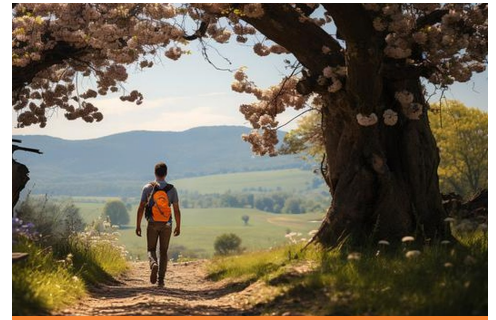


Exploration +

Vous savez que quelque chose doit bouger. Reste à explorer largement avant de choisir.


20 h

DE FACE À FACE
PÉDAGOGIQUE

10 h

D'ENTRETIENS
INDIVIDUELS

10 h

D'ATELIERS DE TRAVAIL
PERSONNEL TUTORÉ

1 750 €

ÉLIGIBLE CPF
ENVIRON 2 MOIS ET DEMI

+ 1 h de suivi post-bilan, proposées librement en dehors du temps de prestation

01 PUBLIC CONCERNÉ ET OBJECTIF GÉNÉRAL

Vous ressentez le besoin de repenser votre situation professionnelle sans avoir encore de direction arrêtée. Exploration + vous donne le temps d'ouvrir largement le champ des possibles : un format d'exploration approfondie, où l'on prend le temps de tester plusieurs pistes avant d'en retenir une. Tous publics, sans prérequis.

Objectif général : (re)mobilisation et aide à l'élaboration du projet professionnel. **Prérequis :** aucun.

02 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Faire le point sur votre parcours et votre situation
- Mettre au jour vos motivations, vos valeurs et vos intérêts
- Analyser en détail vos compétences et vos aptitudes
- Mettre en évidence votre personnalité et ses nuances
- Explorer plusieurs scénarios d'évolution professionnelle
- Découvrir les métiers, secteurs et formations qui vous correspondent
- Évaluer la faisabilité de chaque piste envisagée
- Construire un projet et son plan d'action

03 COMMENT SE DÉROULE VOTRE BILAN

LE PRINCIPE

« L'architecture de votre bilan, sa colonne vertébrale, ce sont des entretiens individuels avec un consultant référent. Entre ces entretiens, vous alternez avec des temps de travail personnel accompagné, guidés par un professionnel. »

Les **entretiens individuels** sont le cœur du bilan : c'est là qu'on échange, qu'on questionne, qu'on fait le point avec votre consultant référent.

Entre ces entretiens, vous avancez lors d'**ateliers de travail personnel tutoré**. Vous travaillez à votre rythme sur nos plateformes « Mieux se connaître » et « Parcouréo », et un consultant Method — psychologue du travail — est présent en visio pour vous aider en temps réel dès que vous en avez besoin. Ce temps reste entièrement centré sur vous : si vous le souhaitez, un bureau virtuel dédié peut vous être ouvert, rien que pour vous.

04 RÉSULTATS ATTENDUS

- Plusieurs scénarios d'évolution explorés et comparés
- Un projet professionnel cohérent avec vos aptitudes et vos motivations
- Une meilleure connaissance de vous-même et de vos modes de fonctionnement
- Une vision affinée des métiers, du marché du travail et des formations
- Une analyse de faisabilité au regard de votre territoire
- Une nouvelle dynamique professionnelle et de la confiance retrouvée
- Un plan d'action formalisé, à court, moyen et long terme

- Un document de synthèse commenté, co-écrit avec votre consultant

05 VOTRE PARCOURS — 12 SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT

SÉANCE		CONTENU & OUTILS MOBILISÉS	DURÉE
01	ENTRETIEN	Récit de vie Mon journal de bord	1 h 30
02	ENTRETIEN	Sens, valeurs et motivations Mes ancrs	1 h 30
03	ENTRETIEN	Repérage des compétences Parcouréo · Transférance	1 h 30
04	ATELIER TUTORÉ	Compétences transférables La carte au trésor	2 h 30
05	ENTRETIEN	Débrief personnalité Restitution Profil P / Profil P ²	1 h 30
06	ENTRETIEN	Synthèse mi-parcours Arbre de vie · mindmap	1 h
07	ATELIER TUTORÉ	Exploration des pistes professionnelles Recherche documentaire · Parcouréo · Passavenir	2 h 30
08	ENTRETIEN	Débrief exploration (critères) Encyclométier	1 h
09	ATELIER TUTORÉ	Enquête métier Méthodologie d'enquête terrain	2 h 30
10	ENTRETIEN	Débrief enquête métier · construction du projet Changement de cap · Mon gouvernail	1 h
11	ATELIER TUTORÉ	Méthodologie plan d'action Construction du plan d'action par échéances	2 h 30
12	ENTRETIEN	Finalisation synthèse · Plan d'action · Clôture Validation du document de synthèse	1 h

Total face à face pédagogique — 10 h d'entretiens individuels + 10 h d'ateliers de travail personnel tutoré (4 ateliers)

20 h

06 LES TROIS PHASES RÉGLEMENTAIRES

1 • Phase préliminaire. Premier temps d'échange avec votre consultant, afin d'analyser vos besoins et de co-construire les objectifs de votre bilan. Cet entretien préalable est gratuit et sans engagement.

2 • Phase d'investigation. Élaboration de scénarios d'évolution professionnelle cohérents : révéler vos motivations et vos valeurs, mettre en évidence votre personnalité, identifier vos acquis en termes de compétences, découvrir les métiers et formations qui vous correspondent.

3 • Phase de conclusion. Définition des conditions de votre évolution professionnelle, recensement des moyens favorisant sa réalisation et formalisation des principales étapes. Elle se termine par la présentation d'un document de synthèse.

Confidentialité. Vous êtes le seul destinataire des résultats détaillés et du document de synthèse. Ils ne peuvent être communiqués à un tiers qu'avec votre accord.

07 MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Plateformes numériques Metod. « Mieux se connaître » — tests issus de la psychométrie : personnalité (Profil P, Profil P²), motivations, besoins et valeurs. « Parcouréo » — analyse des compétences et exploration des métiers.

Outils mobilisés. Transférance (compétences transférables), Parcouréo et Passavenir (exploration des pistes), Encyclométier (découverte des métiers), Changement de cap et Mon gouvernail, approche Arbre de vie, méthodologie d'enquête terrain.

Appui humain. Pendant les ateliers, un consultant interne Metod, psychologue du travail, accompagne le bénéficiaire en visio pour lever une difficulté ou apporter un éclairage en temps réel.

08 INFORMATIONS PRATIQUES ET RÉGLEMENTAIRES

TYPE DE PARCOURS	Mixte : individualisé et modularisé. Entretiens — en tête-à-tête avec votre consultant référent. Ateliers de travail personnel tutoré — en session partagée : plusieurs bénéficiaires connectés en visio au même moment, chacun avançant sur son propre parcours, avec un consultant disponible en continu. Un bureau virtuel dédié est ouvert sur simple demande.
QUALIFICATION DES INTERVENANTS	Psychologue du travail / coach
LIEUX DU BILAN	En présentiel, au sein d'une antenne Metod partout en France, ou en distanciel
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Un ordinateur personnel pour le travail à distance
DÉLAIS D'ACCÈS	En cas de financement CPF, un délai de rétractation de 11 jours s'applique
MODALITÉS D'ÉVALUATION	Aucune évaluation des acquis
SANCTION VISÉE	Aucune. Le bilan se conclut par la remise d'un document de synthèse commenté
ACCESSIBILITÉ	Nous étudions la faisabilité de votre accompagnement au regard de vos contraintes. Votre situation fera l'objet d'un échange avec notre référente handicap afin de trouver des solutions adaptées.
SUIVI POST-BILAN	1 h d'entretien, proposée en dehors du temps de prestation
SATISFACTION	4,75 / 5 (Mon Compte Formation)
TARIF	1 750 € • éligible au Compte Personnel de Formation

09 À PROPOS DE METOD

Fondé en 1986 par des psychologues du travail, le cabinet Metod accompagne les parcours professionnels depuis 40 ans. Expert en conseil, formation et évaluation pour la reconversion professionnelle, le bilan de compétences et le coaching, Metod porte une philosophie centrée sur l'humain et la déontologie.

Signataire d'une charte qualité selon les critères du Fongécif.