

Programme
& déroulé

Le bilan thé vert & espresso

**Faites le bilan pour construire
un projet professionnel
durable & aligné
avec vos besoins et valeurs**

Le bilan de compétences est encadré par le
Code du Travail (Articles R6313-4 à R6318-8,
consultables sur www.legifrance.gouv.fr)

Nous contacter :
hello@thevertetespresso.com

date de mise à jour : 14/08/2023



Durée et lieu

10 modules en petit groupe
3 coachings individuels
Durée totale de 12 semaines
24h de formation
En distanciel

Pour qui ?

Notre bilan de compétences est ouvert à tous

Modalité d'accès :
Disposer d'une bonne connexion internet

Accessibilité aux personnes handicapées :

Formation accessible à tous nous contacter pour les adaptations possibles

Modalités d'inscription

Validation lors d'un entretien téléphonique préalable

Départs tous les mois, nous contacter

Modalités d'évaluation

Suivi de l'assiduité
Validation par la présentation des livrables demandés

Délais d'accès & Conditions de démarrage

Session garantie à partir de 4 personnes
Délais d'accès : jusqu'à 15 jours avant le démarrage

100% personnalisé

Avant de commencer:

Entretien individuel pour mesurer l'adéquation entre vos besoins et le bilan thé vert & espresso

Pendant le bilan :

Tests individuels : intérêts professionnels, inventaires de personnalité, questionnaire à 360°
3 coachings individuels pour une durée de 4H

En phase de conclusion et après le bilan :

Livrable personnalisé synthétisant les étapes clés de l'accompagnement et le plan d'action détaillé
Entretien de suivi 6 mois après la fin du bilan



Programme

Départs tous les mois

N° du module/coaching	Nom du module	Dates	Contenu
Coaching 1	Définir les objectifs	1-2-3 GO!	J'identifie ma problématique et mes objectifs
Module 1	Séance d'ouverture	Semaine 1	Je transforme ma problématique en objectifs à atteindre
Module 2	Introspection & émotions	Semaine 2	Je prends conscience de mon parcours, je dresse un bilan de ma situation actuelle
Module 3	Rêver grand	Semaine 3	J'explore de manière large mes futurs possibles. Je m'autorise à rêver grand pour élargir le champ des possibles
Module 4	Identifier ses talents	Semaine 4	Je prends conscience de mes talents, mes forces, mes ressources. Je suis capable de transposer ces compétences dans de nouveaux domaines
Module 5	Connaitre ses besoins & ses valeurs	Semaine 5	Je sais ce qui me motive, je connais mes besoins et mes valeurs. Je bâtis le socle d'un projet de vie aligné & durable
Module 6	Identifier les critères du projet	Semaine 6	J'identifie mes critères, ce qui me permet d'apprendre à faire des choix alignés avec qui je suis. Je transforme la liste de ce que je ne veux plus en ce que je veux
Module 7	Prendre conscience de ses peurs	Semaine 7	Je connais mes peurs et mes freins. J'apprends à les accepter pour mieux y répondre & trouver des solutions. Je travaille sur mes croyances limitantes
Coaching 2	Les critères du projet professionnel	Semaine 8	Je valide mes critères après avoir identifié mes croyances limitantes. Je définis un projet pro réaliste, motivant & qui me procure du plaisir. Je sais faire un choix parmi mes différents projets
Module 8	Confronter le projet à la réalité	Semaine 9	J'aligne toutes les données pour répondre à mes critères et à mes objectifs de départ
Module 9	Définir un plan d'action	Semaine 10	Je liste les étapes pour réaliser mon projet. Je planifie les compétences à développer. J'identifie un réseau pour avancer dans mon projet
Coaching 3	Clarifier son "WHY"	Semaine 11	Je donne du sens à mon projet, je me connecte à mes motivations profondes, je suis capable de convaincre autour de mon projet
Module 10	L'heure du pitch a sonné	Semaine 12	Je sais pitcher mon projet en moins de 5 min. Je connais les étapes de mon plan d'action

Horaires live/modules : à déterminer selon les disponibilités du groupe. Chaque live dure 2 heures