



Filigranes Sàrl - Florence Hügi – Rue du Seyon 6 – 2000 Neuchâtel

La démarche « Bilan de compétences » chez Filigranes Sàrl

L'objectif général

La démarche de bilan de compétences permet, grâce à des outils éprouvés et novateurs, de prendre conscience des ressources et compétences glânées tout au long de son parcours de vie pour les mettre au service d'un nouveau projet, le plus souvent professionnel. Il est ainsi possible de faire le point sur sa propre situation, ses besoins, les possibles, mais également sur ses valeurs personnelles, ses intérêts et motivations.

Le processus proposé

Le bilan de compétences se déroule sur huit rencontres de deux heures.

1. Rencontre et mise en route

Engagement personnel dans la démarche
Rédaction d'un contrat de fonctionnement
Mise en place d'indicateurs permettant de mesurer l'évolution du processus

2. Trajectoire et expériences de vie

Mise en forme de son parcours de vie
Prise de conscience des apprentissages déjà réalisés

3. Mon « arbre de vie »

Conception d'un arbre de vie personnel orienté « ressources et compétences » permettant de faire émerger ses capacités endormies

4. Expériences sous la loupe

Introduction et approfondissement de l'analyse de ses propres expériences utiles

5. Inventaire des ressources

Mise en lumière de ses propres ressources et niveau d'ancrage

6. Mise à jour de ses valeurs personnelles

Découverte de ses propres valeurs
Prise de conscience de la place qu'elles occupent ou non

7. Synthèse du travail et introduction aux projets

Filigranes - Florence Hügi - +41 79 207 43 81 – info@filigranes.ch - www.filigranes.ch



Création d'une synthèse symbolique au travail réalisé durant le processus
Construction d'un projet réaliste et d'un projet exponentiel

8. Définition des projets et des plans d'action

Présentation des projets, retour sur les objectifs et évaluation

Méthodologie

Le bilan de compétences proposé ici se base sur plusieurs apports :

- Bilan de compétences selon la méthode EFFE et HEFP
- Processus de coaching validé par ICF
- Pratiques narratives selon Michael White
- Journal créatif selon Anne-Marie Jobin

Le mode d'intervention

Placées sous le signe des échanges et de l'interactivité, et bien sûr de la confidentialité, **les séances ont lieu en présentiel au cabinet de coaching Filigranes Sàrl à Neuchâtel, à Biemme ou en ligne.** Elles sont individuelles. Ce processus nécessite une **grande implication personnelle** avec du travail à réaliser par soi-même entre les rencontres (compter 10h à 20h pour l'ensemble du processus en moyenne).

Une plateforme en ligne soutient le processus et propose régulièrement des ajouts en fonction des sujets abordés durant les séances.

Un carnet de bord sera initié au début du processus et permettra un suivi des différentes étapes
La construction d'un projet professionnel ainsi que d'un calendrier de mise en œuvre completent le dispositif.

Des outils éprouvés et novateurs permettant une évolution concrète de la personne engagée dans le processus.

Du **matériel de création** sera mis à disposition. Il est compris dans l'offre globale.

Votre accompagnatrice

Je suis Florence Hügi, formatrice BFFA, coach certifiée et praticienne narrative et créative (Journal créatif). Fondatrice de Filigranes Sàrl, une société dédiée à la formation, à l'accompagnement des personnes et spécialiste du champ biographique.