

2 avril 2026

- Bilan de compétences spécial burn out - Programme

Public concerné & prérequis

Ce bilan s'adresse :

- aux personnes qui ont traversé un burn out et qui veulent écrire la suite de leur parcours en évitant une rechute
- aux personnes qui vivent une phase de surstress, qui constatent des changements de comportements et souhaitent prévenir le burn out.

Avant l'engagement dans ce parcours, un entretien aura lieu pour évaluer si, en fonction de votre état de santé et en accord avec l'avis de votre médecin, c'est le moment opportun pour vous d'envisager de nouvelles perspectives professionnelles.

Objectifs de la prestation et compétences visées

À l'issue du bilan, vous aurez acquis les compétences suivantes :

- Comprendre le mécanisme de stress et identifier vos réactions au stress
- Créer votre propre balance stress/ressources pour assurer votre bien être personnel
- Elaborer un projet professionnel respectueux de votre balance stress/ressources
- Planifier les étapes de votre projet professionnel en accord avec votre écologie personnelle.

Nombre d'heures

- Accompagnement effectif : 14h00
- Travail personnel guidé entre les séances estimé à 10h00

Le calendrier sera défini avec vous. Le bilan se répartit sur plusieurs semaines et dure en moyenne 4 mois.

Programme détaillé

Le bilan de compétences¹ est envisagé dans le cadre d'une interrogation de la personne sur sa situation professionnelle, soit pour confirmer son choix, soit pour ré-interroger la suite de sa carrière. Il est organisé en trois phases, au terme desquelles une synthèse écrite des résultats est remise à l'intéressé :

Une phase préliminaire pour :

- analyser votre demande et vos besoins
- vérifier que vous êtes volontaire pour réaliser votre bilan notamment si ce bilan est prescrit et cofinancé par l'entreprise

¹ Rappel du cadre légal et règlementaire du bilan de compétences :

<https://travail-emploi.gouv.fr/formation-professionnelle/droit-a-la-formation-et-orientation-professionnelle/bilan-competences>

Séverine Til Conseil

- déterminer le format le plus adapté à votre situation et à vos besoins
- définir conjointement les modalités de déroulement.

Une phase d'investigation qui vous permet de :

- construire votre projet professionnel et en vérifier la pertinence ;
- élaborer une ou des alternatives, notamment un projet de formation, un projet de validation des acquis de l'expérience.

Une phase de conclusion

Elle s'achève par la présentation des résultats détaillés et d'un document de synthèse. Grâce à plusieurs entretiens personnalisés, le bilan se clôt par une synthèse rédigée qui aura fait l'objet d'un échange avec vous, et qui contient :

- l'analyse de vos compétences professionnelles et personnelles ;
- la définition de votre projet professionnel, des propositions concrètes d'évolution ou de réorientation professionnelle ;
- les conditions et moyens favorisant la réalisation du ou des projets professionnels ;
- les principales modalités et étapes à prévoir pour la mise en œuvre du ou des projets professionnels (dont la possibilité de bénéficier d'un entretien de suivi dans les 6 mois).

Méthodes mobilisées

En fonction des objectifs personnalisés définis lors de notre première séance, pourront vous être proposés :

- un questionnaire d'évaluation de vos besoins « Au début du chemin »
- une activité pour créer votre propre balance stress/ressources
- une sensibilisation à l'hygiène de vie ajustée à vos besoins
- une activité sur les 5 domaines de vie
- des activités pour renforcer votre confiance (Enquête Merveilleuse, Campagne de lettres...)
- des activités d'identification de vos intérêts professionnels (moments scintillants, test RIASEC...)
- La proposition d'enquêtes métier pour valider votre projet
- L'élaboration d'un plan d'actions pour concrétiser votre projet.



Vous aurez accès à un espace de ressources pour :

Agir sur votre quotidien :

- comprendre les mécanismes du stress
- mettre en place une hygiène de vie ajustée à partir de différentes propositions

Elaborer un projet professionnel :

- connaître les secteurs et le marché de l'emploi
- réaliser des enquêtes métier
- s'informer sur les différents statuts professionnels
- intégrer une situation de handicap dans un projet professionnel
- s'approprier les techniques de recherche d'emploi (CV, lettre de motivation, profil LinkedIn, jobboards, entretien de recrutement...)

Séverine Til Conseil

- intégrer l'Intelligence Artificielle dans sa réflexion.

Modalités d'évaluation des objectifs

Les objectifs sont évalués :

- o à mi-parcours et en fin de parcours
- o lors de l'entretien de suivi dans les 6 mois après la fin du bilan.

Sanction de la prestation

Une synthèse et une feuille de présence dûment signée vous seront remises à la fin de votre bilan.

Lieux des séances

Les séances peuvent avoir lieu en visioconférence ou en présentiel à :

- Paris ou La Défense (dans les bureaux du réseau [Cocoon Space](#))
- Rueil-Malmaison, Versailles-Le Chesnay, Boulogne-Billancourt, Elancourt.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Chaque demande sera étudiée au cas par cas. Je vous invite à me contacter pour échanger sur votre situation. Ensemble nous pourrions considérer comment adapter l'accompagnement à vos besoins spécifiques (méthodes, outils, supports, durée des séances, rythme..). Nous pourrions aussi aborder les conditions d'accès aux locaux et les options possibles (visioconférence, déplacement...).

Si le besoin s'en faisait sentir, je pourrais vous orienter vers un contact dédié dans votre région.

Tarifs

- **Particuliers** : En distanciel : 2920 € net / En présentiel : 3580 € net
- **Entreprises** : 3900 € net (en distanciel ou dans les locaux de l'entreprise)

Financement

- Un financement à hauteur de 1600 euros est possible via votre compte personnel de formation (à condition que vous n'ayez pas bénéficié d'un financement public ou privé pour un bilan de compétences réalisé au cours des 5 dernières années).² Une participation de 150 € vous sera demandée par le CPF à l'inscription.
- Par le plan de développement des compétences de votre employeur
- Par un financement personnel

Délais d'accès

Séverine Til Conseil s'engage à proposer des disponibilités pour positionner le 1er rdv dans les 15 jours après votre inscription.

Encadrement

La conduite du bilan est assurée par Séverine Til, consultante certifiée en évolution professionnelle.

Compétences en accompagnement

- « Prendre en charge le burn-out », Pilgrim Conseil.

² <https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-public/de-nouvelles-regles-pour-mobiliser-votre-cpf>

Séverine Til Conseil

- Accompagner les transitions professionnelles, 5A Conseil
- Praticienne narrative, Compagnonnage narratif

Certification qualité

Séverine Til Conseil EI est certifié Qualiopi au titre des Bilans de compétences.

Indicateurs de performance

- Plus de 300 bilans de compétences réalisés depuis 2019 (sous-traitance incluse)
- Entre septembre 2021 et avril 2026 (hors sous-traitance)
 - 60 bilans de compétences réalisés par Séverine Til Conseil EI
 - Taux de satisfaction : 100%
 - 98% de mes clients se déclarent « parfaitement » ou « très » satisfaits de leur bilan
 - 100% de mes clients déclarent que le bilan leur a permis de renforcer leur confiance

Éthique et déontologie

Le travail mené en bilan de compétences s'inscrit dans le respect du code de [déontologie des coachs³](#), du consentement du bénéficiaire, de la confidentialité et de la neutralité.

Contact : Séverine Til : severine.til@st-conseil.org / 06 89 08 74 93

³ <https://www.sfcoach.org/deontologie/#2>