



Programme pédagogique

Bilan de compétences Check 360 août 2025

- Présentation générale
- Publics-cibles
- Pré-requis
- Objectifs pédagogiques
- Programme
- Durée et planning type
- Modalités et délais d'accès
- Tarifs
- Modalités d'évaluation
- Moyens pédagogiques
- Moyens techniques
- Moyens d'encadrement
- Contact
- Engagements déontologiques



Présentation générale

A propos de Check Up Coaching

Check Up Coaching propose aux bénéficiaires des accompagnements à distance dont un bilan de compétences qui va les aider à construire le projet professionnel qu'ils méritent et qui va les épanouir.

Forte de 10 ans d'expérience autour de l'engagement des collaborateurs en entreprise (secteurs du luxe, de la culture, de l'automobile ; périmètres France et international), Jessica Brunot, fondatrice de Check Up Carrière, a également obtenu la certification professionnelle RS n°5869, accompagnement des transitions professionnelles & conseil en gestion de carrière. L'organisme de formation est certifié QUALIOPF depuis janvier 2025.

Les accompagnements proposés se veulent clairs, autonomes et bienveillants grâce aux techniques de l'accompagnement des transitions professionnelles et du coaching pour vous emmener d'une situation dont le bénéficiaire ne veut plus à une meilleure pour lui. Ce travail lui sera bénéfique et réutilisable toute sa vie.

L'ensemble de l'offre proposée par Check Up Carrière est accessible sur son site dédié : www.checkup-carrière.com

A propos du bilan de compétences Check 360

Un programme pour identifier ses compétences transférables, ses valeurs et ses ressources inexploitées.

Le bilan de compétences consiste à analyser ses compétences professionnelles et personnelles ainsi que ses aptitudes et ses motivations. L'objectif : définir un plan d'action pour son avenir professionnel (créer une entreprise, changer de métier, trouver une formation...).

Un parcours 100% en ligne, pendant 2 mois maximum en fonction de vos besoins explicités lors de l'entretien de pré-demande, comprenant :

- des séances d'accompagnement en visio-conférence
- Des exercices préparatoires avant chaque session.
- une analyse partagée de la situation après la première séance
- Votre feuille de route professionnelle et un plan d'action activable en fin de bilan.
- Une séance de suivi individuel d'une heure, en visio-conférence, 6 mois après la fin de votre bilan

Conformément aux dispositions de l'article R.6313.-4 du Code du travail, le bilan de compétences est organisé en trois phases consécutives, au terme desquelles une synthèse écrite des résultats vous est remise.

1.1 La phase préliminaire permet :



- analyser la demande et les besoins de la personne bénéficiaire ;
- vérifier que le bénéficiaire est volontaire pour réaliser son bilan notamment si ce bilan est prescrit et cofinancé par l'entreprise
- déterminer le format le plus adapté à la situation et aux besoins ;
- définir conjointement les modalités de déroulement.

1.2 La phase d'investigation permet de :

- construire et vérifier la pertinence du projet professionnel sur la base du bilan et des motivations de la personne bénéficiaire
- élaborer une ou des alternatives, notamment un projet de formation, un projet de validation des acquis de l'expérience...

1.3 La phase de conclusions permet de :

- présenter un document de synthèse co-écrit entre l'accompagnant et le bénéficiaire qui récapitule les exercices et les échanges, contenant :
 - l'analyse des compétences professionnelles et personnelles ;
 - la définition du 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 à 6 mois avec votre accompagnant).

Publics cibles

Le bilan de compétences est envisagé dans le cadre d'une interrogation de la personne en activité sur sa situation professionnelle, soit pour confirmer son choix, soit pour ré-interroger la suite de sa carrière : il permet d'analyser ses compétences professionnelles et personnelles ainsi que ses aptitudes et ses motivations afin de définir un projet professionnel adapté.

Il peut être fait à tout âge et à tout moment dans la carrière d'une personne, quelle que soit sa situation professionnelle ou de vie.

Le bilan de compétences se veut accessible à toutes et tous : en cas de handicap, nous sommes à disposition pour mettre en œuvre les conditions idéales au bon déroulé de la prestation (par mail : checkup.coaching@gmail.com)

Pré-requis

- Accès à un ordinateur avec un micro et une caméra pour les visioconférences.
- Une adresse mail personnelle.



- Disponibilité pour les accompagnements individuels et le travail personnel demandé entre chaque séance.
- Être dans un espace de confiance, de calme et de sécurité lors des séances d'accompagnement.
- Avoir fait le travail personnel en amont des séances.

Objectifs pédagogiques

- Explorer et valoriser des compétences personnelles et professionnelles, des aptitudes et des motivations.
- Définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation.
- Utiliser les atouts mis en lumière comme un instrument de négociation pour un emploi, une formation ou une évolution de carrière.
- Avoir une analyse de la faisabilité du projet eu égard aux besoins socio-économiques du territoire de vie et d'activité de la personne.

Programme

Phase préliminaire.

Suite à votre appel de découverte, vous recevez un lien d'accès à votre espace personnel sur Google Drive où se trouve le livret d'exercices comprenant le travail préparatoire en amont de chaque séance. Ce travail, d'une durée d'1h30, effectué en amont puis la première séance d'accompagnement individuel à distance permettent de :

- analyser vos besoins et votre situation actuelle.
- vérifier que vous êtes volontaire pour réaliser un bilan.
- déterminer le format le plus adapté à votre situation et à vos besoins.
- définir conjointement les modalités de déroulement.

A la fin de cette première séance, un document d'analyse partagée de la situation fixe les objectifs personnalisés du bilan est co-écrit entre l'accompagnant et le bénéficiaire.

Phase d'investigation.

Plusieurs thématiques sont abordées dans le travail préparatoire à effectuer en amont des séances d'accompagnement individuel à distance, qui vous permettront de :

- mieux appréhender et déceler vos valeurs, intérêts, moteurs, impératifs, potentiels
- évaluer vos savoir-faire, compétences et aptitudes.
- repérer les compétences acquises par l'expérience transférables aux nouvelles situations professionnelles envisagées.
- construire votre projet professionnel et en vérifier la pertinence, en détaillant l'ensemble des étapes pour y arriver le cas échéant (projet de formation, VAE, démission, demande de rupture conventionnelle...)



Phase de conclusions

Lors de la dernière session d'accompagnement individuel à distance d'une durée d'1h30 et grâce au travail préparatoire effectué en amont de cette séance, vous aurez :

- clairement identifié vos compétences professionnelles et personnelles susceptibles d'être investies dans des situations professionnelles déterminées.
- pris en compte les besoins socio-économiques de votre territoire d'activité et bassin de vie.
- une vision claire de votre projet professionnel

Lors de cette séance, le bénéficiaire et son accompagnant co-rédigent la feuille de route professionnelle faisant office de synthèse et d'évaluation du bilan de compétences (résumé des compétences, envies, besoins du bénéficiaire, résumé du projet professionnel et plan d'action détaillé pour y parvenir)

Aperçu du programme de l'accompagnement **9H**

- * 3 sessions d'1h30 d'accompagnement individuel en visio-conférence sur une période de 2 mois
- * Un cahier d'exercice pour préparer les séances
- * une analyse partagée de la situation lors de la 1ère séance
- * une synthèse avec plan d'action lors de la 6e séance.

Aperçu du programme **18H**

- * 6 sessions d'1h30 d'accompagnement individuel en visio-conférence sur une période de 2 mois
- * Un cahier d'exercice pour préparer les séances
- * une analyse partagée de la situation lors de la 1ère séance
- * une synthèse avec plan d'action lors de la 6e séance.

Une enquête d'impact post-bilan est envoyée au bénéficiaire 6 mois après la fin de son bilan via un questionnaire en ligne.

Modalités et délais d'accès

Pour toute demande d'inscription, vous devez prendre un rendez-vous téléphonique Check Up Carrière, par mail ou directement via [Calendly](#). Cet appel de diagnostic, d'une durée de 30 minutes maximum, consistera à :

- présenter le déroulement du bilan de compétences et ses objectifs
- analyser vos besoins et confirmer que le bilan de compétences est ce qu'il vous faut
- choisir une date de démarrage et le choix des créneaux d'accompagnement

CHECK UP COACHING - 11 rue Alibert, 75010 Paris

Organisme de formation enregistré sous le SIRET 947 959 219 00017 | code APE 85.59B.

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11756733575 auprès du préfet de la région Ile de France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



L'entrée dans le programme de bilan de compétences s'effectue à la date de votre choix et selon les disponibilités de l'accompagnant.

Conformément à l'article L221-18 du code de la Consommation, un délai de 14 jours est nécessaire entre la date de validation de votre inscription et la date de début de votre bilan de compétences.

Exemple : si vous souhaitez démarrer votre bilan le 1er juin, il faut vous inscrire avant le 18 mai (soit 14 jours avant).

Le bilan de compétences peut être réalisé :

- sur le temps de travail : l'accord de votre employeur est nécessaire
- en dehors du temps de travail : vous n'êtes pas tenu d'en informer votre employeur
- partiellement sur le temps de travail : une négociation avec votre employeur est nécessaire pour vous libérer de vos heures de travail.

Tarifs

9H → 1000 € net de taxes : les 3 sessions d'accompagnement individuel d'1h30, soit 9h d'accompagnement

18H → 2500€ net de taxes : les 6 sessions d'accompagnement individuel d'1h30, soit 18h d'accompagnement

Modalités d'évaluation

Conformément à l'article R.6313-7 du Code du Travail, la phase de conclusions s'achève par la présentation au bénéficiaire des résultats détaillés et d'un document de synthèse qui fait office d'évaluation du bilan.

Grâce aux séances d'accompagnement individuel à distance, le bilan se termine par une synthèse détaillée co-rédigée entre le bénéficiaire et son accompagnant, qui devra contenir :

- L'analyse des compétences professionnelles et personnelles.
- La définition du 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 à 6 mois avec votre accompagnant).

La communication de cette synthèse à un tiers ne peut pas être faite sans l'accord du bénéficiaire. Le bénéficiaire reçoit également une attestation de fin de formation une fois la synthèse remise.

Au terme de son bilan, le bénéficiaire devra avoir :

CHECK UP COACHING - 11 rue Alibert, 75010 Paris

Organisme de formation enregistré sous le SIRET 947 959 219 00017 | code APE 85.59B.

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11756733575 auprès du préfet de la région île de france. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



- Pris conscience et valorisé des compétences personnelles et professionnelles, des aptitudes et des motivations.
- Défini un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation, au regard d'une analyse de la faisabilité du projet eu égard aux besoins socio-économiques du territoire de vie et d'activité de la personne.
- Utiliser les atouts mis en lumière comme un instrument de négociation pour un emploi, une formation ou une évolution de carrière.

Moyens pédagogiques

Le bilan de compétences est 100% en ligne et mobilise des moyens pédagogiques variés et complémentaires :

- Accompagnement individuel à distance en visio-conférence
- Un espace documentaire partagé entre le bénéficiaire et son accompagnant :
 - Le carnet d'exercices, à télécharger ou à remplir sur ordinateur ou sur papier
 - Des ressources documentaires annexes en lien avec l'accompagnement de carrière : vidéos, podcasts, mémo, liens sites internet ressources, fiches métier...
 - L'analyse partagée de la situation, à remplir directement en ligne
 - La synthèse intégrant votre plan d'action, à remplir directement en ligne
 - Le programme pédagogique

Moyens techniques

Le bon déroulé du bilan de compétences repose sur les outils suivants :

Google Meet

C'est l'outil utilisé pour les accompagnements individuels à distance. Vous recevrez un lien de connexion de la part de votre accompagnant par mail pour vous connecter à la séance d'accompagnement individuel en visio-conférence. Vous pourrez vous y connecter avec tout type d'adresse mail.

Google drive

C'est la plateforme sur laquelle se trouve l'espace documentaire partagé entre le bénéficiaire et son accompagnant comprenant :

- Le carnet d'exercices, à télécharger ou à remplir sur ordinateur ou sur papier
- Des ressources documentaires annexes en lien avec l'accompagnement de carrière : vidéos, podcasts, mémo, liens sites internet ressources, fiches métier...
- L'analyse partagée de la situation, à remplir directement en ligne
- La synthèse intégrant votre plan d'action, à remplir directement en ligne
- Le programme pédagogique



Vous pourrez vous y connecter avec tout type d'adresse mail.

Nous sommes à la disposition des bénéficiaires pour toute question ou difficulté rencontrées dans l'utilisation de ces outils, par mail checkup.coaching@gmail.com

Moyens d'encadrement

Le bilan de compétences est assuré par une coach attitrée pour vos sessions d'accompagnement individuel à distance ; qui est également référente pour organiser le bilan de compétences.

Retrouvez son CV sur le site www.checkup-carriere.com. La coach (Jessica Brunot) est formée avec soin sur des critères qualité spécifiques en conformité avec la certification Qualiopi et s'engage à adopter une posture professionnelle et bienveillante qui soit dans l'écoute active et l'accompagnement du bénéficiaire.

Contact

Pour toute question, contactez-nous par e-mail à checkup.coaching@gmail.com ou par téléphone en prenant rendez-vous sur <https://calendly.com/checkupcarriere/onsappelle>

Engagements déontologiques

Nous exerçons notre activité dans le respect des droits fondamentaux de la personne humaine. Dans le cadre du bilan de compétences, conformément aux dispositions de l'article R.6313.-4 du Code du travail, nous nous engageons sur les principes fondamentaux suivants :

- Le bilan de compétences repose sur la demande et l'adhésion volontaire de la personne bénéficiaire.
- Sa réalisation est soumise à la signature d'un contrat bipartite s'il est effectué hors du cadre de son employeur ; d'une convention tripartite s'il est réalisé dans le cadre de son employeur.
- Notre démarche est soumise à l'obligation de moyens.
- Nous déployons des méthodes validées et maîtrisées, qui présentent des garanties de sérieux, d'efficacité et d'objectivité et permettent d'obtenir des résultats.
- Nous nous engageons à ne pas sortir de l'objectif du bilan dans notre recueil d'informations.
- Le bilan comportera nécessairement une phase préliminaire, une phase d'investigation et une phase de synthèse. Une phase de suivi à 6 mois permet de compléter le dispositif.
- Nous nous soumettons à une obligation de réserve et à un engagement de confidentialité et nous interdisons de divulguer les informations reçues.



- Nous nous interdisons de transmettre quelque information que ce soit concernant le bénéficiaire du bilan.
- Nous communiquons à la personne bénéficiaire une synthèse écrite qui devient la seule propriété du bénéficiaire et ne peut être communiquée à un tiers sans son accord.