



PARKOUR

# Bilan de Compétences

(présentiel ou hybride)

## ↔ Que va-t-on faire ?

- 1 → Repartir de l'ensemble de vos expériences et aspirations pour le futur
- 2 → Définir un projet professionnel qui vous correspond
- 3 → Identifier les premières actions à mettre en œuvre

## 📋 Bénéfices

- ✓ Mieux se connaître, Retrouver du sens,
- ✓ Clarifier ses envies,
- ✓ Définir un plan d'action,
- ✓ Se mettre en mouvement !

→ Se développer et accélérer sa carrière.

## 🎯 Objectifs

- o **Faire un point** sur l'ensemble de son parcours professionnel et identifier **sa prochaine étape** de vie.
- o Identifier un **défi professionnel récurrent** et trouver une approche pour le **surmonter**.
- o Cibler les éléments de motivation professionnelle et les valeurs intrinsèques pour définir **un projet** qui respecte son **écologie personnelle**.
- o Définir les prochaines étapes et actions à mettre en œuvre en lien avec le **projet professionnel construit**.



Au titre des catégories d'actions suivantes :  
Bilans de compétences (L.6313-1 - 2°)

## Modalités

8 RDV / 13 heures

Présentiel ou Visio

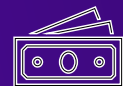
Durée d'une session  
1h30 à 2h

E-learning  
5h en autonomie



Durée totale de  
l'accompagnement :  
3 à 7 mois

Délai d'accès :  
15 jours



2 990 €

Cette offre de formation  
est éligible à

**MON  
COMPTE  
FORMATION**

moncompteformation.gouv.fr



Hélène WENDLING - Coach certifiée PCC  
contact@helenewendling.com - 06 86 76 37 78



[www.helenewendling.com](http://www.helenewendling.com)





## Les 8 étapes

### I L'engagement

1. **Découverte** : Clarifier les enjeux & les objectifs 1h30

### II L'investigation

2. **Parcours** : Explorer son histoire 2h
3. **Personnalité & valeurs** : Se reconnecter à soi 1h30
4. **Compétences et appétences** : S'écouter 1h30
5. **Défis & blocages** : Faire sauter les verrous 1h30
6. **Projet** : Identifier les pistes à explorer 1h30

Travail personnel adapté :  
exercices, test, évaluations, recherches & enquêtes ...

### III La Conclusion

7. **Evaluer** : Valider, définir le plan, le 1<sup>er</sup> petit pas 1h30
8. **Bilan** : Partage de la Synthèse 2h

## Qui suis-je ?

25 ans d'expérience dans les RH, notamment en tant que **DRH@Puma**, j'ai également une formation de coach (certification ACC) et une spécialisation dans le **Syndrome de l'Imposteur**.

J'ai une affinité naturelle avec les **neuroatypiques** (HP, TDAH, Autisme, Dys..)

Ce que je sais être : directe, efficace, bienveillante et un brin magicienne !

Ce que je sais faire : **accompagner les individus pour aller là où ils veulent et pas là où il faut.**



## Pour qui ?

- Salarié.e
- Indépendant.e
- Demandeur.se d'emploi



## Outils et méthodologie

- ✓ Cycle de l'autonomie & du changement
- ✓ Etat du moi, Position de vie, Drivers
- ✓ Métaphores, images, photolangage
- ✓ Analyse Transactionnelle,
- ✓ Croyances et valeurs...Techniques d'ancrage,
- ✓ Exercices et tests en ligne,
- ✓ Vidéos,
- ✓ Bibliographie,
- ✓ Fiches Pratiques,
- ✓ Centre de Ressources...

