



## BILAN DE COMPETENCES BURN-OUT

### Agissez pour rebondir

#### ➤ Objectifs généraux :

Après un épuisement professionnel ou une période de grande souffrance au travail, il peut être difficile de se projeter à nouveau dans un avenir professionnel serein. Le Bilan de compétences « Burn-Out – Agissez pour rebondir » accompagne les personnes concernées pour :

- Se reconstruire en prenant en compte leur état de santé
- Retrouver confiance en elles
- Envisager une évolution ou une reconversion professionnelle en cohérence avec leurs valeurs et leurs besoins

#### ➤ Objectifs pédagogiques :

Retrouver la perception d'être capable de passer à l'action en reprenant confiance en soi :

- Afin d'éviter un décrochage pour épuisement professionnel
- Et / ou rassembler des éléments pour préparer une reprise de la vie professionnelle après un burn-out
- Et prévenir une rechute.

#### **PUBLIC :**

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

#### **PREREQUIS :**

Entretien découverte gratuit afin d'analyser votre demande, cerner vos besoins et définir le programme personnalisé

#### **DATES- DUREE :**

24 heures sur une durée maximale de 4 mois.

#### **MOYENS PEDAGOGIQUES :**

Accompagnement sous forme de séances individuelles en présentiel et/ou à distance

Rythme adapté à chaque bénéficiaire

Méthodes et outils spécifiques liés au Bilan Burn-Out.

#### **MODALITES D'ORGANISATION ET CONDITION D'ACCUEIL :**

Parcours individualisé

Accompagnement sur mesure

Confidentialité des informations échangées

#### **MODALITES DE SUIVI ET EVALUATION :**

Certificat de réalisation

Document de synthèse

Résultats détaillés

Questionnaire de satisfaction

Entretien de suivi à 6 mois

#### **MODALITES ET DELAIS D'ACCES :**

Inscription et validation du devis-bon de commande

Financements possibles : Compte Personnel de Formation (CPF), Plan de Développement des Compétences, auto financement

Nous nous organisons pour proposer le premier rendez-vous dans les plus brefs délais et selon vos disponibilités

#### **LIEU- CONTACT :**

CIBC Nord Nouvelle-Aquitaine – Charente- Charente Maritime- Deux Sèvres- Vienne

05 45 25 73 00 - [info@cibcnordnouvelleaquitaine.fr](mailto:info@cibcnordnouvelleaquitaine.fr)

#### **TARIF :**

2280 € : Eligible au CPF – <https://www.moncompteformation.gouv.fr/>

[www.cibc-nordnouvelleaquitaine.fr](http://www.cibc-nordnouvelleaquitaine.fr)

Association loi 1901 – SIRET : 38282316900034 – Code APE : 7830 Z

N° de déclaration d'activité OF 54 16 003 06 16

CIBC Nord Nouvelle-Aquitaine 65 impasse Joseph Niepce – 16000 ANGOULEME (siège social)

Tél. : 05 45 25 73 00 - Mél : [info@cibc-nordnouvelleaquitaine.fr](mailto:info@cibc-nordnouvelleaquitaine.fr)

Angoulême, Cognac, Poitiers, Châtellerauld, Niort, Melle, La Rochelle, Rochefort, Saintes, Royan, Marennes



L'ensemble des sites et des prestations du CIBC Nord Nouvelle-Aquitaine est accessible et adapté aux personnes en situation de handicap. MAJ 02/10/2025

Le CIBC Nord Nouvelle-Aquitaine est  
certifié Qualiopi sur les catégories suivantes :  
- Actions de formation  
- Bilans de compétences  
- Accompagnement VAE



**REFERENT HANDICAP :** Si vous rencontrez des problèmes de handicap, contactez Brigitte LE GUERROUE – Référent handicap CIBC Nord Nouvelle Aquitaine – [brigitteleguerroue@cibc-nordnouvelleaquitaine.fr](mailto:brigitteleguerroue@cibc-nordnouvelleaquitaine.fr)

### Contenu de la prestation

Ce bilan respecte les 3 phases définies par le Code du Travail.

#### Préliminaire :

- Analyse partagée de la situation
- Passation d'un inventaire du burn-out pour déterminer les symptômes, la gravité de la situation
- Définition, par la personne, de l'objectif qu'elle souhaite atteindre au terme du bilan
- Si la personne est suivie par ailleurs : favoriser le contact avec d'éventuels professionnels accompagnants sur d'autres champs (médecin, psychologue, assistante sociale...).

#### Investigation :

- Investigation du rapport au travail
- Investigation des valeurs
- Rapprocher le sens de la vie et le sens du travail
- Investigation de la personnalité
- Travail sur la formalisation des compétences (soft skills, hard skills)

#### Conclusion :

- Identifier les signaux de risque de rechute et comment y répondre
- Echange sur le ou les projets envisagés, les atouts à faire valoir, la viabilité
- Identifier et planifier les étapes de mises en œuvre : construction et formalisation d'un ou plusieurs scénarii du futur.

### NOS METHODES ET OUTILS :

- Phase 1 : Inventaire de Burn-Out (questionnaire de Maslach, questionnaire de Karasek et ses explications ou autres outils)
- Phase 2 : Investigation du rapport au travail
- Travail sur les compétences (avec les outils du CIBC), investigation personnalité (avec les outils du CIBC), investigation des intérêts, valeurs, métiers (outils classiques)
- Phase 3 : Outils d'enquête métier avec questions spécifiques sur les aptitudes physiques et comportementales



**4,78/5**

Note moyenne des avis stagiaires

[www.cibc-nordnouvelleaquitaine.fr](http://www.cibc-nordnouvelleaquitaine.fr)

Association loi 1901 – SIRET : 38282316900034 – Code APE : 7830 Z

N° de déclaration d'activité OF 54 16 003 06 16

**CIBC Nord Nouvelle-Aquitaine** 65 impasse Joseph Niepce – 16000 ANGOULEME (siège social)

Tél. : 05 45 25 73 00 - Mél : [info@cibc-nordnouvelleaquitaine.fr](mailto:info@cibc-nordnouvelleaquitaine.fr)

Angoulême, Cognac, Poitiers, Châtellerauld, Niort, Melle, La Rochelle, Rochefort, Saintes, Royan, Marennes



L'ensemble des sites et des prestations du CIBC Nord Nouvelle-Aquitaine est accessible et adapté aux personnes en situation de handicap. MAJ 02/10/2025

Le CIBC Nord Nouvelle-Aquitaine est  
**certifié Qualiopi** sur les catégories suivantes :  
- Actions de formation  
- Bilans de compétences  
- Accompagnement VAE