

### Formule NOUVEL ÉLAN

#### **Pour un retour ou un nouveau départ après une longue interruption professionnelle**

#### **POUR QUI ?**

Ce bilan s'adresse aux personnes qui souhaitent reprendre ou réinventer leur parcours professionnel **après une période prolongée d'inactivité**, notamment :

- Congé maladie ou longue période de santé fragile
- Inaptitude temporaire ou définitive
- Congé parental ou arrêt prolongé pour s'occuper de la famille
- Épreuves personnelles ou drames (deuil, séparation, événements traumatiques)

Ou pour toute personne vivant des périodes d'interruption qui peuvent générer perte de confiance, doutes sur ses compétences, isolement professionnel et incertitude sur l'avenir.

#### **POURQUOI ?**

Parce qu'un retour à l'emploi ou un projet professionnel nouveau peut être difficile après une longue interruption, ce bilan permet de :

- **Faire le point sur ses compétences** : celles acquises dans le passé et celles développées dans la vie personnelle ou associative.
- **Identifier ses ressources personnelles** et ses talents souvent sous-estimés après une période d'arrêt.
- **Clarifier ses envies et motivations** : ce que l'on souhaite vraiment faire et ce qui est compatible avec sa situation actuelle.
- **Reprendre confiance en soi** et retrouver une vision positive de son avenir professionnel.
- **Construire un projet réaliste et concret**, adapté aux contraintes personnelles, familiales ou de santé.

### COMMENT ?

L'accompagnement suit une démarche structurée et personnalisée, basée sur écoute, valorisation et plan d'action concret.

#### 1. Analyse du parcours et de l'expérience

- Recueil des expériences professionnelles passées et activités personnelles significatives
- Identification des compétences techniques et transversales
- Évaluation de la transférabilité des compétences dans un nouveau projet

#### 2. Évaluation des aspirations et motivations

- Exploration des valeurs personnelles et professionnelles
- Clarification des envies et priorités (rythme, équilibre, contraintes de santé ou familiales)
- Repérage des freins psychologiques et émotionnels liés à la période d'interruption

#### 3. Définition des contraintes et ressources

- Analyse de la situation personnelle, familiale et de santé
- Identification des soutiens disponibles et des besoins d'accompagnement externe

#### 4. Construction du projet professionnel

- Définition d'objectifs réalistes et atteignables
- Exploration des formations, reconversions ou opportunités d'emploi compatibles
- Élaboration de stratégies pour faciliter la reprise (temps partiel, télétravail, adaptation du poste)

#### 5. Plan d'action concret

- Priorisation des étapes pour atteindre le projet professionnel
- Mise en place d'outils et méthodes pour suivre la progression
- Intégration des actions pour renforcer la confiance et réduire le stress

### PARTICULARITES DU BILAN « NOUVEL ÉLAN »

- Accent sur la valorisation des compétences invisibles et des expériences non professionnelles.
- Prise en compte de la charge émotionnelle et psychologique liée à l'interruption.
- Approche centrée sur la réappropriation de son potentiel et la construction d'un futur motivant et réaliste.
- Soutien individualisé pour un retour progressif et sécurisé à la vie professionnelle.