




# BILAN DE COMPETENCES BURN-OUT : AGISSEZ POUR REBONDIR

## FICHE PRODUIT

Intitulé de l'action	<b>Bilan Burn-out : Agissez pour rebondir</b>
Contexte	<p>Il est constaté que de plus en plus de personnes sollicitent la réalisation d'un bilan de compétences pour les raisons suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Menace d'épuisement professionnel,</li><li>- Retour à la vie active à la suite d'un burn-out,</li><li>- Orientation par un accompagnant (assistante sociale, généraliste, service santé au travail...).</li></ul> <p>Ces situations nécessitent une approche spécifique avec des professionnels qui maîtrisent le concept de burn-out, les symptômes associés, le niveau d'activité des personnes dans ces situations.</p>
Public	Toute personne souhaitant prévenir un épuisement professionnel ou revenir à la vie professionnelle après un burn-out.
Objectifs	<p>Retrouver la perception d'être capable de passer à l'action en reprenant confiance en soi :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Afin d'éviter un décrochage pour épuisement professionnel</li><li>- Et / ou rassembler des éléments pour préparer une reprise de la vie professionnelle après un burn-out</li><li>- Et prévenir une rechute.</li></ul>
Contenu et déroulement	<p>Ce bilan respecte les 3 phases définies par le Code du Travail.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Préliminaire :</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Analyse partagée de la situation</li><li>- Passation d'un inventaire du burn-out pour déterminer les symptômes, la gravité de la situation</li><li>- Définition, par la personne, de l'objectif qu'elle souhaite atteindre au terme du bilan</li><li>- Si la personne est suivie par ailleurs : favoriser le contact avec d'éventuels professionnels accompagnants sur d'autres champs (médecin, psychologue, assistante sociale...).</li></ul></li><li>• <b>Investigation :</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Investigation du rapport au travail</li><li>- Investigation des valeurs</li><li>- Rapprocher le sens de la vie et le sens du travail</li><li>- Investigation de la personnalité</li><li>- Travail sur la formalisation des compétences (soft skills, hard skills)</li></ul></li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conclusion :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifier les signaux de risque de rechute et comment y répondre</li> <li>– Echange sur le ou les projets envisagés, les atouts à faire valoir, la viabilité</li> <li>– Identifier et planifier les étapes de mises en œuvre : construction et formalisation d'un ou plusieurs scénarii du futur.</li> </ul> </li> </ul>
Méthodes, outils pédagogiques et techniques	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Phase 1 :</b> Inventaire de Burn-Out (questionnaire de Maslach, questionnaire de Karasek et ses explications ou autres outils)</li> <li>– <b>Phase 2 :</b> Investigation du rapport au travail Travail sur les compétences, investigation personnalité, investigation des intérêts, valeurs, métiers</li> <li>– <b>Phase 3 :</b> Outils d'enquête métier avec questions spécifiques sur les aptitudes physiques et comportementales</li> </ul>
Accessibilité	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ressources et modalités s'adaptant à chaque personne</li> <li>– Prestation accessible aux personnes en situation de handicap</li> <li>– Nos sites sont totalement accessibles aux personnes en situations de handicap. Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap</li> </ul> 
Pré-requis	Entretien découverte gratuit
Durée Coût Financement	<p>24 heures, sur une période maximale de 4 mois 2160 € nets de taxe</p> <p>Financement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Compte Personnel Formation</li> <li>– Plan de Développement des Compétences</li> <li>– Individuel</li> </ul>
Lieux	CIBC Moselle – 5 rue Jean-Antoine CHAPTAL 57070 METZ
Documents délivrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Document de synthèse</li> <li>– Résultats détaillés</li> <li>– Attestation de présence et de réalisation de bilan</li> </ul>
Suivi et validation	Entretien de suivi à 6 mois
Profil du consultant	Consultant expérimenté et formé au burn-out (approches théoriques et outils)
Contact	Sandrine MULLER – s.muller@moselle.cci.fr – 03 87 39 46 00