



PROGRAMME ET PRESENTATION  
BILAN DE COMPETENCES  
S'ALIGNER AVEC SOI  
“JEUNES ACTIFS”

Préparé par :

Carine Guinehut  
Dirigeante S'aligner avec Soi

Coordonnées :

06 07 26 27 52  
contact@saligneravecsoi.com

[www.saligneravecsoi.fr](http://www.saligneravecsoi.fr)



# SOMMAIRE

01

DESCRIPTION

02

CONTENU

03

NATURE ET MODALITES DU BILAN DE  
COMPETENCES

04

CIBLE ET PRE-REQUIS

05

METHODES ET MOYENS  
PEDAGOGIQUES

06

TARIF ET REGLEMENTATION

07

OPTIONS DE FINANCEMENT

08

PRESENTATION  
INTERVENANT



[www.saligneravecsoi.fr](http://www.saligneravecsoi.fr)

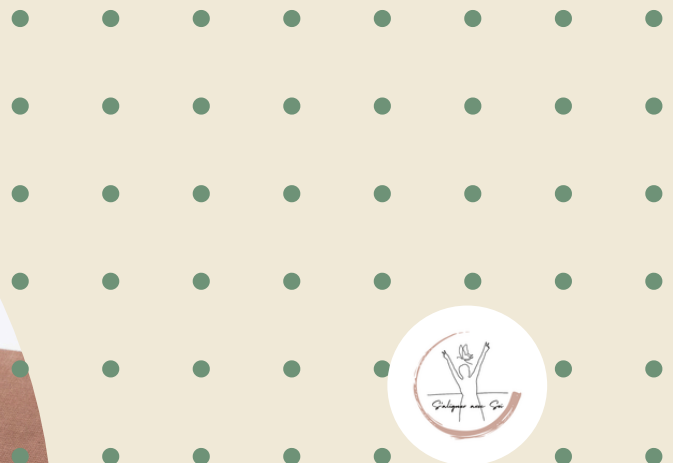
Le bilan de compétences est accessible à toute personne qui se pose des questions sur son avenir pour lui permettre d'analyser ses compétences professionnelles et personnelles. Mais aussi ses aptitudes et ses motivations. Dans le but de définir un projet professionnel ou un projet de formation afin de favoriser son évolution professionnelle.

### Objectifs :

- Analyser ses compétences personnelles et professionnelles, ses aptitudes et ses motivations ;
- Définir son projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation ;
- Utiliser ses atouts comme un instrument de négociation pour un emploi, une formation ou une évolution de carrière.

### Compétences visées à travers le bilan de compétences :

- Identifier clairement ses compétences professionnelles et personnelles susceptibles d'être investis dans une situation professionnelles déterminés
- Avoir une vision claire et précise de son projet professionnel retranscrit dans un plan d'action.
- Développer sa capacité à prendre des décisions et sa capacité à analyser le marché de l'emploi.
- Avoir une meilleure connaissance de ses valeurs, ses impératifs, et sa personnalité.
- Avoir une meilleure connaissance de ses compétences : savoir, savoir-faire et savoir-être.
- Capacité à se présenter face à un nouvel employeur : CV et lettre de motivation.
- Identifier les dispositifs de formation adaptés à la situation et au projet professionnel.



Il s'agit d'un bilan de compétences réalisé en présentiel et / ou distanciel avec du travail en autonomie en parallèle, cette action est non certifiante mais elle est éligible au CPF (compte personnel de formation).



### *Phase préliminaire (1 séance)*

#### Objet :

- Confirmer l'engagement du bénéficiaire dans sa démarche ;
- Définir et d'analyser la nature de ses attentes, ses besoins et ses objectifs ;
- Informer des conditions de déroulement du bilan de compétences, ainsi que des méthodes de techniques mises en œuvre.

### *Phase d'investigation (4 séances)*

#### Permettant au bénéficiaire :

- Analyser ses motivations et intérêts professionnels et personnels ;
- Identifier ses compétences et aptitudes professionnelles et personnelles et, le cas échéant, d'évaluer ses connaissances générales ;
- Déterminer ses possibilités d'évolution professionnelle.

### *Phase de conclusion (1 séance)*

#### Permettant au bénéficiaire :

- Prendre connaissance des résultats détaillés de la phase d'investigation ;
- Recenser les facteurs susceptibles de favoriser ou non la réalisation d'un projet professionnel et, le cas échéant, d'un projet de formation ;
- Prévoir les principales étapes de la mise en œuvre du projet.

Cette phase de conclusions se termine par la présentation au bénéficiaire du document de synthèse prévu au code du travail.

Répartition des 12 heures du bilan sur la période de réalisation entre 3 à 5 mois : 6 séances de 2 h en face à face en face à face ou en distanciel plus du travail personnel.



03

# NATURE ET MODALITES DU BILAN DE COMPETENCES



**Durée :** 14 heures (7 séances de 2h)

**Lieu du bilan :** 218 La Chapelle aux Moines 44430 LA REMAUDIERE

**Modalité de réalisation :** En présentiel et/ou distanciel

**Planning prévisionnel :** Un planning prévisionnel de l'action de bilan de compétences sera défini entre nous à la signature du contrat en annexe de celui-ci et vous sera envoyé par mail.

**Public visé :** Le bilan de compétences s'adresse à tous les publics : salariés, entrepreneurs, personnes au chômage, ...

**Modalité d'accès et délai d'accès :** Le délai d'accès au bilan de compétences est au minimum de 14 jours ouvrés après la réalisation du premier entretien.

Pour plus d'informations sur cette formation, vous pouvez contacter  
Carine Guinehut au 06 07 26 27 52  
ou par mail : [contact@saligneravecsoi.com](mailto:contact@saligneravecsoi.com)

**Mode d'évaluation entrant :** Un entretien préalable est réalisé pour valider que le bénéficiaire rentre bien dans les objectifs du bilan de compétences. Cet entretien est gratuit et sans engagement.



# 04

## CIBLE ET PRE-REQUIS



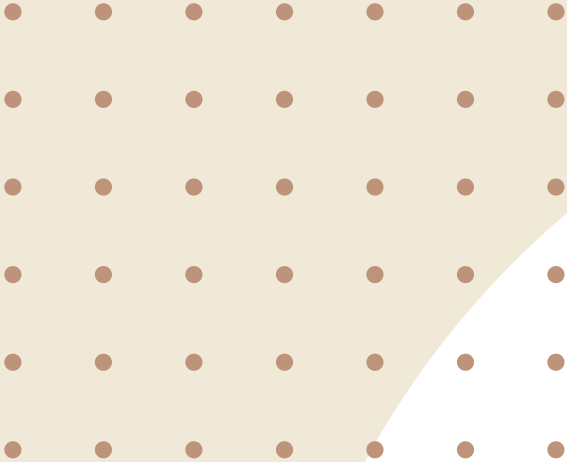
Le parcours du bilan de compétences concourant au développement des compétences entre dans la catégorie prévue à l'article L.6313-4 du code du travail.

Le bilan de compétences s'adresse à tous les publics.



Pour les personnes en situation de handicap, nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Quand l'accès aux locaux n'est pas possible, une solution est systématiquement recherchée. En dernier recours et avec l'acceptation du bénéficiaire, la formation pourra être réalisée entièrement à distance (en distanciel synchrone).



Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre cette formation merci de nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires en contactant notre référent :

Carine Guinehut au 06 07 26 27 52.



## Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre :

Il y a une alternance des méthodes utilisées :

- Méthodes participatives par des échanges et des réflexions autour de questions pour favoriser l'autonomie du bénéficiaire,
- Des enquêtes métiers auprès de professionnels menées par le bénéficiaire
- Méthodes actives par des exercices pratiques pour avoir une meilleure connaissance de soi (tableau des compétences, ligne de vie, Besoins, valeurs, RIASEC, arbre de vie, IKIGAI ...)

Pour aider le bénéficiaire à progresser dans sa réflexion, il aura accès à des ressources de travail sous forme d'e-books avec 8 items pour l'accompagner dans son cheminement :

- Qui suis je aujourd'hui ?
- Mes ressources internes et externes
- Mon mode de fonctionnement unique
- Mes valeurs ce qui m'anime vraiment
- Explorer de nouvelles voies
- Clarifier mes priorités
- Construire mon plan d'action
- Je me projette et j'ancre mes décisions
- Enquêtes métiers mode d'emploi
- Construire un CV clair et impactant
- Liens utiles pour aller plus loin

Pour chaque item, il y a des exercices à faire en amont par le bénéficiaire et ces derniers seront débriefés ensemble lors des séances de travail.

Et lors des séances, en fonction des besoins du bénéficiaire il est possible que la conseillère lui propose d'autres exercices pour l'aider à trouver sa voie.



# METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

## Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action :

- Une feuille d'émargement est signée par le bénéficiaire et la conseillère à chaque rendez-vous.
- Durant la durée du bilan de compétences, je propose au bénéficiaire de nombreux exercices ou questionnaires divers que nous réalisons ensemble ou bien qu'il réalise chez lui.
- Un questionnaire individuel d'évaluation sera rempli à l'issue du bilan. Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action
- La conseillère évalue la progression pédagogique du bénéficiaire tout au long du bilan au moyen des échanges et des exercices proposés.
- Lors du dernier rendez-vous, la conseillère remet au bénéficiaire une synthèse.
- A l'issue du bilan, celui-ci fera l'objet d'une évaluation à chaud de la satisfaction du bénéficiaire et aussi pour mesurer l'atteinte des objectifs.
- Un suivi à 6 mois est prévue avec le client pour faire le point sur la poursuite de son projet.

## Sanction de la formation :

En application de l'article L.6313-1 du Code du travail, un certificat de réalisation sera remis à la fin du bilan de compétences.

## Indicateurs de résultats :

- Taux de satisfaction des bénéficiaires ayant réalisé un bilan de compétences avec moi depuis 2024 : 100% (moyenne réalisée à partir du questionnaire d'évaluation de fin de bilan de compétences)
- En 2025, 100% de mes clients me recommandent.
- Depuis 2023, j'ai accompagné 25 personnes en bilan de compétences (en cours ou terminés).



# TARIF ET REGLEMENTATION

## Application du RGPD :

Les informations fournies et saisies dans les documents contractuels de formation qui sont échangés entre nos deux structures, sont utilisées uniquement dans le cadre de notre relation commerciale.

Par votre retour de documents vous acceptez l'utilisation de vos informations exclusivement par Carine Guinehut le temps de la formation et de son traitement amont et aval.

Vous pouvez exercer vos droits en lien avec la réglementation RGPD quand vous le souhaitez en m'adressant un mail individualisé me précisant vos attentes à [contact@saligneravecsoi.com](mailto:contact@saligneravecsoi.com)

## Traitement des éventuelles réclamations :

Une feuille d'évaluation est renseignée à l'issue du bilan, il pourra donc y noter ces réclamations ou bien me les adresser par mail à [contact@saligneravecsoi.com](mailto:contact@saligneravecsoi.com). Une réponse sera adressée au bénéficiaire dans un délai d'un mois maximum.



# TARIF ET REGLEMENTATION

## Conditions tarifaires :

Le coût du bilan de compétences est de 1 400 euros TTC (TVA non applicable, article 293 B du Code général des impôts)

Ces montants intègrent :

- La préparation, l'intervention sur site et les échanges mails.
- La location d'une salle si besoin
- Les frais de déplacement de la conseillère. Les frais de déplacement du bénéficiaire sont à sa charge.

## Modalités de règlement :

- Via le compte formation (CPF) du bénéficiaire à hauteur max de 1600 euros, participation forfaitaire obligatoire 150 euros (Sauf bénéficiaires de France Travail)
- Via le financement d'un autre financeur (pôle emploi, employeur, ANFH, ...)
- Par fonds propres du bénéficiaire.

## Engagement Qualité :

L'organisme prestataire d'actions de développement des compétences satisfait aux exigences du Décret n°2019-564 du 6 juin 2019 relatif à la qualité des actions de la formation professionnelle.

Qualiopi est porté par le groupe Réactif. Le règlement intérieur est téléchargeable sur mon site internet en pied de page de chaque page du site : [www.saligneravecsoi.fr](http://www.saligneravecsoi.fr)

## Rétractation :

Le bénéficiaire dispose d'un délai de rétractation de 14 jours ouvrés à compter de la conclusion du contrat, durant lequel il peut librement se rétracter sans avoir à motiver sa décision ou à supporter d'autres coûts, conformément à l'article L221-18 du code de la consommation.

Si l'inscription a lieu en dehors du CPF, le délai est de 10 jours à compter de la signature du contrat avec lettre recommandée avec avis de réception, conformément à l'article L.6353-5 du code du travail.



# OPTIONS DE FINANCEMENT



COMPTE PROFESSIONNEL DE  
FORMATION



AUTRES FINANCEURS :

- PÔLE EMPLOI,
- EMPLOYEUR,
- ANFH, ...



PAR FONDS PROPRES DU  
BENEFICIAIRE

08

## PRESENTATION INTERVENANT



*Carine Guinehut*

Consultante en bilan de compétences depuis Aout 2023 et coach professionnelle certifiée depuis Juin 2023, je suis dirigeante de l'entreprise S'aligner avec Soi créée en Aout 2022.



[www.saligneravecsoi.fr](http://www.saligneravecsoi.fr)

# PRESENTATION INTERVENANT

Je suis Carine Guinehut, coach professionnelle certifiée, consultante en évolution professionnelle et formatrice, passionnée par l'éveil des consciences et la révélation des singularités. Mon parcours pluriel m'a permis de développer une approche à la fois structurée et intuitive, fondée sur l'écoute, la connaissance de soi et l'alignement personnel et professionnel.

J'accompagne depuis plusieurs années des publics variés — particuliers, salariés, entrepreneurs, élus — dans leurs transitions de vie, leurs reconversions professionnelles, ou encore dans la gestion du stress et de la charge mentale.

Je suis experte en changement et en connaissance de soi.

Titulaire d'une certification en coaching professionnel, j'interviens également en tant que consultante en bilan de compétences et formatrice certifiée. Mon approche est enrichie par des outils puissants et reconnus : Design Humain, EFT, photolangage point Of You, méthodologies pédagogiques actives et participatives. Ces outils sont intégrés dans une logique d'amélioration continue, dans le respect des référentiels de qualité et d'éthique.

Je conçois et anime des actions de formation sur des thématiques comme la confiance en soi, l'affirmation de soi, la posture professionnelle, la communication interpersonnelle, et la connaissance de soi au service de l'action. Chaque programme est construit de manière personnalisée, à partir des besoins des participants et en cohérence avec leurs objectifs opérationnels.

Je veille à maintenir et développer mes compétences professionnelles à travers une veille régulière sur les évolutions des pratiques pédagogiques, des outils d'accompagnement, de la législation en matière de formation professionnelle et des tendances du développement personnel et professionnel. Cette veille se traduit par une participation active à des formations continues, des séminaires, des groupes de pairs, ainsi qu'une actualisation permanente de mes supports et méthodes pédagogiques.

Je m'inscris pleinement dans une démarche Qualiopi, veillant à la pertinence pédagogique, à l'adaptation des contenus aux bénéficiaires, à l'évaluation des acquis, et à l'amélioration continue de mes interventions. Mon objectif est de permettre à chacun-e de retrouver du sens, du souffle et une posture alignée, tant dans sa vie professionnelle que personnelle.



# PRESENTATION INTERVENANT

## Mon expertise au service de votre évolution

- 10 ans d'expérience dans les collectivités publiques en tant qu'adjointe (2ème mandat en cours)
- 10 ans d'expérience en ressources humaines et management
- 17 ans d'expérience dans l'hôtellerie, la restauration et le commerce
  
- Formation Sauveteur Secouriste en Santé mentale Novembre 2025
- Formation sentinelle de l'ARS via le GPS (Groupe Prévention Suicide) Objectif : Repérage, reconnaissance, orientation et accompagnement des personnes en situation de souffrance. Octobre 2023
- Formation au bilan de compétences en tant que consultante pour l'organisme Trajectoire Août 2023
- Master II en Coaching Professionnel certification RCNP 6 (Linkup coaching) 2022/2023
- Point of You Explorer 2022
- Point of You Practitioner 2022
- Point of You Turning Point Program 2022
- Certification EFT (Emotional Freedom Technique) méthode Garry Craig Equilibre Santé 2022
- Formée à la Business By Design Academy Auralima 2022
- Coach en Design Humain Auralima 2022
- BTS hôtellerie restauration option gestion et marketing 1997

## Ma formation continue, mes groupes de pairs :

- Groupe de pairs sur la thématique du Bilan de Compétences (tous les deux mois)
- Adhérente réseau Sizao : Mastermind (co développement) tous les 2 mois, échange de pratique et veille nouvelles méthodologies.

## Je m'engage :

- A respecter les critères Déontologiques et Respect des règles, applicables aux bilans de compétences dans le respect du code de Déontologie qui les régit, par l'application de la loi Articles R. 6322-52 à 60 du Code du Travail.
- Au respect du consentement du bénéficiaire au sens de l'article L .900-4- 1 du code du travail et au respect de nos engagements mutuels.
- A la confidentialité, en étant tenu au secret professionnel concernant le contenu de nos séances. Le document de synthèse vous sera exclusivement remis.
- A la neutralité, en s'appuyant sur des éléments mesurables et des exercices.

**Carine Guinehut**  
**Cabinet S'aligner avec soi (EURL)**

218 LA Chapelle aux Moines  
44430 LA REMAUDIERE

contact@saligneravecsoi.com

Tel 06 07 26 27 52

Siret : 918 866 781 00019 RCS Nantes – APE : 9609Z

Certificat QUALIOPi N° FRCM24628/2 porté par le groupe Réactif  
délivré au titre des catégories d'actions suivantes : actions de formations et bilan de  
compétences

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 44 10 37 944 auprès du préfet  
de Région de la Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

**Cette plaquette est remise à jour tous les ans. Dernière mise à jour Février 2026.**

