

BILAN DE COMPÉTENCES

avec le **Process Communication Model®**

Clarifiez qui vous êtes. Construisez ce qui vous ressemble.

Informations essentielles

Durée totale	Tarif	Modalité	Délai d'accès
12 heures	2 579 € TTC	100 % en ligne	Dès 10 jours
Réparties sur 3 phases obligatoires	Finançable CPF	Visioconférence confidentielle	Après entretien préalable gratuit

Financement CPF

Ce bilan est éligible au **Compte Personnel de Formation (CPF)**. Le plafond de prise en charge CPF est fixé à **1 600 € depuis février 2026**. Le coût de ce bilan étant de 2 579 € TTC, un **reste à charge de 979 € TTC** sera demandé au bénéficiaire, sauf abondement complémentaire (employeur, OPCO, Transitions Pro...).

Accès direct à la fiche de formation CPF : www.moncompteformation.gouv.fr (code formation : 94951841900013_012023)

À qui s'adresse ce bilan ?

Ce bilan s'adresse à **toute personne active** — salarié(e), indépendant(e), demandeur(euse) d'emploi — qui souhaite faire le point sur son parcours et construire un projet professionnel aligné avec qui elle est vraiment. **Aucun prérequis de niveau ou de diplôme n'est exigé.**

→ Redonner du sens à votre carrière	→ Explorer une reconversion sereine
→ Prendre de nouvelles responsabilités	→ Retrouver confiance et élan professionnel
→ Vous repositionner en interne	→ Concilier projet de vie et projet de carrière
→ Préparer une évolution vers un nouveau secteur	→ Construire un plan d'action concret et réaliste

Objectifs du bilan

1	Analyser vos compétences professionnelles et personnelles Identifier vos aptitudes, savoir-faire transférables et savoirs acquis au fil de votre parcours.
2	Clarifier vos motivations profondes et vos besoins essentiels Grâce au PCM(R), comprendre votre fonctionnement intérieur, vos sources d'énergie et vos zones d'épuisement.

3	 Définir un projet professionnel réaliste et valide Construire 1 à 2 projets concrets, explorés et validés par des enquêtes terrain auprès de professionnels.
4	 Elaborer un plan d'action personnalisé Repartir avec une feuille de route claire, des étapes identifiées et les ressources pour avancer avec confiance.

Programme — Les 3 phases réglementaires

1

Phase préliminaire — Analyse du besoin et co-construction

Durée : 1 à 2 heures

- Entretien d'analyse de votre parcours (formation, professionnel, extra-professionnel)
- Clarification de vos attentes, objectifs et besoins à court et moyen terme
- Confirmation de votre engagement dans la démarche
- Co-construction d'un programme personnalisé adapté à votre situation
- Signature de la convention de prestation et du document déontologique

Livrables Programme personnalisé co-signé — Convention de prestation

2

Phase d'investigation — Le cœur du bilan

Durée : 8 à 9 heures

- Module 1 — Debrief de votre profil de personnalité PCM(R) (questionnaire fourni)
- Module 2 — Connaissance de soi : traits, compétences, savoirs transférables
- Module 3 — Motivations profondes, valeurs, besoins et croyances limitantes
- Module 4 — Formalisation de 1 à 2 projets professionnels
- Module 5 — Enquêtes terrain et validation des projets auprès de professionnels

Livrables Profil PCM(R) personnalisé (30 pages) — Rapport de compétences

3

Phase de conclusion — Votre cap est posé

Durée : 1 à 2 heures

- Synthèse des résultats du bilan et des compétences identifiées
- Présentation et co-rédaction du document de synthèse
- Construction du plan d'action personnalisé avec étapes et ressources
- Remise du document de synthèse (confidentiel — remis au seul bénéficiaire)

Livrables Document de synthèse confidentiel — Plan d'action personnalisé

Suivi a 6 mois — Inclus

Un entretien individuel de suivi est realise 6 mois apres la fin du bilan. Il permet de faire le point sur les avancees de votre projet, d'identifier les ajustements necessaires et de valider l'atteinte de vos objectifs a long terme.

Méthodes et outils mobilisés

Process Communication Model(R)

Outil psychologique valide scientifiquement, developpe par le Dr Taibi Kahler. Identifie 6 types de personnalite et leurs besoins fondamentaux. Utilise depuis plus de 40 ans, notamment par la NASA. Livraison d'un profil personnalise de 30 pages.

Autres outils inclus

Questionnaire 360(R) — Grilles d'exploration des competences
Questionnaires de valeurs et de motivations Enquetes metier et investigations terrain Synthese ecrite du bilan (document confidentiel)

Ce que vous obtiendrez à l'issue du bilan

- Une connaissance approfondie de votre personnalite, vos forces et vos motivations (profil PCM(R))
- Une vision claire et realiste de votre projet professionnel
- Un regain de confiance et de clarte interieure
- 1 a 2 projets valides avec enquetes terrain aupres de professionnels du secteur
- Un plan d'action concret et personnalise pour passer a l'etape suivante
- Un document de synthese ecrit, confidentiel, remis au seul beneficiaire

Votre accompagnatrice

Farnaz Jeantils

Coach & Formatrice — Fondatrice de Cap Performance Coaching

Coach-formatrice certifiee RNCP, specialiste en orientation et transition de carriere
Formatrice certifiee Process Communication Model(R) (PCM) Specialiste de l'approche systemique de Palo Alto — Praticienne PNL 15 ans d'experience en management interculturel en entreprise

Certifie Qualiopi

Actions de formation & Bilan de competences

Eligible CPF

Code 202 Bilan de competences

Accessibilité — Personnes en situation de handicap

Referent handicap

Farnaz Jeantils — contact@caperformancecoaching.fr — +33 6 63 21 13 68 Le bilan se deroule 100 % en ligne (visioconference), ce qui facilite l'accès aux personnes a mobilite reduite ou geographiquement eloignees. Des adaptations specifiques peuvent etre mises en place sur demande (rythme, duree des seances, outils alternatifs) en fonction de votre situation. N'hésitez pas a nous contacter avant de vous engager.

Modalités pratiques

Format	Délais et conditions	Confidentialité
100 % en ligne (visioconférence) Séances individuelles	Démarrage au plus tôt 10 jours après l'entretien préalable	Cadre strictement confidentiel Résultats remis au seul bénéficiaire

Pret(e) à faire le point ? Un premier échange de 30 minutes, offert et sans engagement.
contact@caperformancecoaching.fr | +33 6 63 21 13 68 | www.caperformancecoaching.fr

Programme mis à jour en avril 2026 — Sous réserve de modifications réglementaires.