

Bilan de compétences // BURN-OUT

Agissez pour rebondir



Prérequis

Entretien gratuit préalable

Public concerné

Toute personne souhaitant prévenir un épuisement professionnel ou revenir à la vie professionnelle après un burn-out.

Objectifs

Retrouver la perception d'être capable de passer à l'action en reprenant confiance en soi :

- Afin d'éviter un décrochage pour épuisement professionnel
- Et/ou rassembler des éléments pour préparer une reprise de la vie professionnelle après un burn-out
- Et prévenir une rechute.

Contenu

Le contenu du bilan proposé par le CIBC respecte le cadre légal comprenant 3 phases.

- **PRELIMINAIRE** : Vous analysez votre situation actuelle, votre parcours professionnel et le contexte qui vous fait craindre un épuisement ou vous a amené au burn-out. Vous explorez vos attentes et vos besoins. Vous coconstruisez avec votre consultant des objectifs et choisissez les outils et modalités qui vous conviennent. Lors de cette première phase, vous confirmez également votre volonté à vous engager dans la réalisation d'un bilan de compétences.
- **INVESTIGATION** : Vous prenez le temps d'étudier toutes les options pour sécuriser vos choix en fonction de vos besoins et de vos priorités.
Vous analysez votre rapport au travail et repérez les indicateurs en lien avec votre souffrance au travail.
Vous identifiez vos connaissances, vos compétences et qualités professionnelles et personnelles. Vous définissez vos aptitudes, motivations, intérêts, zones de confort et valeurs professionnelles. Vous explorez vos ressources actuelles et vos 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 votre territoire d'activité. Vous étudiez des hypothèses d'action, puis vous confirmez, infirmez ou adaptez les actions identifiées. Vous préparez les étapes à franchir et quand vous êtes prêt-e, vous passez à l'action pour générer les changements que vous souhaitez.
- **CONCLUSIONS** : Vous recensez les éléments favorables à la suite de votre vie professionnelle et les points à travailler pour favoriser un rapport sain au travail. Vous identifiez les indicateurs précurseurs d'un épuisement et étudiez les comportements que vous pouvez mettre en œuvre pour maintenir durablement votre santé au travail.
Vous coconstruisez avec votre consultant votre plan d'action et les étapes et moyens pour le mettre en œuvre.

CIBC Antenne Decazeville

Zone industrielle du centre – Avenue du 10 Août
12300 DECAZEVILLE
Tél. 05 65 63 36 62 ou 06 48 58 31 55
contact@cibc12.fr

CIBC Antenne Millau

Maison des Entreprises – 4 rue des Mégisseries
12100 MILLAU
Tél. 05 65 87 33 73 ou 07 89 56 53 63
contact@cibc12.fr

CIBC Antenne Villefranche de Rouergue

Intéractis – Chemin de treize pierres
12200 VILLEFRANCHE DE ROUERGUE
Tél. 05 65 45 44 32 ou 06 70 65 73 53
contact@cibc12.fr



Ces éléments apparaissent dans une synthèse détaillée mettant en valeur vos atouts, vos choix, vos solutions professionnelles et votre plan d'action personnalisé.

En plus, vous acquérez de nouvelles compétences : argumenter vos choix, mieux valoriser vos atouts, accéder aux bonnes informations (emploi, métier, formation), mesurer les réalités et opportunités de votre environnement, mobiliser des réseaux professionnels, élaborer un plan d'action et une stratégie, argumenter un projet, ... Enfin, vous bénéficiez d'un entretien de suivi 6 mois après la fin de la prestation.

Modalités et Méthodes Pédagogiques

Les différentes phases du bilan allient numérique et accompagnement personnalisé. Elles s'appuient sur des méthodes et des techniques fiables et valides. Les entretiens avec votre consultant référent sont menés dans le respect de la confidentialité. Travail en présentiel et/ou distanciel-autonomie guidée. Plateforme numérique pour faciliter vos travaux personnels.

Documents délivrés

- Document de synthèse
- Portefeuille de compétences
- Attestation de présence et de réalisation de bilan

Durée
Tarif
Financement

L'organisation du bilan est définie en fonction des objectifs et des besoins (durée des entretiens, amplitude de la prestation...).

- Durée : 21h
- Coût : 2000€
- Financement à solliciter : CPF Compte Personnel Formation

Délais d'accès

Un rendez-vous pour un entretien préalable avec un consultant est proposé dès le premier contact

Lieux
Tous les sites du CIBC Aveyron (Decazeville, Millau, Rodez, Villefranche de Rouergue)

Modalités d'évaluation et de suivi
Evaluation de la satisfaction à l'issue du bilan
Entretien de suivi à 6 mois

Données chiffrées
Satisfaction immédiate

Satisfaction à l'issue du bilan de compétences (statistiques 2025) :

- 74% sont très satisfaits et 26% satisfaits
- 100% estiment posséder tous les éléments pour construire un projet professionnel et/ou un projet de formation, avec des étapes concrètes pour la mise en œuvre

Suivi à 6 mois
Suivi à 6 mois des bilans réalisés en 2024 :
Dans les 6 mois qui ont suivi la fin du bilan de compétences, mise en œuvre en totalité du plan d'action pour 54,7% et en cours pour 33.3%.

Personnes à contacter
Le secrétariat ☎ 05 65 68 21 54 ✉ contact@cibc12.fr

Référents Handicap
Cathy COLONGES - Consultante ☎ 05 65 68 21 54 ✉ c.colonges@cibc12.fr
Ghislaine MARTY - Directrice ☎ 06 76 70 85 34 ✉ g.marty@cibc12.fr

 **L'ensemble des sites du CIBC est accessible et adapté aux personnes en situation de handicap : nous contacter pour adapter les outils et les méthodes de compensation à votre situation.**