

BILAN DE COMPETENCES

BURN OUT

Objectifs pédagogiques :

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.

Public concerné :

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

Modalités d'encadrement et délai :

Un entretien d'accueil et de conseil gratuit (au CIBC ou à distance) pour confirmer le choix du type de bilan, adapter le contenu de mon bilan, échanger avec un conseiller et définir les modalités et le calendrier de mon accompagnement. Prise de contact par mail / site internet / téléphone

Pré requis : pas de pré requis spécifiques mais concerne toute personne déclarant un épuisement professionnel.

Méthodes et outils :

Entretiens individuels en face à face, travail à distance, outils spécifiques permettant de travailler sur l'élaboration d'un projet en adéquation avec l'état d'épuisement de la personne.

Durée : 24h, période pouvant aller jusqu'à 4 mois mais rythme variable en fonction des besoins, du déroulement et de l'état de santé.

Tarif et Financements : 2000€

*CPF Compte Personnel de Formation
Plan de développement des compétences
Financement personnel*

Déroulement de la prestation :

Dans le respect de ce déroulement de la prestation, **le contenu et l'organisation des séances sont adaptés en fonction des besoins et des objectifs** identifiés avec la personne.


Phase préliminaire

- Analyse partagée de la situation
- Passation d'un inventaire du burn-out pour déterminer les symptômes, la gravité de la situation
- Définition, par la personne, de l'objectif qu'elle souhaite atteindre au terme du bilan
- Si la personne est suivie par ailleurs : favoriser le contact avec d'éventuels professionnels accompagnants sur d'autres champs (médecin, psychologue, assistante sociale...).

Phase d'investigation	<ul style="list-style-type: none"> - Investigation du rapport au travail - Investigation des valeurs - Rapprocher le sens de la vie et le sens du travail - Investigation de la personnalité - Travail sur la formalisation des compétences (soft skills, hard skills)
Phase de conclusion	<p><u>Plan d'actions et synthèse :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les signaux de risque de rechute et comment y répondre - Echange sur le ou les projets envisagés, les atouts à faire valoir, la viabilité - Identifier et planifier les étapes de mises en œuvre : construction et formalisation d'un ou plusieurs scénarii du futur.

Modalité d'évaluation et suivi de l'exécution en cours de prestation : Entretiens présentsiels, Visio ou téléphoniques, échanges de mails avec le consultant tout au long de l'accompagnement.

Modalité de suivi post prestation : Un entretien de suivi à six mois est réalisé avec le consultant

Accessibilité :  L'ensemble des sites du CIBC PM est accessible aux personnes en situation de handicap : nous contacter pour adapter les outils et méthodes de compensation. Les ressources et modalités s'adaptent à la situation de chaque personne. L'organisation du bilan est définie en fonction des objectifs, des besoins et de l'état de santé (durée des entretiens, amplitude de la prestation...)

Référents handicap :

Anne Vergé average@cibcpm.fr

Carine Le Gall clegall@cibcpm.fr

Contact : CIBC PM

7 Bd Alsace Lorraine 09 000 Foix

05.61.02.68.00

Ariège (09)

CIBC PYRENEES MEDITERRANEE

FOIX

7 boulevard Alsace Lorraine

09000 FOIX

Tel : 05.61.02.68.00

CIBC SAINT GIRONS

Résidence les 2 rivières

6 avenue François Camel, Bât B

09200 SAINT GIRONS

Tel : 05.61.02.68.00

Haute Garonne (31)

CIBC LABEGE

Espace Emploi Formation

Rue Pierre Gilles de Gènes – Bât

BP 87822

31678 LABEGE CEDEX

Tel : 05.61.02.68.00

Aude (11)

CIBC Narbonne

10 avenue du Champ de Mars

6 avenue François Camel, Bât B

11000 NARBONNE

Tel : 05.61.02.68.00

CIBC PAMIER

Maison des associations, 2^e étage

7 bis rue Saint Vincent

09100 PAMIER

Tel : 05.61.02.68.00

CIBC LAVELANET

Hôtel d'entreprises

1 chemin de la Courme

09300 LAVELANET

Tel : 05.61.02.68.00