

Faire évoluer ses équipes
Être accompagné.e
Changer de métier
Evoluer
Trouver sa voie



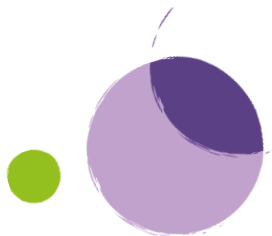
Catalogue Prestations

POUR LES PARTICULIERS

- Bilans de compétences (éligible au CPF)
- Coaching
- Accompagnement VAE (éligible au CPF)
- Bilan Orientation Jeunes
- Soutien psychologique
- Evaluation de profil

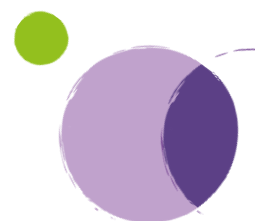
POUR LES ENTREPRISES

- Accompagnement des salariées 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...)
- Animation de groupe d'analyse de pratique



Sommaire

Bilan de compétences	p 3
Bilan de carrière	p 4
Reclassement	p 5
Coaching	p 6
Accompagnement VAE	p 7
Bilan d'Orientation Jeunes	p 8
Séances de soutien psychologiques	p 9
Prévention des RPS	p 10
Permanence psychologique	p 11
Groupe d'Analyse des Pratiques	p 12
Conseil RH à la carte	p 13
Contacts et prise de RDV	p 14



Bilan de Compétences



Public visé

- Salarié-es désirant évoluer ou faire un point
- Tout public en transition professionnelle (en recherche d'emploi ou en phase de reconversion)
- Salarié-es en risque d'incapacité

Durée 11h à 24h réparti sur 3 à 4 mois, adaptable en fonction des besoins

Plusieurs séances en entretiens individuels de 2 à 3h, en présentiel ou distanciel une fois par semaine

Dates

A définir tout au long de l'année

Tarif éligible au CPF

Devis sur demande, le tarif dépend du nombre d'heures nécessaire (entre 900 € et 2080 €)

Méthodes

Alternance d'entretiens, de passation de questionnaires d'intérêts, tests de personnalité ou de niveau, de travail personnel encadré, d'immersion ou d'enquêtes métiers

Lieu

Miramas et Martigues
Autre nous contacter :

Sophie Babou - 06 31 65 84 77
conseil@sophiebabou.fr

Objectifs

« 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 » (Article L6313-10 du code du travail)

Contenu

1. Phase préliminaire (entre 1h et 2h): expression de vos attentes et de votre 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.

2. Phase d'investigation (entre 9h et 18h) : Cette phase doit vous permettre :

- 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.e à prendre des contacts ou à procéder à des enquêtes auprès de professionnels des secteurs et métiers envisagés.

3. Phase de conclusion (entre 1h et 4h) :

- 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)

Modalité d'évaluation

Document de synthèse complet
Questionnaire d'évaluation



Bilan De carrière

Public visé

Tout salarié-e de l'entreprise :
Employé-e, ouvrier-ère,
technicien-ne, 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, de
passation de tests et de
démarches personnelles
encadrées.

Lieu

PACA intra-entreprise

Tarifs

Devis sur demande

Renseignements

Sophie Babou
06 31 65 84 77
conseil@sophiebabou.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.e salarié.e en lui permettant de
faire le point sur son parcours afin de coconstruire un projet.

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

Il débouche sur la mise en œuvre des projets de chacun et chacune :
celui du ou de la salarié.e concerné.e et celui 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/la salarié.e et la consultante.

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

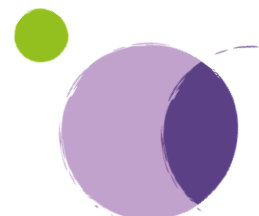
Point mi-parcours avec l'entreprise

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.

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





Reclassement

Public visé

Tout.e salarié.e ou agent.e 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

Renseignements

Sophie Babou
06 31 65 84 77
conseil@sophiebabou.fr

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/la salarié.e/ agent.e 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 ou la salarié.e et la consultante.

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 à Martigues)

Tarifs

60€/h + achat de tests si besoin

Déontologie

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

Renseignements

Sophie Babou
06 31 65 84 77
conseil@sophiebabou.fr

Objectifs

Accompagner les personnes pour développer leurs potentiels et leurs savoirs-faire dans le cadre d'objectifs professionnels ;
Explorer les ressources, les compétences à mobiliser pour atteindre des objectifs.
Permettre de construire un nouveau récit de solution(s)

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.

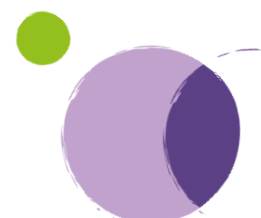
Durant les séances vous êtes invité.e à identifier les ressources que vous avez déjà mobilisé, à les reformuler et à identifier vos compétences actionnables. Vous êtes également invité.e à réfléchir à ce qui va mieux et à explorer les contextes, les ressources que vous avez utilisées en vue de les reproduire.

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.

Possibilité de passer des inventaires/tests de personnalité ou d'aptitudes (aptitudes managériales, commerciales, intelligence émotionnelle...)





Public visé

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

Durée

Entre 14h30 et 24h 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

Tarif éligible au CPF

Devis sur demande en fonction du nombre d'heure (2000€ pour 24h)

Renseignements

06 31 65 84 77
conseil@sophiebabou.fr

Déontologie

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

Accompagnement à la V.A.E. (Validation des Acquis de l'expérience)

Objectifs

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

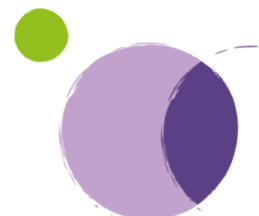
Contenu

En amont de l'accompagnement :

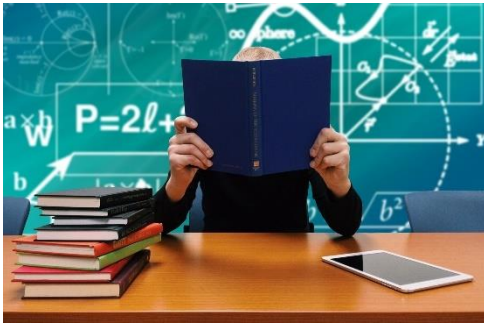
Présentation de la démarche VAE
Information sur les objectifs de la personne/ analyse de la demande
Proposition d'un devis

L'accompagnement se déroule ensuite en six étapes (définies 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 votre 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.



Bilan Orientation Jeunes



Public visé

Collégiens, collégiennes à partir de la troisième
Lycéens, lycéennes
Etudiantes, étudiants en réorientation

Durée

Bilan complet : 8h
Bilan allégé : 6h
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)

Bilan complet 400€
Bilan allégé 300€
50€ TTC/h

Inscription

06 31 65 84 77
conseil@sophiebabou.fr

Objectifs

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

Contenu

1 Analyse du contexte 1h

Premier contact et Information : Parents/Jeune/Consultante (Sans engagement/gratuit) Analyse de la demande, des besoins et des motivations
Présentation de l'accompagnement.
A l'issu 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.
Recherches documentaires encadrées sur les secteurs, les métiers et les filières - présentation de PARCOURSUP

4 RDV INDIVIDUEL : Explorations des pistes 2h

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

5 RDV INDIVIDUEL tripartite - Conclusion et synthèse 1h

Retour d'enquêtes, identification des filières les mieux adaptées
Aide à la prise de décision Bilan et rendu d'un document de synthèse.
Plan d'actions et mise en place d'un suivi.





Soutien Psychologique

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 ou non, dans un cadre bienveillant, non pathologisant et dans le respect de la confidentialité :

- Anxiété
- Sentiment de surcharge
- Mal-être général
- Manque de reconnaissance
- Ennui
- Difficultés relationnelles
- Angoisse
- Dépression
- Stress au travail
- Besoin de comprendre une situation
-

Contenu

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

Démarches Rogérienne et humaniste centrée sur le client

Utilisation d'outils des thérapies TCC (thérapies Cognitives et comportementales)

RDV de 45 mn à 1h30 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, intelligence émotionnelle, test de Burn-out, tests d'évaluation de la dépression et de l'anxiété.

Orientation vers une autre professionnel.le de santé si nécessaire

Public visé

Tout public adulte

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 (non conventionnée par la sécurité sociale, possibilité de prise en charge par la mutuelle)

60 € TTC la séance d'1h à 1h30

Contact

Sophie BABOU
06 31 65 84 77
conseil@sophiebabou.fr



Formation de Sensibilisation Aux 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
conseil@sophiebabou.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

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 et participantes.

Permanence D'écoute psychologique



Objectifs

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 : 250 € HT
Journée : 500 €

Contact

06 31 65 84 77
conseil@sophiebabou.fr

Permettre à vos salariés.es 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.

Contenu

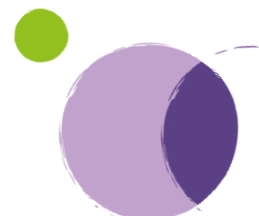
Pas de programme préétabli, séance à la demande et en fonction des besoins.

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 tests pour définir le niveau de stress ou d'anxiété professionnelle.



Groupe d'Analyse de Pratique Professionnelle



Public visé

Tout public salarié.es

Durée

Une année

Dates

A définir tout au long de l'année

Méthodes :

Les séances s'appuient sur une approche centrée sur la personne (Carl Rogers) et psychosociale :

Écoute active, empathie et non-jugement

Respect du rythme de chacun

Analyse des dimensions émotionnelles, relationnelles et organisationnelles

Lieu

Sur le lieu de travail

Tarifs

110 €/h HT + déplacement
(132 TTC)

Contact

06 31 65 84 77
conseil@sophiebabou.fr

Objectifs

Cette prestation a pour objectif général de mettre à distance le vécu professionnel à partir de l'analyse de situations.

- Prévenir l'usure professionnelle et les conflits
- Favoriser la cohésion et la communication d'équipe
- Développer des stratégies pour mettre en œuvre les changements
- Identifier des opportunités d'amélioration continue
- Développer la posture réflexive et la compréhension de soi au travail
- Donner du sens aux expériences vécues
- Créer une dynamique suscitant l'intelligence collective
- Analyser, en équipe, les difficultés rencontrés

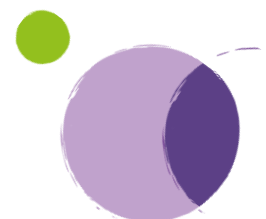
Contenu

Mise en place d'ateliers de 2h en présentiel réparties sur 12 mois

- Etudes de cas vécus et travail collaboratif
- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement
- Débats, banques de questions...
- Bilan et évaluation à chaud

Logistique

- Participation volontaire (idéal)
- Régularité (2h par mois, toujours le même jour)
- Implication et assiduité des membres du groupe sur la durée
- Confidentialité des échanges
- 10/12 personnes maximum par groupe
- Une salle de formation dédiée
- Paperboard ou tableau blanc





Conseil RH

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
conseil@sophiebabou.fr

Objectifs

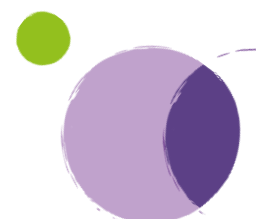
Bénéficier d'un conseil en ressources humaine grâce à l'analyse de vos besoins par une psychologue du travail :

- Aide au recrutement
- Gestion prévisionnelle des emplois et des compétences
- Evaluation de profils
- Réalisation des entretiens professionnels
- Diagnostic des Risques Psychosociaux

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



Contactez-moi



**Faite appel à une professionnelle
de l'accompagnement, formée et expérimentée.**



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

Psychologue du travail experte des transitions professionnelles et de l'orientation depuis plus de 20 ans auprès de différents organismes de formation et de cabinets ressources humaines j'ai créé mon cabinet en 2018 pour proposer des prestations adaptées aux besoins de chacun ?

Je bénéficie de toutes les garanties juridiques fiscales ainsi qu'en matière de démarche qualité certification kaliopi numéro RPPS et adélie des professionnels de santé

Doctolib



Prise de RDV

