

## **Bilan de compétences spécial burn-out (2 avril 2026)**

### **1. En quelques mots**

- Ce bilan aide après un burn-out.
- Il évite les rechutes.
- Il définit un projet pro respectueux de votre santé.

### **2. À qui s'adresse-t-il ?**

- Personnes après burn-out.
- Personnes en surstress fort.

Elles veulent :

- Prévenir le burn-out.
- Écrire la suite de leur parcours pro.

### **3. Prérequis**

- Entretien santé avant.
- Accord médecin obligatoire.

### **4. Objectifs**

- Comprendre stress et réactions.
- Créer balance stress/ressources.
- Définir projet pro adapté.
- Planifier étapes écologiques.

### **5. Les 3 grandes étapes Phase 1 – Préliminaire**

- Analyse de votre demande.
- Vérification de votre volontariat.
- Choix du format et modalités.

Phase 2 – Investigation

- Construction projet pro.
- Vérification pertinence.
- Alternatives : formation, VAE.

Phase 3 – Conclusion

- Présentation résultats.
- Synthèse écrite remise.
- Plan d'actions + suivi 6 mois.

### **6. Durée**

- Accompagnement : 14 heures.
- Travail personnel guidé : 10 heures.
- Bilan sur 4 mois en moyenne.

### **7. Méthodes utilisées**

- Questionnaire "Au début du chemin".
- Balance stress/ressources.
- Hygiène de vie personnalisée.
- Activités confiance (Enquête Merveilleuse).

- Test RIASEC + moments scintillants.
- Enquêtes métier.
- Plan d'actions.

Accès drive ressources :

- Mécanismes stress.
- Marché emploi, CV/LinkedIn.
- Statuts pro, handicap, IA.

### **8. Qui vous accompagne ?**

- Séverine Til
- Prise en charge burn-out (Pilgrim Conseil).
- Transitions pro (5A Conseil).
- Praticienne narrative.

### **9. Résultats et documents**

- Synthèse écrite analysée ensemble.
- Feuille de présence signée.
- Suivi possible dans 6 mois.

### **10. Lieux des séances**

- Visioconférence.
- Présentiel : Paris/La Défense (Cocoon Space), Rueil-Malmaison, Versailles-Le Chesnay, Boulogne-Billancourt, Élancourt.

### **11. Accessibilité handicap Chaque cas étudié individuellement. Adaptations :**

- Méthodes, outils, supports.
- Durée, rythme séances.
- Visio/déplacement possible.

### **12. Tarifs et financement**

- Particulier distanciel : 2920 € net.
- Particulier présentiel : 3580 € net.
- Entreprise : 3900 € net.

Financement :

- CPF (1600 € max, si pas de bilan 5 ans avant + 150 € participation).
- Plan employeur.
- Personnel.

### **13. Qualité et satisfaction**

- Certification Qualiopi (bilans).
- 60 bilans (2021-2026).
- Satisfaction : 100%.
- 98% "parfaitement/très" satisfaits.
- 100% confiance renforcée.

### **14. Contact Séverine Til**

- Email : [severine.til@st-conseil.org](mailto:severine.til@st-conseil.org) /Téléphone : 06 89 08 74 93