



Sophie Babou



Réussir
les transitions professionnelles

Catalogue formations

POUR LES PARTICULIERS

- Bilans de compétences et accompagnement des transitions et des reconversions
- Coaching
- Accompagnement VAE
- Bilan Orientation Jeunes
- Soutien psychologique

POUR LES ENTREPRISES

- Reclassement, accompagnement des salarié.es en risque d'inaptitude
- Bilan de carrières, accompagnement des transitions (mobilité interne, évolution)
- Prévention des RPS
- Permanences psychologiques
- Conseil RH (entretiens professionnels, évaluation de profils...)



Sommaire

Bilan de compétences (Accompagnement des transitions et des reconversions)	p 3
Reclassement	p 5
Coaching	p 6
Bilan de carrière	p 7
Accompagnement VAE	p 8
Prévention des RPS	p 9
Bilan d'Orientation Jeunes	p 10
Permanence psychologique	p 11
Séances de soutien psychologiques	p 12
Conseil RH à la carte	p 13
Tarifs	p 14
Contacts	p 15



Bilan de compétences

OBJECTIFS DU BILAN DE COMPETENCES

Article L6313-10

« Les actions permettant de réaliser un bilan de compétences ont pour objet de permettre à des travailleurs **d'analyser leurs compétences professionnelles et personnelles ainsi que leurs aptitudes et leurs motivations afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation.** »

Public visé

Tout salarié ou agent désirant évoluer ou faire un point

Toute personne en transition professionnelle (**en recherche d'emploi ou en phase de reconversion**)

Première information :

Une première Information est proposée (information préalable à la mise en œuvre du bilan) sous forme d'un rendez-vous gratuit sans engagement, destiné à présenter :

Le Bilan de Compétences et les objectifs prévus par la législation en vigueur

Notre méthodologie utilisée lors des 3 phases du bilan

Nos moyens matériels et humains

Notre disponibilité.

LES TROIS PHASES DU BILAN DE COMPETENCES

Phase préliminaire (entre 1h et 2h)

Expression des attentes et de la situation individuelle :

- Analyse approfondie de votre demande et de vos attentes dans le contexte
- Rappel des objectifs du bilan
- Présentation et accord sur la démarche bilan
- Information sur la démarche de V.A.E (Validation des Acquis de l'Expérience)

A la fin de cette phase nous définissons ensemble les objectifs du bilan par un document contractuel.

Phase d'investigation (entre 18h et 20h)

Cette phase doit vous permettre, au regard des pistes envisagées dans la phase préliminaire :

- De mieux connaître vos valeurs, vos intérêts, vos aspirations et les facteurs déterminants de votre motivation,
- De mettre en évidence vos connaissances générales et professionnelles, vos savoir-faire et vos aptitudes,
- De repérer les éléments de votre expérience transférables aux nouvelles situations professionnelles envisagées,
- D'identifier vos ressources et votre potentiel inexploité.
- D'Identifier les axes d'évolution envisageables par l'analyse de l'adéquation profil / projet(s) / marché(s) (internes ou externes) et le rapprochement avec les référentiels métiers/référentiels de compétences

Les pistes envisagées seront confrontées à la réalité économique du marché et vous serez amené à prendre des contacts ou à procéder à des enquêtes auprès de professionnels des secteurs et métiers envisagés (démarches encadrées)

- Préparer l'argumentation de son projet et les outils utiles (CV, lettres de motivation, entretiens de recrutement)
- Faire des recherches de formations

Sophie BABOU

06 31 65 84 77- conseil@sophiebabou.fr - www.sophiebabou.fr

Entrepreneure salariée associée de la Coopérative d'Activité BOREAL Innovation siégeant au 83 La Canebière – 13001 MARSEILLE

Numéro de déclaration d'activité 93131566013 DIRECCTE Marseille.

Tel : 04 91 01 64 70 - Siret 80291512400076 - APE 7022Z Page 3 sur 15

Phase de conclusion (entre 2h et 5h)

Cette phase doit vous permettre de :

- Prendre connaissance des résultats détaillés de la phase d'investigation,
- Recenser les facteurs susceptibles de favoriser ou non la réalisation de votre projet professionnel et, le cas échéant, d'un projet de formation,
- **Prévoir les principales étapes** de la mise en œuvre de ce projet (plan d'action)

Durant cette phase sera rédigé un document de synthèse rappelant les circonstances dans lesquelles le bilan de compétences s'est déroulé, les compétences et aptitudes identifiées au regard des perspectives d'évolution que vous envisagez, les éléments constitutifs de votre projet professionnel et les principales étapes de sa mise en œuvre.

A l'issue du bilan, le document de synthèse vous sera remis et sera co-signé par vous et la consultante référente de votre bilan.

Nous Programmons un suivi 6 mois après le bilan et nous restons à votre disposition pour toute questions concernant la mise en œuvre de votre plan d'action.

METHODOLOGIE ET DEROULEMENT

Déroulé sur un total de 24h répartis en séances de 2 à 3h comme suit :

18h de séances en entretien individualisé.

6h de démarches encadrées.

Le bilan s'effectue sous forme d'entretiens personnalisés avec une psychologue du travail au cours desquels vous bénéficiez d'un accompagnement individualisé dans votre réflexion.

La méthodologie utilisée est orientée vers l'élaboration d'un projet professionnel comportant des scénarios alternatifs. Les investigations menées sont en lien direct avec l'objet du Bilan de compétences.

Nous nous engageons à utiliser des outils et des méthodes fiables et validés au sens de l'article R6322-56. Ces outils et méthodes sont mis en œuvre par une psychologue du travail qualifiée et expérimentée en bilan de compétences (15 ans d'expérience du bilan et de l'accompagnement au changement).

Outils utilisés : questionnaires de personnalité et d'orientation de central Test, Explorama, HOLLAND.

Nous nous engageons à adapter l'ensemble de la démarche (nombre de séances, méthodologies, outils utilisés, lieux) à votre besoin, à vos objectifs et contraintes.

Déontologie

Respecter des règles déontologiques régissant la réalisation du bilan de compétences :

Les informations demandées au participant d'un bilan de compétences doivent présenter un lien direct avec le contenu de la demande du bilan (perspectives d'évolution dans le champ professionnel ou de la formation)

Les informations à caractère personnel sont soumises au respect du secret professionnel

Tous les résultats détaillés des différentes investigations sont remis directement au participant

Le document de synthèse est remis directement au participant après lui avoir été soumis pour d'éventuelles observations.

La transmission à un tiers du document de synthèse est conditionnée à l'accord du participant et stipulée par la convention tripartite.



Public visé

Tout salarié ou agent en arrêt maladie, ou mi-temps thérapeutique ou sur un poste qui ne lui convient plus au regard de sa problématique médicale.

Durée 12h à 24h répartis sur 3 à 6 mois :

Entretiens en face à face et par téléphone toutes les semaines.

Dates

A définir tout au long de l'année

Tarif

Devis sur demande

Méthodes

Alternance d'entretiens semi-directifs, de suivi par téléphone et par mail, passation de questionnaires et/ou tests d'aptitudes ou de niveau, travail personnel encadrés, immersion ou enquêtes métiers

Lieu

PACA intra-entreprise

Objectifs

Accompagner la reconversion professionnelle des personnes en situation de handicap, en risque d'inaptitude ou de licenciement, en vue de définir un nouveau projet professionnel compatible avec leur état de santé, leurs souhaits et les débouchés internes ou externes.

Avantages : véritable relation tripartite cet accompagnement implique le salarié/ agent dans sa reconversion professionnelle et permet à la structure d'anticiper une mobilité interne ou externe.

Contenu

1. Diagnostic individuel tripartite de la situation

Analyse des besoins individuels et des besoins de l'entreprise, vérification de l'adhésion de la personne et de son engagement, définition des objectifs et enjeux.

Tripartite entre l'entreprise, le salarié et le consultant.

2. Accompagnement individuel :

Analyse des freins au changement, travail de deuil de l'ancien métier
Mise en évidence des contraintes liées à la problématique médicale
Exploration des motivations, des difficultés rencontrées ; Analyse des caractéristiques personnelles, valeurs, intérêts et motivations, goûts, contraintes ;

Analyse des compétences transférables compatibles avec la problématique médicale

Elaboration des pistes possibles

3. Point mi-parcours avec l'entreprise pour identifier les mobilités internes possibles

4. Elaboration du projet :

En lien avec la médecine du travail, validation des projets envisageables, mise en place de période d'immersion pour tester le projet ou confrontations du projet sur le terrain par des enquêtes, recherche de formation si nécessaire.

5. Accompagnement vers l'emploi si nécessaire :

Acquisition des techniques de recherche d'emploi, accompagnement à la recherche d'entreprise

Plan d'actions et mise en place d'un suivi



Coaching Orienté solution®

Public visé

Toute personne désireuse d'un changement professionnel.

Durée :

12h à raison de 6 séances de 2h réparties tous les 15 jours environ.

Dates

A définir tout au long de l'année en fonction des besoins.

Méthodes

Approche centrée sur la solution®

Alternance d'entretiens individuels et de travail personnel.

Lieu

Espace Locaux Motiv'
14 Bd Marius CHALVE
13140 MIRAMAS
Possible) Martigues et Salon

Tarifs

A partir de 50€/h

Renseignements

Sophie Babou
06 31 65 84 77
contact@sophiebabouconseil.fr

Déontologie

Respect de la confidentialité et du code de déontologie des psychologues (exemplaire sur demande).
Respect du code de déontologie

Objectifs

Vous accompagner pour développer vos potentiels et vos savoirs faire dans le cadre d'objectifs professionnels ;

Explorer vos ressources, vos compétences à mobiliser pour atteindre vos objectifs.

Vous permettre de construire votre récit de solution

Contenu

En amont du coaching :

1 entretien préalable pour définir l'objectif principal du coaching et rédiger le contrat d'objectif. RDV gratuit sans engagement

L'accompagnement se déroule ensuite en six séances de 2h :

Séance 1 : cette séance permet de décliner l'objectif en sous objectifs spécifiques.

Séance 2 à 5 : chaque séance est axée sur un ou des objectifs spécifiques sur lesquels vous souhaitez travailler.

Durant les séances vous êtes invité à identifier les ressources que vous avez déjà mobilisé, à les reformuler et à identifier vos compétences actionnables. Vous êtes également invité à réfléchir à ce qui va mieux et à explorer les contextes, les ressources que vous avez utilisées en vue de les reproduire.

Chaque fin de séance permet de définir des actions et tâches à entreprendre pour expérimenter de nouvelles manières d'agir et ainsi se centrer sur la recherche de solutions.

La séance de bilan permet de revisiter le coaching et d'identifier les axes d'amélioration et votre pouvoir d'agir et de déterminer vos moyens de changer.



Bilan de carrière



Public visé

Tout salarié de l'entreprise :
Employé, ouvrier, technicien,
Cadres, Cadres dirigeants.

Durée 3 mois :

16h à 24h réparties sur 8 à 12
séances dont 3 séances en
tripartite avec l'entreprise.

Dates

A définir tout au long de l'année

Méthodes

Alternance d'entretiens
individuels d'exploration,
passation de tests et démarches
personnelles encadrées.

Lieu

PACA intra-entreprise

Tarifs

Devis sur demande

Renseignements

06 31 65 84 77

contact@sophiebabouconseil.fr

Déontologie

Je m'engage à respecter les règles
déontologiques régissant la
réalisation des bilans ainsi que la
confidentialité (code de
déontologie des psychologues).

Objectifs

Faire évoluer professionnellement un salarié en lui permettant de faire le
point sur son parcours afin de coconstruire un projet.

Avantages : véritable relation tripartite ce bilan implique le salarié dans son
évolution professionnelle et permet à l'entreprise de mettre en œuvre sa
politique de gestion des ressources et des compétences.

Il débouche sur la mise en œuvre des projets de chacun : celui ou ceux du
salarié concerné et celui ou ceux de l'entreprise commanditaire du bilan.

Contenu

Analyse du contexte (1 séance)

Analyse de la demande, des besoins des deux parties, Définition des
objectifs et enjeux.

Tripartite entre l'entreprise, le salarié et le consultant.

6. Investigation : point sur les compétences et la personnalité. (3 séances)

Analyse du parcours

Compréhension des motivations, des difficultés rencontrées ; Analyse des
caractéristiques personnelles, valeurs, intérêts et motivations, goûts,
contraintes ;

Questionnaires d'intérêts ; test de personnalité

7. Point mi-parcours avec l'entreprise

8. Elaboration du projet (3 séances)

Analyse des compétences en corrélation avec le référentiel métier ou
référentiel de poste.

Mesure des écarts entre les compétences et les projets.

Confrontations du projet sur le terrain, prise d'informations.

Retour d'enquêtes ; recherche de formation si nécessaire.

9. Conclusion, plan d'action et suivi (1 séance)

Point en tripartite avec l'entreprise

Bilan et rendu d'un document de synthèse.

Plan d'actions et mise en place d'un suivi



Accompagnement V.A.E.

Public visé

Personne ayant 1 ans d'expérience minimum en lien avec le diplôme visé.

Durée :

Entre 14h30 et 26h d'accompagnement en fonction des besoins

Dates

A définir tout au long de l'année en fonction des dates de jury d'examen

Méthodes

Alternance d'entretiens individuels et de travail personnel de rédaction.

Lieu

PACA

Tarifs

Devis sur demande

Renseignements

06 31 65 84 77

contact@sophiebabouconseil.fr

Déontologie

Je m'engage à respecter la charte des services de l'Etat pour l'accompagnement



Objectifs

Proposer une aide méthodologique pour constituer le dossier auprès du certificateur, préparer l'entretien avec le jury.

Contenu

En amont de l'accompagnement :

Présentation de la démarche VAE
Information sur les objectifs de la personne/ analyse de la demande
Proposition d'un devis

L'accompagnement se déroule ensuite en six étapes (définis dans une charte rédigée par les ministères certificateurs) :

- 1) Réflexion approfondie dont l'objectif est de resituer votre demande de certification dans le projet professionnel et personnel ;
- 2) Retour sur votre parcours : il vous est demandé de faire un inventaire de vos expériences salariées, non salariées et bénévoles. Vous choisissez avec l'accompagnateur celles qui sont les plus pertinentes par rapport au référentiel du diplôme ou du titre visé ;
- 3) Entretiens d'analyse descriptive de vos activités qui permettent de décrire et d'explicitier, avec une précision suffisante, le contexte de ces activités et des procédures que vous avez mises en œuvre ;
- 4) Assistance à la description écrite de vos activités : vous présentez par écrit dans votre dossier les activités que vous avez décrites oralement. A ce stade, les questions et les remarques de l'accompagnateur vous permettent d'atteindre le degré de précision attendu par le jury de validation. Cette étape peut aussi s'effectuer à distance (courriel, tel).
- 5) Préparation de l'entretien avec le jury : l'accompagnateur expose clairement le déroulement du jury et le type de questions qui pourront être posées au regard de votre expérience. Il vous prépare à la présentation orale et au développement de certains points de son expérience ;
- 6) Et/ou, le cas échéant, une préparation à une mise en situation professionnelle : l'accompagnateur vous présente les conditions de cette mise en situation professionnelle notamment les moyens matériels qui seront mis à votre disposition ainsi que les critères d'évaluation.



Initiation à la prévention des RPS

Public visé

Toute personne souhaitant mieux connaître la thématique des RPS

Durée

1jour/ 7h

Dates

A définir tout au long de l'année

Modalité d'évaluation

Evaluation de la satisfaction à chaud
Evaluation des acquis

Lieu

Locaux du centre de formation

14 Bd Marius Chalve
13140 MIRAMAS

Possibilité en inter-entreprise sur site ou en visioconférence

Contact et renseignement :

Sophie BABOU

06 31 65 84 77

contact@sophiebabouconseil.fr

14 Bd Marius CHALVE

13140 MIRAMAS

Objectifs

Amener les stagiaires à développer une culture de prévention des risques psychosociaux.

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Repérer les facteurs de risques possibles dans leur entreprise et leur impact sur les individus.
- D'agir au quotidien pour éviter les risques psychosociaux pour eux même et pour autrui
- Identifier les organismes compétents pour accompagner ou aider si besoin

Contenus pédagogiques

Les risques psychosociaux : de quoi parle-t-on ?

- Définitions de l'ANACT et de l'INRS
- Modélisation de la prévention des risques de la CARSAT
- Chiffres clés des RPS
- Cadre réglementaire et accords interprofessionnels
- Conséquences des RPS sur la santé
- Modèles théoriques de l'analyse des risques psychosociaux en entreprise (Modèle KARASEK, SIEGRIST, indicateurs GOLLAC) - passation du questionnaire KARASEK
- 7 idées reçues à combattre
- Signaux d'alerte
- Le cas du syndrome d'épuisement professionnel
- Qui solliciter en cas de RPS ?
- Comment agir au quotidien ?
- Test sur son style de comportement (outils DISC) comment nous agissons, comment nous réagissons ?
- Conseils en cas de situation extrême.

Démarches pédagogiques

Alternance des techniques suivantes : **brefs exposés, questionnement, tests et questionnaires, échanges de pratique.**

Remise d'un support pédagogique
Démarche active et participative basée sur le questionnement des participants.



Bilan d'orientation jeunes

Public visé

Collégiens à partir de la troisième
Lycéens
Etudiants

Durée

Bilan complet :
1 + 2 + 3 + 4 + 5 (8h)
Bilan allégé :
1 + 2 + 3 (5h)
Possibilité d'adapter le nombre
de séances

Dates

A définir tout au long de l'année

Méthodes

Pédagogie active alternant
entretiens individuels
d'exploration, passation de
questionnaires de personnalité
et d'intérêts
Photolangage
Démarches personnelles
encadrées.

Lieu

Espace Locaux Motiv'
14 Bd Chalve 13240 MIRAMAS

Tarifs (comprenant l'achat des tests)

40 € h HT

Inscription

06 31 65 84 77
contact@sophiebabouconseil.fr

Objectifs

Mieux se connaître et faire les bons choix.
Réfléchir à son projet d'étude
Construire son plan d'action.

Programme

1 Analyse du contexte 1h

Premier contact et Information : Parents/Jeune/Consultant
(Sans engagement/gratuit) Analyse de la demande, des besoins et des
motivations
Présentation de l'accompagnement.
A l'issue de ce RDV : proposition du bilan le mieux adapté

2 RDV INDIVIDUEL : Connaissance 2h

Analyse du parcours (scolaire, personnel) et Inventaire des ressources ;
Compréhension des motivations et des difficultés rencontrées ;
Prise en compte des projets existants et/ou Elargissement des pistes.
Passation de questionnaires et/ ou utilisation d'outils d'aide au choix

3 RDV INDIVIDUEL : Débriefing 2h

Mise en correspondance des résultats des tests avec les pistes et la réalité
professionnelle.
Préparation de recherches documentaires sur les secteurs

4 RDV INDIVIDUEL : Explorations des pistes 2h

Recherche des filières et des formations correspondantes.
Préparation aux enquêtes métiers.
Coaching des démarches

5 RDV INDIVIDUEL Conclusion et synthèse 1h

Retour d'enquêtes.
Aide à la prise de décision Bilan et rendu d'un document de synthèse.
Plan d'actions et mise en place d'un suivi.



Permanence d'écoute psychologique

Public visé

Tout public

Durée

En fonction de la demande

Dates

A définir tout au long de l'année

Méthodes

Entretiens individuels sans RDV
suivant les jours définis par
l'entreprise

Lieu

Sur le lieu de travail
Nécessité d'avoir un bureau
privé à disposition.

Tarifs

Permanence d'une demi-
journée : 180 € HT

Contact

06 31 65 84 77

contact@sophiebabouconseil.fr

Objectifs

Permettre à vos salariés de bénéficier d'un espace de parole et d'un moment d'écoute individuel, gratuit pour eux. Il ne s'agit pas d'un suivi thérapeutique mais d'un temps pour faire le point sur les besoins et les difficultés du moment.

Il s'agit d'une consultation ponctuelle pour tout besoin de soutien, en rapport avec le travail, dans un cadre bienveillant et non pathologisant.

Si nécessaire, nous trouverons ensemble les pistes les plus adaptées possibles, en termes d'accompagnement et de soins psychiques si besoin.

Programme

Pas de programme préétabli, séance à la demande et en fonction des besoins.

RDV de 45 mn à 1h par personne.

Permanence possible une fois par mois, ou plus rapproché si nécessaire.

Un jour défini dans la semaine.

Possibilité de passation de test pour définir le niveau de stress ou d'anxiété professionnelle.



Séances de soutien psychologique

Public visé

Tout public

Durée

En fonction de la demande

Dates

A définir tout au long de l'année

Méthodes

Entretiens individuels sur RDV

Lieu

En cabinet Locaux motiv'
14 Av Marius Chalve ou en
distanciel

Tarifs

45 € HT la séance d'1h

Contact

06 31 65 84 77
contact@sophiebabouconseil.fr

Objectifs

Bénéficier d'un espace de parole et d'un moment d'écoute individuel, d'un temps pour faire le point sur les besoins et les difficultés du moment.

Consultations pour tout besoin de soutien, en rapport avec le travail, dans un cadre bienveillant, non pathologisant et dans le respect de la confidentialité :

- Stress au travail
- Anxiété
- Sentiment de surcharge
- Manque de reconnaissance
- Ennui
- Difficultés relationnelles

Programme

Pas de programme préétabli, séance à la demande et en fonction des besoins.

RDV de 45 mn à 1h par personne.

Rendez-vous réguliers tous les 15 jours ou plus rapproché si nécessaire.

Possibilité de passation de test pour définir le niveau de stress ou d'anxiété professionnelle.



Conseil RH sur demande

Public visé

PME PMI Collectivité

Durée

En fonction des besoins

Dates

A définir tout au long de l'année

Méthodes

Diagnostic suite à une analyse de la demande réalisée en RDV avec l'entreprise

Lieu

Sur site en entreprise

Tarifs

Devis sur demande

Contact

06 31 65 84 77

contact@sophiebabou.fr

Objectifs

Bénéficier d'un conseil en ressources humaine grâce à l'analyse de vos besoins par une psychologue du travail :

- Aide au recrutement
- Gestion prévisionnelle des emplois et des compétences
- Evaluation de profils
- Réalisation des entretiens professionnel

Programme

Prestation sur mesure sans programme préétablie :

- Nous estimons vos besoins par un diagnostic approfondi partagé et l'analyse de vos besoins
- Nous vous proposons un devis personnalisé avec un programme d'intervention détaillé
- Nous intervenons sur site ou à distance en fonction des besoins
- Nous respectons la confidentialité des échanges
- Nous fournissons un compte rendu/ conclusions



Tarifs 2021 *

PRESTATION	TARIFS
Accompagnement de travailleurs handicapés	De 1200 à 1500 € TTC
VAE	De 800 euros à 1500 € TTC
Bilan de compétences Bilan de carrière	De 800 à 1500 € TTC
Coaching	De 800 à 1500 €
Séances santé accompagnement des souffrances au travail	45 € /h HT 54 € TTC
Permanence en entreprise (Mise à disposition d'un bureau privatisé nécessaire)	Demi-journée : 180 € HT Journée : 360 € HT
Orientation scolaire	40 euros/h HT 48 € TTC
Conseil RH	Devis sur demande

Les tarifs comprennent :

- Les entretiens et le suivi
- Le temps de travail de préparation entre les séances,
 - L'achat des tests
- La rédaction des synthèses

**Ces tarifs peuvent évoluer en fonction de la demande*

Sophie BABOU

06 31 65 84 77- conseil@sophiebabou.fr - www.sophiebabou.fr

Entrepreneure salariée associée de la Coopérative d'Activité BOREAL Innovation siégeant au 83 La Canebière – 13001 MARSEILLE

Numéro de déclaration d'activité 93131566013 DIRECCTE Marseille.

Tel : 04 91 01 64 70 - Siret 80291512400076 - APE 7022Z Page 14 sur 15



Photo Jeane LE



Contactez-moi



Prise de RDV et renseignements

06 31 65 84 77

conseil@sophiebabou.fr

14 Bd Marius Chalve
13140 Miramas



Permanences

Pôle entrepreneurial Espace Mikado
646 avenue Auguste BARON
13500 Martigues



Espace Charle's Working
243 251 Place Général De Gaulle
13300 Salon de Provence



Sophie BABOU

06 31 65 84 77 - conseil@sophiebabou.fr - www.sophiebabou.fr

Entrepreneure salariée associée de la Coopérative d'Activité BOREAL Innovation siégeant au 83 La Canebière – 13001 MARSEILLE

Numéro de déclaration d'activité 93131566013 DIRECCTE Marseille.

Tel : 04 91 01 64 70 - Siret 80291512400076 - APE 7022Z Page 15 sur 15