



LE BILAN DE COMPÉTENCES REVISITÉ,  
QUI VA FAIRE DE CHAQUE **LUNDI**,  
VOTRE NOUVEAU **JOUR PRÉFÉRÉ !**



Un programme **sur mesure** pour vous permettre  
de vous reconnecter à vos envies et créer un  
projet professionnel qui vous fera **vibrer**.



## UN BILAN DE COMPETENCES, C'EST POUR QUI ?

Avoir le **blues du dimanche soir** est une bonne raison de se lancer dans un bilan de compétences, mais ce n'est pas la seule.

Vous vous **sentez perdu.e** et vous n'arrivez plus à vous projeter dans votre vie professionnelle.

Vous avez **un projet en tête**, d'évolution ou de reconversion mais vous ne vous sentez pas 100% sur.e de vous.

Vous sentez que vous **n'exploitez pas tout votre potentiel** dans votre travail actuel et qu'il est temps pour vous de l'exprimer pleinement.

Vos priorités d'aujourd'hui ne sont plus les mêmes qu'il y a 5-10 ou 20 ans et vous avez besoin de **réaligner votre travail avec vos aspirations**.

Si vous vous reconnaissez dans au moins une des ces situations et que vous avez envie de vous sentir de nouveau enthousiaste et aligné.e quand vous on vous demande "Et toi, qu'est-ce que tu fais dans la vie ?", alors le bilan de compétences "Happy Lundi" est fait pour vous !



## Un accompagnement positif, dynamique et éclairant pour

- Comprendre vos atouts, talents et compétences ;
- Identifier vos valeurs, vos envies et vos moteurs ;
- Renforcer votre confiance en vous ;
- Définir vos objectifs et défis professionnels
- Trouver votre place et vous épanouir pleinement

## SE CONNAITRE, SE COMPRENDRE, S'ASSUMER POUR ENFIN SE RÉVELER ET RAYONNER !

Pas à pas, vous allez prendre le temps d'identifier ce qui fait sens **pour vous** et la meilleure manière de l'exprimer dans votre travail au quotidien.

Tout au long du bilan, je vous aide à **construire un projet aligné, faisable et réaliste** qui vous redonnera la motivation de vous lever chaque matin.



# COMMENT ÇA MARCHE

## UN BILAN DE COMPÉTENCES ?

**jusqu'à 14h  
d'accompagnement  
individuel en visio  
ou au cabinet**

**2-3h en moyenne  
de travail personnel  
entre chaque  
séance**

**Un contenu adapté  
en fonction de votre  
objectif**

Un bilan de compétences est un accompagnement individuel et entièrement personnalisé dont l'objectif est de vous aider à mieux vous connaître en milieu professionnel (personnalité, motivations, atouts, savoir-être et savoir-faire), définir et valider un projet professionnel viable et construire un plan d'action pour le mettre en oeuvre.

Le Bilan de Compétences est cadré par le Code du Travail. Il doit respecter 3 phases (préliminaire, investigation et conclusion) et ne peut durer plus de 24h au total.

Le bilan de compétences « Happy lundi » propose des exercices à faire en autonomie et des séances individuelles qui peuvent être réalisées à distance et/ou à mon cabinet situé à Léognan (33).

Il n'y a **pas de prérequis particulier**, néanmoins une bonne maîtrise des outils informatiques (Zoom, Gmail, Google Drive, Notion), un ordinateur et une bonne connexion internet sont nécessaires.



# AU PROGRAMME DE CE BILAN DE COMPÉTENCES

## Phase préliminaire

- Faire le point sur votre situation
- Poser vos objectifs et vos besoins
- Déterminer l'accompagnement le plus adapté

## Phase d'investigation

- Identifier vos envies, vos besoins, vos forces et vos valeurs.
- Prendre conscience de vos compétences et de vos talents et de votre zone de génie.
- Comprendre vos sources de motivations, et faire le tri de ce que vous ne voulez plus.
- Définir le sens et la place que vous voulez donner à votre travail
- Identifier et approfondir les pistes métier potentielles
- Définir les environnements de travail adaptés à votre personnalité et à vos contraintes personnelles
- Affiner votre projet en rencontrant des professionnels

## Phase de conclusion

- Valoriser vos compétences
- Construire votre plan d'action
- Recevoir votre document de synthèse
- Planifier votre rendez-vous de suivi



## HELLO, MOI C'EST LAETITIA.

Ce qui me donne le sourire le lundi matin ?  
Vous aider à construire un projet  
professionnel qui vous anime et dans lequel  
vous vous révélez et vous rayonnez !

**Je vous propose un accompagnement sur-mesure  
qui s'adapte à VOTRE singularité et votre temporalité.**

J'ai travaillé pendant 15 ans en agence de communication avant de devenir Coach professionnelle certifiée RNCP et Maître Praticienne en thérapie brève (Programmation Neuro-Linguistique, Hypnose rapide, Tapping, Human Reboot).

En 2020, j'ai créé Ecoutez Vos Envies pour aider un maximum de personnes à se sentir bien dans leurs baskets.

Que ce soit via le bilan de compétence "Happy Lundi ", un coaching ou des séances de thérapie brève, je mets tout en œuvre pour accompagner mes client.e.s avec bienveillance, dynamisme et créativité.

J'apporte une grande importance à respecter la confidentialité de mes accompagnements et à respecter les critères de déontologie et de qualité de la certification Qualiopi.



# MA MISSION : VOUS PERMETTRE DE FAIRE DES CHOIX EN CONSCIENCE ET EN CONFIANCE

Tout au long de votre bilan, je vous accompagne dans votre réflexion, je vous aide à identifier et à lever vos peurs et vos blocages, et à poser les bases saines et solides de votre futur projet professionnel... Le tout, dans un doux et joyeux mélange d'écoute, de bienveillance, de dynamisme et de créativité.



**9.2/10**  
note moyenne



**98%**  
objectif atteint



**99,9%**  
de formation  
terminée

MAJ le 01 septembre 2025

Super expérience avec Laetitia qui a su m'accompagner dans ma reconversion professionnelle avec des questions et des remises en question toujours plus pertinentes. Beaucoup de bienveillance, aucun jugement, un grand sourire, tout ce dont on a besoin dans ces cas là. Je n'ai (heureusement) aucun autre problème à gérer pour l'instant mais je saurai vers qui me tourner si je devais traverser une nouvelle période difficile .

Laetitia m'a accompagnée tout au long de mon bilan de compétences.  
Elle a su me mettre en confiance rapidement. Chaque séance donnait lieu à des échanges et des remises en question profondes...mais tout paraissait si naturel !  
Ce parcours de plusieurs mois m'a permis de me (re)découvrir et d'évoluer aussi bien sur le plan personnel que professionnel.  
Alors merci Laetitia, tu as merveilleusement bien rempli ton rôle de coach !

Pour découvrir tous les autres témoignages, rendez-vous sur ma fiche Google en recherchant "Laetitia Besnard - Ecoutez vos Envies.



## 2 FORMULES POUR RÉPONDRE À VOTRE OBJECTIF

### ACTION

Recommandée pour les personnes qui ont un projet à valider ou qui veulent juste faire le point sur leur situation professionnelle.

- 6h d'accompagnement individuel en bilan de compétences.
- 8 semaines de travail personnel suivi
- Carnet d'activité digitalisé
- Assistance par mail : réponse en 24h
- Synthèse remise en PDF
- RDV de suivi

**990€ HT\***

### RE-START

Recommandée pour les personnes qui se sentent perdues et qui ont besoin de tout remettre à plat.

- 12h d'accompagnement individuel en bilan de compétences.
- 2h de coaching pour travailler sur la confiance en soi et lever ses blocages.
- 12 semaines de travail personnel suivi
- Carnet d'activité digitalisé
- Assistance par mail : réponse en 24h
- Synthèse remise en PDF
- RDV de suivi

**1992€ HT\***

\* Paiement en plusieurs fois possibles sur demande. -

Financement possible via le Compte Personnel de Formation (CPF).

Conformément à la réglementation en vigueur, un reste à charge de 100 € environ peut s'appliquer selon votre situation (exonérations prévues pour certains profils).

Exonérée de TVA en vertu de l'article 261-4-4°-a du Code Général des Impôts



# INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES

Le bilan de compétences est un dispositif encadré par l' article. L6313-2 du Code du travail modifié par la loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 – art. 4.

**Bénéficiaires** : Salariés du secteur privé ou public ou demandeurs d'emplois

**Prérequis** : Il n'y a pas de prérequis particulier, néanmoins une bonne maîtrise des outils informatiques (Zoom, Gmail, Google Drive, Notion), un ordinateur et une bonne connexion internet sont nécessaires.

**Objectifs** :

- Se connaître en milieu professionnel : personnalité, forces, moteurs, intérêts
- Faire le point sur ses compétences et analyser ses acquis
- Définir ou valider un projet professionnel réaliste
- Définir un plan d'action pour le mettre en oeuvre

**Déroulement** :

Laetitia Besnard s'engage à offrir ce bilan comme un service personnalisé, adapté aux besoins spécifiques de chaque individu. Cependant, il existe un fil conducteur commun qui guide le processus :

- Dans un premier temps, l'accent est mis sur l'identification des motivations principales ayant conduit à entreprendre cette démarche, ainsi que sur les besoins et les objectifs recherchés. Cette phase insiste sur la confidentialité des échanges, les garanties de confidentialité, le rôle du référent, les engagements mutuels, et les prochaines étapes à suivre.
- Ensuite, le focus se déplace vers le bénéficiaire, ses intérêts, ses motivations et ses compétences, qui sont ensuite confrontés à la réalité de l'environnement professionnel par le biais de recherches documentaires, de rencontres sur le terrain et de la mise en œuvre de projets concrets. Cette étape est subdivisée en plusieurs phases, incluant notamment l'analyse du parcours, l'identification des compétences professionnelles, et la construction d'un projet réaliste.
- Enfin, lors de la phase de conclusion, le bénéficiaire est invité à présenter ses choix professionnels, à définir les étapes clés pour atteindre ses objectifs, et poser un plan d'action à suivre. Une synthèse de son parcours est remise au bénéficiaire. Ce document demeure la propriété exclusive du bénéficiaire.

**Méthode d'évaluation**

Le bénéficiaire recevra 3 évaluations lors de son parcours :

Une évaluation à mi-parcours, une évaluation à chaud à la fin de son parcours et une évaluation à froid 6 mois après la fin de son accompagnement.

**Calendrier, durée, horaires et lieu de la prestation** :

Le début du bilan peut être programmé à tout moment en fonction de la disponibilité du bénéficiaire et de Laetitia Besnard, et s'étend sur une période de 8 à 12 semaines.

Toutes les sessions se déroulent en ligne via des outils de visioconférence tels que Zoom ou Google Meet, ou au cabinet siuté à Léognan. (33) . Les séances d'accompagnement individuelles peuvent être programmées de 9h30 à 18h00 du lundi au vendredi.

Les ressources pédagogiques sont envoyées par mail ou accessibles en ligne sur un espace dédié.

# INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES

## Méthodes pédagogiques :

Notre approche du bilan de compétences combine des séances d'accompagnement individuelles en direct et un travail personnel entre chaque session. Ce travail personnel peut inclure : des recherches sur les métiers, la passation de tests de personnalité, la création d'un portfolio de compétences, l'établissement d'action ou d'un plan de financement. Le bénéficiaire sera également amené à solliciter son entourage sur des activités liées à ses forces et sa personnalité par exemple.

Le bénéficiaire peut choisir entre 2 formules pour la réalisation de son bilan de compétences.

- La formule "Action" qui se déroule sur 8 semaines, comprend : 1 RDV préliminaire de 30 minutes - 3 séances de 1h30 d'accompagnement individuel en bilan de compétences, 1 RDV de 1h de bilan et 1 RDV de 30 minutes de suivi à 6 mois après la fin du programme.. Le travail personnel s'évalue en moyenne à 6h.
- la formule "Re-start" qui se déroule sur 12 semaines, comprend : 1 RDV préliminaire de 30 minutes - 6 séances de 2h d'accompagnement individuel en bilan de compétences, 1 séance de 2h de coaching, 1 RDV de 1h30 de bilan et 1 RDV de 30 minutes de suivi à 6 mois après la fin du programme.. Le travail personnel s'évalue en moyenne à 12h.

## Démarches :

Lorsque le salarié utilise son CPF pour un bilan réalisé hors temps de travail, l'employeur n'a pas à être informé.

Lorsque le salarié utilise son CPF pour un bilan réalisé en tout ou partie, pendant le temps de travail, il doit demander l'accord préalable de l'employeur selon les règles propres à l'utilisation du CPF.

Si le bilan de compétences est réalisé au titre du plan de développement des compétences, il fait l'objet d'une convention écrite entre l'employeur, le salarié et l'organisme prestataire du bilan de compétences.

Dans ce cas, il faut obligatoirement le consentement du salarié. La convention rappelle aux signataires leurs principales obligations respectives (durée, période de réalisation, remise des résultats, prix...).

Le salarié dispose d'un délai de 14 jours pour faire connaître son acceptation en rendant la convention signée. L'absence de réponse du salarié à la fin de ce délai vaut refus de conclure la convention. Le refus d'un salarié de consentir au bilan ne constitue ni une faute ni un motif de licenciement.

Le bilan de compétence peut également être réalisé en début de congé de reclassement.

## Déontologie :

Laetitia Besnard s'engage à :

- Respecter la confidentialité et à ne divulguer aucune information, sauf accord écrit avec la bénéficiaire
- Faire preuve de neutralité envers toutes formations et débouchés
- Réaliser la prestation en s'assurant du consentement du ou de la salariée si le Bilan est le fait de la demande d'une entreprise
- Agir dans le cadre strictement légal et ne pas encourager une conduite ou habitude malhonnête, déloyale, non professionnelle ou discriminatoire.