

# Programme Bilan de compétences

---

Adaptable et flexible

2025



# Sommaire



# Formation Bilan de compétences

<b>SON OBJECTIF</b>	<b>03</b>
<b>COMPÉTENCES VISÉES</b>	<b>04</b>
<b>SON DÉROULEMENT</b>	<b>05</b>
<b>LES 3 PHASES DU BILAN</b>	<b>06</b>
<b>CONDITIONS DE RÉALISATION</b>	<b>07</b>
<b>FORMULE EVOLUTION</b>	<b>08</b>
<b>FORMULES BOOSTER</b>	<b>09</b>
<b>NOS TARIFS</b>	<b>10</b>
<b>VOTRE COACH</b>	<b>11</b>
<b>MODALITÉS ET SUIVI</b>	<b>12</b>
<b>APRÈS...</b>	<b>13</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>14</b>
<b>CONTACT</b>	<b>15</b>

# Son objectif

UNE ÉTAPE CLÉ POUR RÉINVENTER VOTRE AVENIR

**Vous permettre d'identifier clairement les actions à entreprendre pour concrétiser un projet professionnel qui vous inspire et vous motive.**

Le bilan commence par un véritable état des lieux : revisiter votre parcours, mettre en lumière vos expériences, vos compétences, vos savoir-être, et comprendre ce qui vous a épanoui — ou au contraire freiné — dans vos activités passées. Il vous conduit ensuite à clarifier vos aspirations profondes, à dessiner la trajectoire professionnelle qui vous ressemble, puis à définir un plan d'action concret pour faire de cette vision une réalité.



# Compétences visées



LE BILAN DE COMPÉTENCES, UN TREMPLIN POUR VOTRE AVENIR

Il vous aide à développer votre capacité à :

- **Explorer votre parcours personnel et professionnel,** en mettant en lumière vos **compétences, savoir-faire, savoir-être**, ainsi que vos **valeurs, besoins et talents**,
- **Définir un projet professionnel aligné avec vos aspirations**, et **identifier les actions nécessaires pour le concrétiser** (formation, évolution, reconversion...),
- **Valoriser votre singularité et mettre en avant vos atouts** lors d'un entretien, d'une négociation, d'une évolution professionnelle ou dans le cadre d'une reconversion.

*Un chemin pour mieux vous connaître,  
clarifier vos ambitions  
et révéler tout votre potentiel*

# Son déroulement

UN GUIDE POUR VOTRE PROJET PROFESSIONNEL

Le bilan de compétences Open Mind Coaching se déroule toujours en accompagnement individuel.

Sa durée est modulable : elle varie de 20 heures à 24 heures selon les besoins de chacun.

✓ Il se répartit généralement sur plusieurs semaines, à raison de **séances de 2h par semaine**. Pour un suivi efficace et pour conserver une dynamique positive, les **séances sont espacées de deux semaines maximum**

✓ Le bilan comprend obligatoirement **trois phases sous la conduite du coach**. Le temps consacré à chaque phase est variable selon les actions conduites pour répondre au besoin de la personne

✓ **Ecoute**

✓ **Bienveillance**

✓ **Valorisation**

✓ **Clarté**

✓ **Neutralité/Objectivité**

Bienveillance,  
Valorisation,  
Objectivité : les piliers de notre démarche.

# Les 3 phases du Bilan de compétences

## PHASE PRÉLIMINAIRE



1

## PHASE D'INVESTIGATION



2

## PHASE DE CONCLUSION



3

La phase préliminaire vise à :

- analyser avec précision votre demande et vos besoins
- définir le format le plus pertinent et opérationnel
- arrêter conjointement les modalités de mise en œuvre de votre bilan, dans une logique d'efficacité

La phase d'investigation comprend :

- un bilan personnel (parcours, compétences, valeurs, motivations, équilibres de vie)
- une analyse du marché et des métiers, avec l'exploration des pistes d'évolution possibles

Au terme de cette étape, vous pourrez identifier vos compétences clés, définir votre projet et construire votre plan d'actions

La phase de conclusion permet de :

- intégrer et s'approprier les enseignements issus de la phase d'investigation
- identifier vos ressources et leviers facilitant la mise en œuvre de votre projet professionnel
- définir les modalités pratiques et planifier les étapes clés de sa réalisation

# Nos conditions de réalisation

PROCESSUS APPRENANT ET AUTONOME

| Le bilan de compétences proposé par Open Mind Coaching combine :

- un accompagnement individualisé, bienveillant et attentif lors de temps d'échanges en visio ou en présentiel sur une **durée de 2 à 4 mois**
- des phases d'auto-apprentissage et de réflexion personnelle, facilitées par des supports vidéo et un livret d'accompagnement en ligne

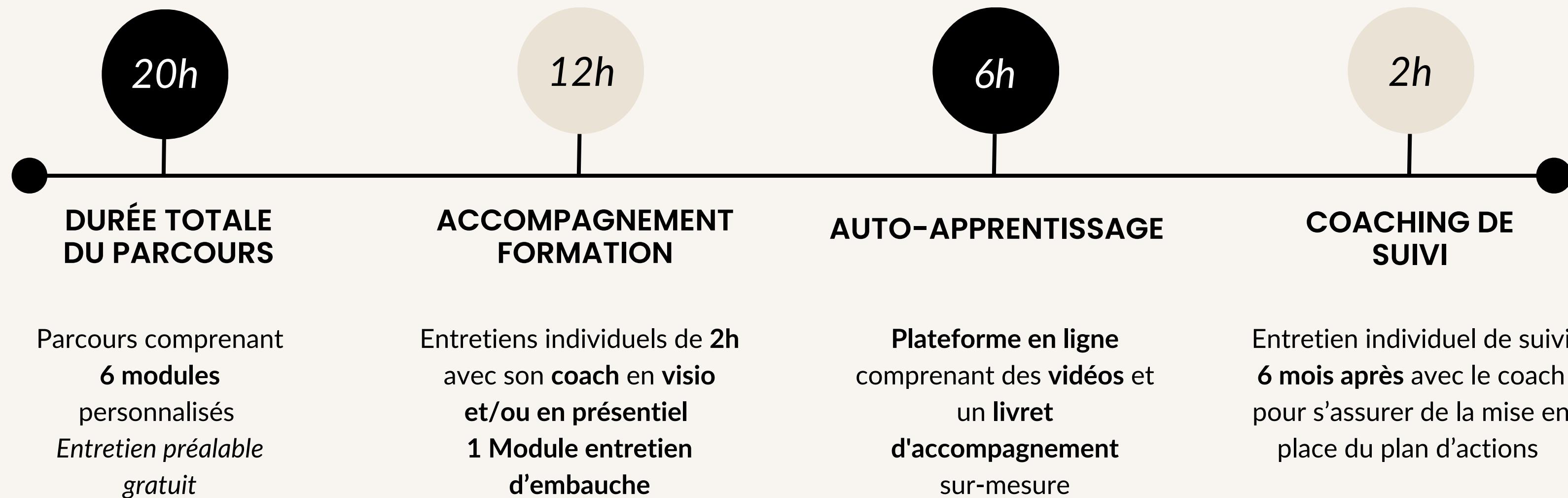
Programme sur-mesure  
selon vos besoins  
avec 2 formules au choix

Plateforme en ligne  
avec vos codes d'accès



# Bilan Open Mind

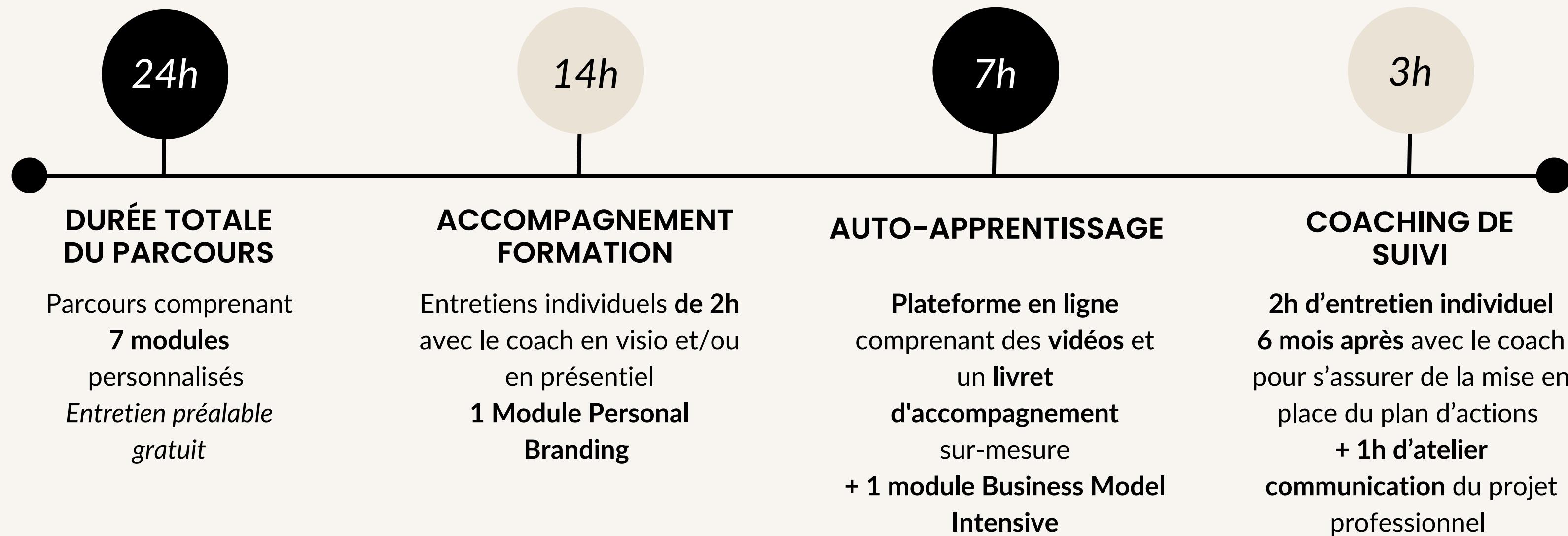
## FORMULE EVOLUTION



NB: Les temps de recherches personnelles et ceux consacrés aux enquêtes-métiers ne sont pas inclus dans la durée totale du bilan de compétences

# Bilan Free Mind

## FORMULE BOOSTER ENTREPREUNARIAT



NB: Les temps de recherches personnelles et ceux consacrés à l'analyse de marché ne sont pas inclus dans la durée totale du bilan de compétences

# Nos tarifs

FORMULE OPEN MIND

**EVOLUTION**  
**20H**

**2 200€**

- ✓ 9h de formation et accompagnement avec un coach certifié
- ✓ 5h d'auto-apprentissage
- ✓ 2h de suivi coaché
- ✓ Plateforme en ligne
- ✓ Entretiens en visio ou en présentiel sur Biarritz

HORS TEMPS DE  
RECHERCHE INDIVIDUELLE

FORMULE FREE MIND

**BOOSTER**  
**24H**

**2 600€**

- ✓ 12h de formation et accompagnement avec un coach certifié
- ✓ 7h d'auto-apprentissage
- ✓ 3h de suivi coaché
- ✓ Plateforme en ligne
- ✓ Entretiens en visio ou en présentiel sur Biarritz

HORS TEMPS DE  
RECHERCHE INDIVIDUELLE

Les tarifs Particulier sont nets de taxes (prestation exonérée de TVA, article 261.4-4° du CGI)  
Ces offres de formation sont finançables par votre CPF : [moncompteformation.gouv.fr](http://moncompteformation.gouv.fr)

# Votre coach

## JADE MOYEZ

### Bilan de compétences en mode coaching ✨

Avec 10 ans d'expérience en communication et 14 ans en formation & coaching, j'accompagne les professionnels qui souhaitent donner un nouvel élan à leur parcours.

Mon approche du bilan de compétences coaché repose sur le questionnement et la valorisation de vos ressources. Dans un cadre bienveillant, vous explorez vos talents, clarifiez vos envies et définissez un projet en cohérence avec vos valeurs.

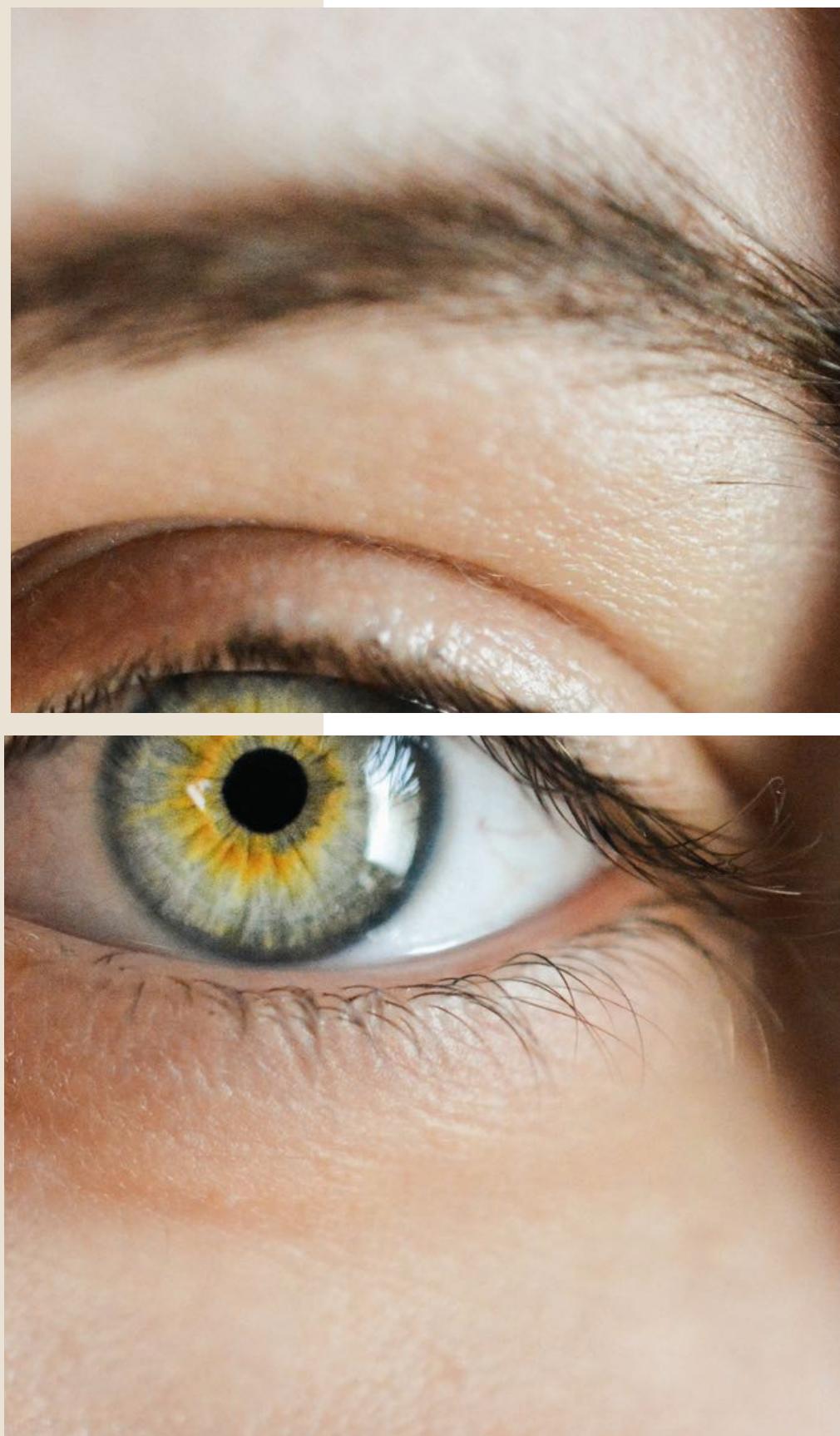
Je vous accompagne pour trouver vos propres réponses en toute sérénité, je vous aide à les révéler, à mettre en lumière vos particularités, vos forces qui feront la différence pour votre projet professionnel.

- ✓ Coach certifiée RNCP, Analyse Transactionnelle, PNL (Programmation Neurolinguistique)
- ✓ Formatrice en Soft Skills et en communication relationnelle
- ✓ Sophrologue certifiée RNCP et en EFT (Emotionnal Freedom Techniques) pour la gestion du stress et des émotions
- ✓ Mes outils : Ikigaï, Tests de personnalité, Chemin de vie, Arbres des compétences et talents, Business Model, Persona, Personnel Branding, plan d'actions, intentions et mindset, projections positives...

COACH  
CERTIFIÉE  
RNCP



# Modalités & Suivi



- 1 DEVIS**  
Un devis vous est transmis par email ou via moncompteformation.gouv.fr
- 2 DELAIS LÉGAL**  
La prestation démarre après signature, dans un délai minimum de 14 jours
- 3 SUIVI**  
Je reste disponible entre les séances, par mail ou téléphone pour répondre à vos questions.  
Lors de chaque entretien, nous faisons le point sur la mise en œuvre des exercices, vos plans d'actions, vos réflexions, ainsi que sur l'application des supports proposés (vidéos, outils...)
- 4 SYNTHÈSE DU BILAN**  
Une synthèse personnalisée co-construite vous est remise, retracant votre évolution, les actions engagées, leurs résultats, les points de vigilance éventuels

- 5 PRÉSENCE**  
Une attestation de présence est remplie au fil du parcours
- 6 SATISFACTION**  
Un questionnaire de satisfaction vous permet d'évaluer les apports de l'accompagnement
- 7 ACCESSIBILITÉ**  
La prestation est ouverte à tous et à distance (visio et vidéos).  
En situation de handicap, un accompagnement adapté sera mis en place

# Après...

S'INSCRIRE DANS LA DURÉE POUR UNE VISION LOINTAINE

- L'objectif est que votre projet professionnel s'inscrive dans la durée et qu'il progresse avec vous en toute sérénité
- Je propose des outils de gestion du stress et des émotions en alliant les techniques respiratoires et de visualisation de la Sophrologie
- Pour travailler sur l'alignement tête (mental)/corps (physique)/coeur (émotions)
- Tout l'enjeu est de renforcer nos 3 « batteries » qui sont intimement liées et interdépendantes

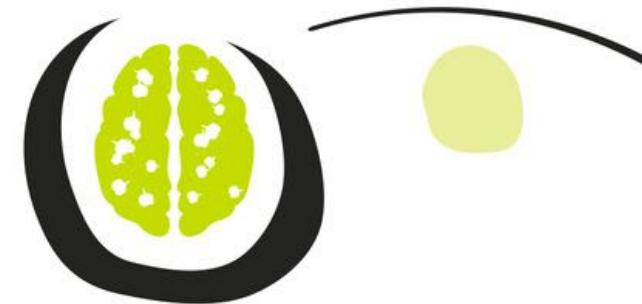




**“Offrez-vous un temps  
pour révéler vos talents,  
clarifier vos envies  
et construire un projet  
professionnel qui vous  
ressemble vraiment”**

Notre engagement va au-delà des mots,  
il se reflète à chaque entretien

OPEN MIND COACHING



# A très vite !

Transformez votre avenir professionnel



OPEN MIND COACHING & FORMATION

JADE MOYEZ - COACH CERTIFIÉE

06 62 05 99 80

Le Connecteur, 45 Avenue du Président JF Kennedy

64200 Biarritz

[openmindcoachingfrance@gmail.com](mailto:openmindcoachingfrance@gmail.com)