

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](http://www.legifrance.gouv.fr))

Nous contacter :  
[hello@thevertetespresso.com](mailto: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