiques
• Coache certifiée • Consultante en bilan de compétences



📞 06 22 40 57 23

✉ emmanuelneaucoaching@gmail.com

Adresse postale : 29 avenue des Renardières 44730 St Michel Chef Chef

Site web : <https://emmanuelneaucoaching.fr>

Biographie

J'accompagne adolescents, jeunes adultes, parents et professionnels de la jeunesse, en individuel et en collectif, autour des enjeux de santé mentale, de développement personnel et professionnel.

Mes objectifs : favoriser une meilleure connaissance de soi, renforcer la confiance et améliorer les relations à soi et aux autres, afin de contribuer à un parcours de vie épanouissant.

Je propose :

- Des formations : en santé mentale (secouriste, sensibilisation), médiation, gestion de conflits, harcèlement, gestion du stress, psychologie positive ...
- Des ateliers pour le renforcement des compétences psychosociales (émotions, connaissance de soi, estime de soi, relation aux autres...)
- Des séances d'analyses de pratiques professionnelles
- Du coaching individuel en développement personnel et professionnel
- Des bilans de compétences

Diplômes et formations

- Intervenante certifiée en groupe d'analyse de pratiques professionnelles (2025)
- Formatrice accréditée Premiers Secours en Santé Mentale module Jeunes, Association PSSM France (2024)
- Formation au Jeu de l'Idiot pour apprendre à faire face aux agressions verbales et au harcèlement (2024)
- Certification Expertise en psychologie positive – Institut de psychologie positive – Grenoble (2023)
- Coache consultante certifiée RNCP (niv 7) – Linkup Coaching – Vélizy (2020)
- Maîtrise A.E.S. Administration et Gestion des Relations Sociales – Université de Rennes (1995)



L'OUVRE-BOITES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



www.corymbe.coop

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : www.corymbe.coop/cgv/

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État