

Bilan de compétences après un burn-out

(Juillet 2025 – Séverine Til Conseil)

Pour qui ?

- Ce bilan est pour les personnes qui ont vécu un burn-out.
- Avant de commencer, vous ferez un entretien avec la consultante.
- Cet entretien sert à voir si vous êtes prêt à réfléchir à votre avenir professionnel.

Objectifs du bilan

À la fin du bilan, vous saurez :

- Mieux comprendre le stress et vos réactions au stress.
- Trouver un bon équilibre entre vos ressources et votre stress.
- Créer un projet professionnel qui respecte cet équilibre.
- Organiser les étapes de ce projet.

Durée

- Le bilan dure 24 heures au total.
- Cela comprend :
 - 14 heures d'entretiens en face à face.
 - 10 heures de travail guidé (tests, exercices, réflexion personnelle).
- Le bilan se fait sur plusieurs semaines (en moyenne 4 mois).

Étapes du bilan

Le bilan se déroule en 3 parties :

1 Phase préliminaire

- Comprendre vos besoins.
- Vérifier que vous êtes volontaire.
- Choisir le format qui vous convient.

2 Phase d'investigation

- Construire un projet professionnel.
- Vérifier que ce projet est réaliste.
- Explorer d'autres pistes (formation, validation d'expérience...).

3 Phase de conclusion

- Présentation des résultats.
- Document écrit avec : vos compétences, votre projet, les étapes pour avancer.
- Possibilité d'un entretien de suivi dans les 6 mois.

Méthodes utilisées

Vous pourrez faire :

- Un questionnaire sur vos besoins.
- Des exercices pour créer votre équilibre stress/ressources.
- Une activité sur votre arbre de vie après le burn-out.
- Des exercices pour renforcer confiance et estime de soi.
- Des tests sur vos centres d'intérêt.
- Une enquête sur les métiers qui vous intéressent.
- Un plan d'actions pour concrétiser votre projet.

Vous aurez aussi accès à un drive avec des documents (emploi, CV, hygiène de vie, IA, handicap, etc.).

Évaluation des objectifs

- Dans la synthèse écrite à la fin.

- Lors d'un entretien 6 mois après le bilan.

Résultats remis

- Une synthèse écrite.
- Une feuille de présence signée.

Lieux des séances

- En visioconférence.
- Ou en présentiel dans différents lieux :
 - Paris / La Défense
 - Rueil-Malmaison
 - Saint-Quentin-en-Yvelines
 - Versailles-Le Chesnay

Accessibilité handicap

- Adaptations possibles selon vos besoins (outils, durée, rythme, méthodes).
- Possibilité de séances en visio si déplacement difficile.
- Orientation possible vers un contact spécialisé dans votre région.

Tarifs

- Particuliers :
 - 2920 € à distance
 - 3580 € en présentiel
- Entreprises : 3900 €

Financement

- Via votre Compte Personnel de Formation (CPF).

- Par votre employeur.
- Par vous-même.

Délais

- Premier rendez-vous possible dans les 15 jours après inscription.

Encadrement

- Séverine Til, consultante certifiée, accompagne le bilan.

Expérience et qualité

- 220 personnes accompagnées depuis 2019.
- 100% de satisfaction déclarée.
- Certification Qualiopi (gage de qualité).

Valeurs et éthique

- Confidentialité.
- Respect de votre consentement.
- Neutralité.

Contact

- Séverine Til
- Email : severine.til@st-conseil.org

Téléphone : 06 89 08 74 93