



et votre vie s'active



Bilan Expert BURN-OUT : Agissez pour rebondir 24h 2040€

Objectifs

Identifier son rapport au travail, définir des actions à entreprendre pour générer un équilibre sain entre vie professionnelle et vie personnelle

Contenu de la formation :

Le contenu du bilan proposé par le CIBC respecte le cadre légal comprenant 3 phases.

PRELIMINAIRE : J'analyse ma situation actuelle, mon parcours professionnel et le contexte qui me fait craindre un épuisement ou m'a amené au burn-out. J'explore mes attentes et mes besoins. Je coconstruis avec mon consultant des objectifs et choisis les outils et modalités qui me conviennent. Lors de cette première phase, je confirme également ma volonté à m'engager dans la réalisation d'un bilan de compétences.

INVESTIGATION : Je prends le temps d'étudier toutes les options pour sécuriser mes choix en fonction de mes besoins et de mes priorités.

J'analyse mon rapport au travail et repère les indicateurs en lien avec ma souffrance au travail.

J'identifie mes connaissances, mes compétences et qualités professionnelles et personnelles. Je définis mes aptitudes, motivations, intérêts, zones de confort et valeurs professionnelles. J'explore mes ressources actuelles et les actions

que je me sens capable de mener pour favoriser un équilibre vie professionnelle / vie personnelle, tout en prenant en compte les besoins socio-économiques de mon territoire d'activité. J'étudie des hypothèses d'action, puis je confirme, infirme ou adapte les actions identifiées. Je prépare les étapes à franchir et quand je suis prêt, je passe à l'action pour générer les changements que je souhaite.

J'accède si je veux, quand je veux à mon espace personnel en ligne : idéal pour retrouver tous les documents et les ressources qui me concernent.

J'accède si je veux et quand je veux à mon espace personnel en ligne : idéal pour retrouver tous les documents et les ressources qui me concernent.

CONCLUSIONS : Je recense les éléments favorables à la suite de ma vie professionnelle et les points à travailler pour favoriser un rapport sain au travail. J'identifie les indicateurs précurseurs d'un épuisement et étudie les comportements que je peux mettre en oeuvre pour maintenir durablement ma santé au travail. Je coconstruis avec mon consultant mon plan d'action et les étapes et moyens pour le mettre en oeuvre.

Ces éléments apparaissent dans une synthèse détaillée mettant en valeur mes atouts, mes choix, mes solutions professionnelles et mon plan d'action personnalisé.



Formation adulte



Formation accessible à tous publics en situation de handicap

Référente handicap :

Chrystelle CHEVILLARD

chrystelle.chevillard@educagri.fr

CIBC de Haute-Saône

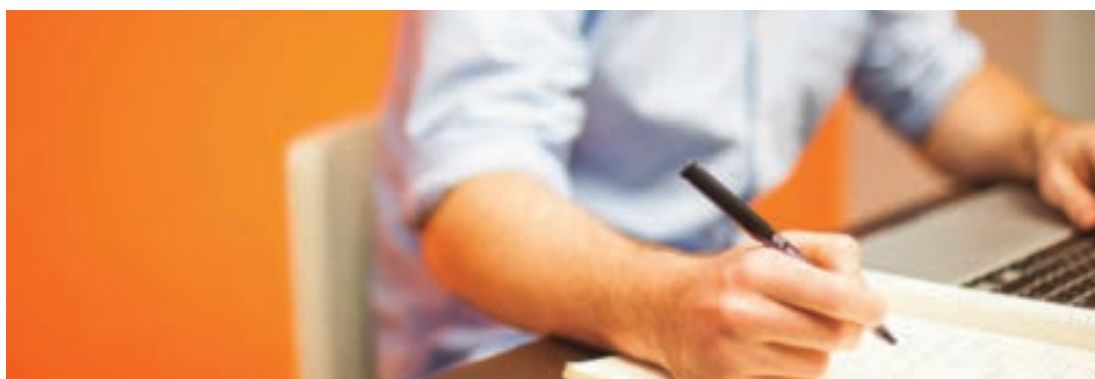
16, rue E. Belin
CS. 60363 - 70014 Vesoul cedex
11, rue Gambetta - 70100 GRAY
Tél. 03 84 96 85 04

Référent :

Carole DECHAMBENOIT

carole.dechambenoit@educagri.fr

cibc-70@educagri.fr





et votre vie s'active



Bilan Expert BURN-OUT : Agissez pour rebondir 24h 2040€

En plus, j'acquiers de nouvelles compétences : argumenter mes choix, mieux valoriser mes atouts, accéder aux bonnes informations (emploi, métier, formation), mesurer les réalités et opportunités de mon environnement, mobiliser des réseaux professionnels, élaborer un plan d'action et une stratégie, argumenter un projet, ...

Enfin, je bénéficie d'un entretien de suivi 6 mois après la fin de la prestation.

Estimation du travail personnel, à réaliser par le bénéficiaire : 8 H.

Les points forts de la formation :

Depuis plus de 30 ans, le réseau CIBC accompagne vos envies professionnelles. Avec le bilan burn-out, vous bénéficiez de l'expertise d'un réseau de psychologues et d'un accompagnement renforcé pour sécuriser vos choix, avec un plan d'action détaillé

Résultats attendus :

J'ai un document de synthèse qui formalise les résultats détaillés de mon bilan et j'ai déterminé un plan d'action qui répond à mes attentes. Je peux m'appuyer sur ces documents pour argumenter sur le ou les projets élaborés avec mon consultant.

Ce document de synthèse, co-construit avec moi, fera l'objet d'un échange avec le consultant, lors de la troisième phase, avant sa validation définitive.

Publics concernés :

Toute personne souhaitant prévenir un épuisement professionnel ou revenir à la vie professionnelle après un burn-out.

Conditions spécifiques et prérequis :

Je bénéficie d'un entretien d'accueil et de

conseil gratuit (au CIBC ou à distance) pour confirmer le choix du type de bilan, adapter le contenu de mon bilan, échanger avec un conseiller et définir les modalités et le calendrier de mon accompagnement.

Niveau de sortie :

Sans niveau spécifique.

Description :

24h d'accompagnement.

Organisation de la formation :

- ✓ Système d'entrées et sorties permanentes
- ✓ Entretiens individuels avec un consultant référent
- ✓ Présentiel et/ou distanciel
- ✓ Tests, questionnaires professionnels
- ✓ Plateforme pédagogique numérique
- ✓ Entretien de suivi à 6 mois

Modalités d'évaluation & Mode de Validation

- ✓ Synthèse écrite du bilan de compétences
- ✓ Certificat de réalisation

Financement & rémunération :

Plusieurs sources de financement sont possibles pour les personnes souhaitant suivre la formation, (pour tous renseignements, n'hésitez pas à nous contacter)

Demandeur d'emploi, prise en charge possible par le Conseil régional ou Pole Emploi sous certaines conditions.

Salarié d'entreprise, prise en charge possible par l'entreprise ou l'organisme paritaire financeur dans le cadre du Compte Personnel de Formation.

Candidats libre : Financement personnel sur devis



Formation adulte



Formation accessible à tous publics en situation de handicap

Référente handicap :
Christelle CHEVILLARD

christelle.chevillard@educagri.fr

CIBC de Haute-Saône

16, rue E. Belin
CS. 60363 - 70014 Vesoul cedex
11, rue Gambetta - 70100 GRAY
Tél. 03 84 96 85 04

Référent :
Carole DECHAMBENOIT

carole.dechambenoit@educagri.fr

cibc-70@educagri.fr