

# Pause coaching

Nathalie Plat  
7, rue des acacias  
17460 RETAUD  
Email : [contact.pausecoaching@gmail.com](mailto:contact.pausecoaching@gmail.com)  
Tel : 06.13.23.52.82



## Bilan de compétences PREMIUM

*Le bilan de compétences a pour objectif d'explorer et valoriser les compétences personnelles et professionnelles, les aptitudes et les motivations du bénéficiaire pour l'aider à définir un ou plusieurs projets professionnels en corrélation avec les besoins socio-économiques de son territoire d'activité et de son bassin de vie et, le cas échéant, un projet de formation pour y aboutir.*

*Le bilan de compétences PREMIUM répond à cet objectif et est particulièrement préconisé pour les personnes qui souhaitent un travail approfondi sur leur projet professionnel avec un accompagnement à la mise en œuvre du plan d'actions.*

**Durée :** 24 h dont 20 h d'entretien en face à face et 4 h de travail guidé

**Coût :** 3000 € TTC

### Profils des stagiaires

- Salariés, demandeurs d'emploi, Indépendants souhaitant définir un projet professionnel qui leur ressemble

### Prérequis

- Le bénéficiaire doit être volontaire et s'engager à suivre le parcours complet.
- Avoir une première expérience professionnelle

### Objectifs pédagogiques

- Identifier ses besoins, valeurs, motivations, ressources et compétences
- Identifier un projet professionnel ou de formation
- Explorer son environnement professionnel (marché, secteurs, métiers)
- Construire un plan d'actions pour la mise en œuvre de son projet

### Contenu de la formation

- Phase préliminaire
  - Clarifier vos besoins et objectifs par rapport au bilan de compétences
- Phase d'investigation
  - Faire le point : Définir le travail et la place qu'il occupe dans votre vie / Mener une investigation approfondie de vos caractéristiques personnelles (valeurs, besoins, motivations, forces) / Repérer ses compétences qu'elles soient liées à la vie professionnelle, sociale ou personnelle / Définir ses aspirations (intérêts professionnels)
  - Explorer : Explorer et oser rêver votre vie professionnelle / Identifier vos motivations et vos freins
  - Analyser – critiquer : Analyser et « critiquer » les pistes envisagées (faisabilité, réalisme au regard du marché et de vos besoins)

# Pause coaching

Nathalie Plat

7, rue des acacias

17460 RETAUD

Email : [contact.pausecoaching@gmail.com](mailto:contact.pausecoaching@gmail.com)

Tel : 06.13.23.52.82



- Phase de conclusion
  - Décider – Agir : Elaborer un projet professionnel réaliste et qui fait sens pour vous / Présenter votre projet / Construire un plan d'actions favorisant la réussite de votre projet professionnel.
  - Amorcer la mise en œuvre de votre plan d'actions (préparation du pitch, rédaction de CV, simulation d'entretiens...)
  - Faire le bilan de l'accompagnement : Faire le bilan de vos apprentissages, de vos nouvelles connaissances / Valider le document de synthèse
- Suivi post bilan
  - Faire le point à 6 mois sur l'avancée du projet et définir les éventuels ajustements à apporter

## Organisation de la formation

### Intervenante : Nathalie PLAT

Je suis coach professionnelle certifiée et consultante en bilan de compétences, passionnée par l'accompagnement des individus dans leur quête de connaissance d'eux-mêmes, de réalisation personnelle et de bonheur.

Après avoir travaillé 20 années à l'hôpital, j'ai quitté mes fonctions de chef de projet pour me former au coaching à l'Institut de Coaching International de Genève.

C'est à la suite d'un bilan de compétences que j'ai choisi de changer de profession, accédant alors à ce qui me porte depuis toujours : aider des personnes à mieux se connaître et à avancer vers ce qui les font se sentir épanouies et heureuses.

Je crois profondément que chaque personne possède en elle les ressources nécessaires pour créer la vie épanouissante qu'elle désire. Mon rôle en tant que coach et consultante est de faciliter le processus en offrant un espace bienveillant, sûr et confidentiel où chacun peut explorer ses aspirations mais aussi ses freins, découvrir ses ressources, ses valeurs et ce qui l'anime pour ensuite mettre en place des actions concrètes pour atteindre ses objectifs tout en laissant son plein potentiel se révéler.

N'hésitez pas à me contacter pour en savoir plus sur mes services et à consulter le site <https://pausecoaching.fr>. Je serai ravie de faire partie de votre parcours d'évolution et de vous aider à atteindre vos objectifs les plus chers.

Mon accompagnement se base sur :

- Confidentialité, bienveillance et non jugement pour favoriser une relation de confiance
- Personnalisation de l'accompagnement selon les besoins du bénéficiaire
- Coaching
- Implication et engagement réciproques
- Des temps en face à face
- Des temps d'introspection et de recherches personnelles réalisées par le bénéficiaire

# Pause coaching

Nathalie Plat

7, rue des acacias

17460 RETAUD

Email : [contact.pausecoaching@gmail.com](mailto:contact.pausecoaching@gmail.com)

Tel : 06.13.23.52.82



## Moyens pédagogiques et techniques

- Échanges, écoute active et questionnement
- Exploration des valeurs et des motivations
- Réalisation de son IKIGAI avec les outils Points Of You
- Analyse du parcours professionnel
- Passation puis restitution de différents tests en séance dont le profil DISC
- Identification et analyse des compétences
- Protocoles pour soutenir le processus de changement
- Travail en autonomie entre les séances
- Document de synthèse co-rédigé, commenté et remis en fin de bilan

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Recueil des attentes et des objectifs
- Feuille de présence
- Bilan à mi-parcours
- Évaluation à chaud et à froid (+6 mois)
- Certificat de réalisation de l'action de formation