

BILAN DE COMPETENCES

Pour une meilleure connaissance de soi et de ses compétences, pour inscrire son projet professionnel dans son projet de vie.
Découvrez le bilan de compétences.

Vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer ? La formation est également réalisable à distance !

Objectifs

Conformément à la réglementation relative à la formation professionnelle, ce bilan a pour objectifs de :

- Permettre au bénéficiaire d'analyser ses compétences professionnelles et personnelles, ainsi que ses aptitudes et motivations,
- Définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation.

Réaliser en mobilisant les techniques du coaching individuel, il est centré sur la globalité de la personne et vise donc également :

- Une meilleure connaissance de soi et de ses ressources pour se projeter professionnellement et utiliser ses atouts comme instrument de négociation pour sa poursuite de carrière,
- Le développement de compétences pour décider de son évolution professionnelle, en autonomie et en cohérence avec sa globalité d'être humain (ressources et freins), au service de son épanouissement,
- A établir une feuille de route pour la mise en œuvre de son projet avec une participation active du bénéficiaire, dans un cadre bienveillant, confidentiel et sans jugement

Chacune de ces étapes prend appui sur des exercices de mises en situation pendant et entre les séances

Programme

Le bilan se déroule en 3 phases :

Une phase préliminaire qui permet l'analyse de la demande et du besoin du bénéficiaire pour adapter les modalités de l'accompagnement.

Une phase d'investigation, pour aboutir à la construction de son projet professionnel, en vérifier la pertinence ou élaborer plusieurs alternatives possibles, grâce à :

Une étape « rétrospective » : consacrée à la découverte de soi à travers notamment la prise de conscience de ses atouts personnels et professionnels, ses valeurs, ses intérêts et motivations au travail, l'inventaire de ses compétences, ses « racines professionnelles »,

Une étape « prospective » : pour faire émerger des pistes d'évolution professionnelle en prenant appui sur les éléments recueillis précédemment et grâce à la recherche d'informations sur les métiers, l'environnement et l'analyse méthodique des possibilités retenues. Cette étape permet de passer d'un champ investigué du « tout est possible en termes d'évolution » à « ce qui peut être effectivement réalisable ».

Une phase de conclusion pour s'approprier les résultats de l'investigation, déterminer les conditions de réalisation du (ou des) projet(s) grâce à la détermination des parcours possibles pour concrétiser son projet, la mise en lumière de ses éventuels freins et des moyens pour les lever, la co-construction d'une synthèse avec une feuille de route personnalisée.
Le bénéficiaire est le seul destinataire des résultats et de la synthèse du bilan, qui ne peuvent être communiqués à un tiers qu'avec son accord.

Le bilan prévoit par ailleurs un entretien de suivi, environ 6 mois après sa phase de clôture, pour faire le point sur l'état d'avancement du projet et pour ainsi éventuellement le remettre en perspective.



Public visé

Toute personne confrontée à la nécessité de faire le point sur son parcours professionnel pour se projeter vers un nouvel objectif



Durée moyenne (en fonction du niveau du stagiaire)

1 entretien préalable d'une heure +15 heures



Tarifs :

Sur mesure : Nous consulter



Délai d'accès :

• **Formation individuelle** : Toutes nos formations sont réalisables à la date qui vous convient

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en nous contactant au 04-69-19-36-15 ou contact@novacapformation.fr



Prérequis

Aucun



Perspectives

• **Formation** : Ce bilan peut être complété par les programmes de formation en cohérence avec le projet professionnel du stagiaire

• **Métier** : Pas de métiers spécifiques



• **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement**
La formation suit une pédagogie active s'appuyant sur :

• **Blended Learning**

Cours en présentiel, par téléphone, sur internet, en visio-conférence, particuliers ou collectifs
Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail personnel en présentiel et à distance
E Learning

• **Supports**

Ecrit, audio, vidéo, logiciel, professionnels
Mise à disposition de supports de cours et activité de mise en pratique

• **Lieu**

Salle de formation équipée d'ordinateurs portables avec connexion Internet, vidéoprojecteur, tableau, paper board
Dans nos locaux à Bourg en Bresse ou sur site

• **Formateurs experts**

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont reconnus dans leur métier.
Retrouvez leurs références et échangez avec eux via notre site internet sur l'espace formateurs
www.novacapformation.fr/formateurs



Suivi et Modalité d'évaluation des acquis

- Suivi des acquis des stagiaires
- Entretien bilan de fin de formation avec le formateur
- Attestation de fin de formation

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes handicapées sans discrimination.

Pour toute demande particulière, des aménagements peuvent être mis en place pour accueillir, dans des conditions propices à leur réussite, les personnes en situation de handicap.

COACHING DE TRANSITION PROFESSIONNELLE

Pour faire le point sur sa vie professionnelle. Découvrez le « Coaching de transition professionnelle. »

Vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer ? La formation est également réalisable à distance !

Objectifs

- Faire le point sur sa vie professionnelle
- Mettre en lumière ses points d'appui pour se projeter
- Construire un projet réaliste et motivant ou vérifier la pertinence d'un projet
- Etablir un plan d'action pour le concrétiser
- Développer des compétences pour décider
- Réaliser des choix en conscience et en autonomie

Programme

L'accompagnement est réalisé sous la forme d'une succession d'entretiens individuels (8 séances d'1h, tous les 10 ou 15 jours) qui mobilisent les techniques du coaching individuel et prennent appui sur des exercices de réflexion et de mise en action pendant et entre les séances.

Après la détermination de l'objectif global de l'accompagnement, le déroulement prendra appui sur plusieurs étapes, en lien avec le besoin exprimé :

Mieux se connaître pour déterminer ses critères de choix de métiers / activités et de formations à travers la découverte de soi et notamment la prise de conscience de ses atouts personnels et professionnels, ses valeurs, ses intérêts et motivations au travail.

Découvrir des métiers/ activités / formations pour ouvrir le champ des possibles et déterminer la direction que l'on souhaite prendre pour aboutir à la construction de son projet professionnel, en vérifier la pertinence ou élaborer plusieurs alternatives possibles

Mettre en évidence ses freins et ses ressources pour les lever et s'assurer de la faisabilité de son projet

Elaborer un plan d'action pour se mettre en route vers son objectif, grâce à la détermination de parcours possibles pour concrétiser son projet.

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes handicapées sans discrimination.

Pour toute demande particulière, des aménagements peuvent être mis en place pour accueillir, dans des conditions propices à leur réussite, les personnes en situation de handicap.



Public visé

Toute personne confrontée à la nécessité de faire le point sur son parcours professionnel, à la question de la reconversion ou de la retraite



Durée moyenne (en fonction du niveau du stagiaire)
8 heures



Tarifs :

Sur mesure : Nous consulter



Délai d'accès :

• **Formation individuelle** : Toutes nos formations sont réalisables à la date qui vous convient

• **Formation Collective** : Entrée et sorties permanentes toute l'année

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en nous contactant au 04-69-19-36-15 ou contact@novacapformation.fr



Prérequis

Aucun



Perspectives

• **Formation** : Ce bilan permet de suivre les programmes de formation en cohérence avec le projet professionnel du stagiaire

• **Métier** : Pas de métiers spécifiques



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation suit une pédagogie active s'appuyant sur :

• **Blended Learning**

Cours en présentiel, par téléphone, sur internet, en visio-conférence, particuliers ou collectifs
Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail personnel en présentiel et à distance
E Learning

• **Supports**

Ecrit, audio, vidéo, logiciel, professionnels
Mise à disposition de supports de cours et activité de mise en pratique

• **Lieu**

Salle de formation équipée d'ordinateurs portables avec connexion Internet, vidéoprojecteur, tableau, paper board
Dans nos locaux à Bourg en Bresse ou sur site

• **Formateurs experts**

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont reconnus dans leur métier.
Retrouvez leurs références et échangez avec eux via notre site internet sur l'espace formateurs
www.novacapformation.fr/formateurs



Suivi et Modalité d'évaluation des acquis

- Suivi des acquis des stagiaires
- Entretien bilan de fin de formation avec le formateur
- Attestation de fin de formation

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Savoir identifier ses stresseurs et adoptez une attitude positive.

Découvrez le programme « Gestion du stress et des émotions »

Vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer ? La formation est également réalisable à distance !

Objectifs Pédagogiques

- Définir et comprendre les mécanismes du stress
- Identifier son attitude face au stress
- Définir le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir
- Savoir reprendre le contrôle et gérer les stresseurs
- Savoir faire face aux sollicitations

Objectifs de Formation

- Être capable de mettre en place les attitudes et outils de communication afin d'être plus à l'aise dans ses relations personnelles et professionnelles

Programme

Module 1 : Définir les Risques psychosociaux ?

Identifier les facteurs de risques internes et externes
Des chiffres clés
Obligations légales

Module 2 : Focalisation sur le Stress

Les mécanismes du Stress
Qu'est-ce que le stress ?
Les 3 phases du processus d'adaptation
Auto-évaluation : Comment percevez-vous votre stress ?

Module 3 : Les facteurs de stress

Les stresseurs physiologiques et psychologiques
Les positions de vie
Les pilotes clandestins
Les stresseurs physiologiques et psychologiques
Les positions de vie
Les pilotes clandestins
Auto-évaluation : Identifier ses stresseurs

Module 4 : Limiter l'impact physique du stress

Auto-évaluation : mon niveau de fatigue
La dynamique de l'énergie
Les techniques de détente

Module 5 : Reprendre le contrôle

Le stress et la notion de contrôle
Les cercles de préoccupation
Investir sa zone de contrôle
Auto-évaluation : Ma zone d'influence

Module 6 : Se protéger des intrusions

Définir ses frontières
Poser ses limites
Faire respecter ses frontières

Module 7 : S'adapter et lâcher prise

Augmenter sa capacité à faire face
Exercer son optimisme

Module 8 : Gérer les relations

Les outils de la communication non-violente
Le vocabulaire des sentiments et du ressenti
Demander pour obtenir

Module 9 : Outils

Elaborer son propre plan d'action



Public visé

Toute personne souhaitant améliorer de façon durable sa gestion du stress



Durée moyenne (en fonction du niveau du stagiaire)

14 heures



Tarifs :

Sur mesure : Nous consulter



Délai d'accès :

• **Formation individuelle** : Toutes nos formations sont réalisables à la date qui vous convient

• **Formation Collective** : Entrée et sorties permanentes toute l'année

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en nous contactant au 04-69-19-36-15 ou contact@novacapformation.fr



Prérequis

Aucun



Perspectives

• **Formation** : Cette formation peut être complétée par les programmes Développement Personnel et Efficacité Professionnelle

• **Métier** : Pas de métiers spécifiques. Savoir gérer son stress est une compétence transversale essentielle dans de nombreux domaines professionnels.



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation suit une pédagogie active s'appuyant sur :

• **Blended Learning**

Cours en présentiel, par téléphone, sur internet, en visio-conférence, particuliers ou collectifs
Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail personnel en présentiel et à distance
E Learning

• **Supports**

Ecrit, audio, vidéo, logiciel, professionnels
Mise à disposition de supports de cours et activité de mise en pratique

• **Lieu**

Salle de formation équipée d'ordinateurs portables avec connexion Internet, vidéoprojecteur, tableau, paper board
Dans nos locaux à Bourg en Bresse ou sur site

• **Formateurs experts**

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont reconnus dans leur métier.
Retrouvez leurs références et échangez avec eux via notre site internet sur l'espace formateurs
www.novacapformation.fr/formateurs



Suivi et Modalité d'évaluation des acquis

- Suivi des acquis des stagiaires
- Entretien bilan de fin de formation avec le formateur
- Attestation de fin de formation

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes handicapées sans discrimination.

Pour toute demande particulière, des aménagements peuvent être mis en place pour accueillir, dans des conditions propices à leur réussite, les personnes en situation de handicap.