Fiche programme
Bilan de compétences

Le bilan de compétences permet d'analyser ses compétences personnelles et professionnelles, ses aptitudes et ses motivations afin de définir un projet professionnel. Il est réalisé dans le respect des articles L.6313-1, L.6313-4 et R.6313-4 à R.6313-8 du Code du travail.

Objectifs

À l'issue du bilan, le bénéficiaire sera en mesure de :

- Identifier ses compétences, aptitudes, motivations et points forts
- Repérer ses compétences transférables et ses potentiels à développer
- Définir un projet professionnel réaliste et en vérifier la pertinence, ou élaborer une alternative
- Mobiliser les outils de mise en œuvre du projet : réseau, CV, lettre de motivation, profil LinkedIn, entretien de recrutement
- Bâtir un plan d'action précisant les étapes, les conditions et les ressources nécessaires

Public visé

Salariés, managers ou dirigeants souhaitant :

- Faire le point sur leur parcours et leur projet professionnel
- Envisager une évolution ou une reconversion
- Se préparer à retrouver un emploi

Prérequis

- Aucun prérequis spécifique

Durée & modalités

- **Durée :** 16 heures d'accompagnement individuel, dont le rythme est défini avec le bénéficiaire lors de la phase préliminaire
- **Format :** entretiens individuels à distance, en visioconférence
- **Matériel :** ordinateur équipé d'une caméra et d'un micro, connexion internet stable

Déroulement du bilan

Conformément à l'article R.6313-4 du Code du travail, le bilan comprend trois phases :

1. **Phase préliminaire**
   - Analyse de la demande et du besoin du bénéficiaire
   - Détermination du format le plus adapté à sa situation
   - Définition conjointe des modalités de déroulement du bilan
2. **Phase d'investigation**
   - Profil de personnalité (MBTI)
   - Analyse des compétences et des appétences (méthodes Ikigai et Injonctions)
   - Méthodologie de réseautage (storytelling et méthode STARS)
   - Travail sur les outils : CV, lettre de motivation, profil LinkedIn
3. **Phase de conclusion**
   - Appropriation des résultats et définition du ou des projets professionnels
   - Identification des conditions et des moyens de réalisation
   - Co-rédaction du document de synthèse
   - Plan d'action : principales étapes et engagements de mise en œuvre

© PrismUp 2026 – Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation écrite préalable.

Méthodes mobilisées

- Entretiens individuels
- Outils d'évaluation et questionnaires (MBTI, Ikigai…)
- Apports méthodologiques et exercices
- Mises en situation (simulation d'entretien, pitch réseau)

Consultant

Olivier Friedman, fondateur de PrismUp : coach professionnel certifié PCC (ICF), superviseur de coachs accrédité CSA, Executive MBA HEC Paris. Près de 20 ans d'expérience de direction technique et des systèmes d'information avant de se consacrer à l'accompagnement.

Cadre déontologique

- Le bilan ne peut être réalisé qu'avec le consentement du bénéficiaire. Le refus d'un salarié ne constitue ni une faute ni un motif de licenciement.
- Le bénéficiaire est seul destinataire des résultats détaillés et du document de synthèse, qui ne peuvent être communiqués à un tiers qu'avec son accord.
- L'ensemble des échanges reste strictement confidentiel tout au long du bilan de compétences.
- Les informations demandées ont un lien direct et nécessaire avec l'objet du bilan. Le consultant est tenu à la confidentialité.

Modalités d'évaluation et de suivi

- Entretien préalable pour analyser la demande et valider l'adéquation du bilan
- Point d'étape à chaque séance sur l'avancement du bilan
- Remise du document de synthèse en fin de bilan
- Questionnaire de satisfaction en fin de bilan
- Entretien de suivi proposé à 6 mois
- Émargement à chaque séance et certificat de réalisation

Bénéfices attendus

- Une meilleure connaissance de soi
- Un projet professionnel clair et argumenté
- Un plan d'action concret pour passer à l'action

Informations pratiques

Modalités d'accès	Après un entretien préalable. Inscription en ligne ou via Mon Compte Formation (CPF).
Financement	Éligible au CPF. Également finançable par l'employeur ou à titre personnel.
Délai d'accès	15 jours en moyenne entre la demande et le démarrage du bilan, selon les disponibilités.
Tarif	1 800 € TTC.
Accessibilité	Personnes en situation de handicap : merci de nous contacter en amont afin d'étudier les possibilités d'adaptation. **handicap@prismup.fr**
Contact	**contact@prismup.fr**

© PrismUp 2026 – Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation écrite préalable.