

BILAN DE COMPÉTENCES — FORMULE 1 ESSENTIELLE

14 heures, 100 % à distance, pour clarifier et sécuriser un projet déjà orienté

L'essentiel

Public	Salarié, demandeur d'emploi, indépendant ou agent public, en démarche volontaire, qui a déjà une idée de projet et souhaite la vérifier, la sécuriser et passer à l'action.
Prérequis	Aucun prérequis de diplôme. Disposer d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone avec connexion internet et d'une adresse e-mail.
Durée	14 heures : 7 entretiens individuels de 2 heures, réparties sur 1 à 4 mois selon votre rythme.
Modalité	100 % à distance, en visioconférence (plateforme MyTalents). Accessible depuis Dieppe, Eu, Le Tréport, Mers-les-Bains et partout en France.
Délai d'accès	Entretien préalable gratuit, fixé dès que possible selon vos disponibilités. Financement CPF : démarrage au plus tôt 11 jours ouvrés après la demande d'inscription sur Mon Compte Formation. Autres financements : démarrage sous 15 jours après signature du devis ou du contrat.
Entrées	Permanentes, parcours individuel : les dates sont fixées avec vous.

1 600 € nets de taxes

Tarif identique quel que soit le financement. **CPF** : offre publiée sur Mon Compte Formation, au plafond de prise en charge du bilan de compétences ; une participation forfaitaire de 150 € reste à la charge du titulaire, y compris pour les demandeurs d'emploi pour les demandes validées depuis le 2 octobre 2026 (projet de loi de finances 2027, sous réserve de son adoption), sauf abondement de l'employeur ou de l'OPCO d'au moins 150 €. **Employeur ou financement personnel** : devis sur demande ; en financement personnel, délai de rétractation de 14 jours et aucun paiement avant son expiration (art. L6353-5 et L6353-6 du Code du travail).

Pour qui ? Cette formule convient si vous avez déjà une piste. Si vous hésitez entre plusieurs voies ou partez de zéro, la Formule 2 Approfondie sera plus adaptée : nous en parlons lors de l'entretien préalable.

Objectifs

À l'issue du bilan, vous serez en capacité de :

- clarifier sa demande et fixer des objectifs de bilan réalistes ;
- identifier ses compétences (savoirs, savoir-faire, savoir-être), ses motivations et ses valeurs ;
- explorer de façon ciblée une piste principale, et une alternative si besoin ;
- vérifier la faisabilité du projet (métier, marché de l'emploi, formation, financement) ;
- construire un plan d'action opérationnel et daté.

Déroulement : les 3 phases réglementaires

Articles L6313-1, L6313-4 et R6313-4 à R6313-8 du Code du travail.

1. Phase préliminaire	Analyse de la demande et des attentes, présentation du cadre (confidentialité, déontologie), définition des objectifs et du planning individualisé.
2. Phase d'investigation	Analyse du parcours et des compétences, motivations et valeurs ; exploration ciblée d'une piste principale ; recherches encadrées et enquête métier guidée auprès de professionnels.
3. Phase de conclusion	Validation du projet, plan d'action (étapes, ressources, échéances) et remise d'une synthèse écrite confidentielle.

Méthodes et outils

Entretiens individuels en visioconférence, exercices entre les séances, espace personnel MyTalents (documents, exercices, échanges), outils Parcouréo, trames d'enquête métier. **Aucun test Central Test n'est inclus dans cette formule.**

Évaluation, documents remis et suivi

- Synthèse écrite confidentielle** remise au bénéficiaire (document obligatoire) : éléments d'analyse, projet retenu, plan d'action.
- Co-évaluation des objectifs au démarrage et en fin de bilan ; attestation de fin de bilan et certificat de réalisation (ou attestation de fréquentation effective selon le financeur).
- Questionnaire de satisfaction en fin de bilan, **entretien de suivi à 6 mois** et questionnaire à froid.

Nos résultats (indicateurs 2025-2026, au 19/09/2026)

19 bilans engagés depuis 2025	15 bilans menés à terme, 4 en cours	0 % d'abandon	100 % recommandent Pause Café (à chaud et à 6 mois)	5/5 sur 6 avis Mon Compte Formation	89 % d'entretiens de suivi à 6 mois réalisés
----------------------------------	--	------------------	---	--	---

Recommandation : bénéficiaires ayant répondu à la question. Suivi à 6 mois : 8 entretiens réalisés sur les 9 bilans arrivés à échéance. Sources : registres de pilotage Pause Café et avis publiés sur Mon Compte Formation.



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Formule entièrement à distance, sans déplacement. Adaptations possibles après un entretien préalable : rythme et durée des séances, pauses, supports adaptés (taille des caractères, formats numériques accessibles), envoi des documents à l'avance, présence d'un aidant, séances en visioconférence. Mise en relation si besoin avec les ressources spécialisées (Agefiph, Cap emploi, FIPHFP). **Référente handicap : Fabienne VALLET**, 06 33 43 49 91.

Déontologie, confidentialité et données personnelles

Le bilan repose sur le consentement du bénéficiaire, le secret professionnel et la neutralité de la consultante. La synthèse appartient au bénéficiaire : elle n'est communiquée à un tiers, employeur ou financeur compris, qu'avec son accord écrit. Les documents de travail sont détruits en fin de bilan. Une note d'information RGPD et un recueil de consentement sont remis dès le début du bilan.

La consultante

Fabienne VALLET, consultante en bilan de compétences certifiée (certificat professionnel FFP, APC, 2021), titulaire d'un Mastère Responsable Ressources Humaines (CESI) et du certificat de compétences « Animer une formation en situation professionnelle » (RS5846). Utilisatrice certifiée Central Test. Elle mène seule chaque bilan, du premier entretien au suivi à 6 mois.

Réclamations et contact

Réclamation écrite à contact@pausecafe-fabiennevallet.fr : accusé de réception sous 48 heures ouvrées, réponse sous 15 jours ouvrés. CGV, règlement intérieur et livret d'accueil handicap disponibles sur demande et sur le site internet.

Document de référence de l'offre — Version 5 du 3 octobre 2026 (participation forfaitaire CPF actualisée).

Il fait foi pour le site internet, la fiche Mon Compte Formation et les propositions remises aux bénéficiaires et financeurs.



Fabienne VALLET, consultante en bilan de compétences, dirigeante de Pause Café

EI Fabienne VALLET — 77 Grande Rue, 76200 Dieppe — SIRET 902 573 633 00010 — APE 7022ZC — Exonéré de TVA (art. 261-4-4° du CGI)
Déclaration d'activité n° 287 606 447 76 (préfet de région Normandie) — Certification Qualiopi n° F2887-1-I (Pronéo Certification), catégorie Bilans de compétences
contact@pausecafe-fabiennevallet.fr — Tél. 06 33 43 49 91 — www.pausecafe-fabiennevallet.fr