

## PROGRAMME – BILAN DE COMPÉTENCES

**ALIGNER® – Santé, Vie & Travail***Retrouver de la clarté, préserver son équilibre et construire une trajectoire professionnelle durable.***ACCOMPAGNEMENT****16 heures individuelles****FORMAT****Présentiel • Distanciel • Mixte****PUBLIC****Salariés • Agents publics •  
Indépendants****À qui s'adresse ce parcours ?**

Ce parcours s'adresse aux personnes dont la situation professionnelle est devenue source de fragilité, de fatigue, de perte de sens ou de déséquilibre, notamment en situation de souffrance au travail, d'arrêt de travail ou de risque de désinsertion professionnelle. Il permet de prendre du recul et de reconstruire une trajectoire compatible avec ses ressources, sa santé et son équilibre de vie.

**Objectifs**

- Comprendre les mécanismes de la situation professionnelle vécue et identifier les facteurs de fragilité.
- Restaurer la confiance, clarifier ses ressources et retrouver une capacité de projection.
- Explorer des pistes professionnelles réalistes, compatibles avec ses besoins et son équilibre de vie.
- Sécuriser une évolution, une reprise ou une transition professionnelle durable.

**Le parcours ALIGNER®****1. COMPRENDRE**

Clarifier la situation, analyser le parcours, les difficultés rencontrées et les effets du travail sur l'équilibre.

**2. SE REPOSITIONNER**

Identifier ressources, compétences, valeurs, besoins et limites ; explorer des pistes compatibles avec la situation.

**3. SÉCURISER**

Confronter le projet à la réalité, définir les conditions de réussite et construire un plan d'action progressif.

**Ce qui est inclus**

- Entretiens individuels personnalisés.
- Plateforme MyTalents® accessible 24 h/24 et 7 j/7 tout au long de l'accompagnement.
- Outils Central Test mobilisés selon les besoins : Profil Pro 2, Vocation.
- Travaux personnels guidés entre les séances.
- Synthèse confidentielle et plan d'action concret.
- Entretien de suivi à 6 mois et orientation, si nécessaire, vers le CEP, le SPST ou un partenaire spécialisé.

**La méthode ALIGNER®**

Une démarche individualisée qui relie santé, vie personnelle et réalités du travail. Elle associe entretiens, outils d'exploration, travail personnel guidé et confrontation au réel pour reconstruire une trajectoire professionnelle soutenable.

**Silence, On Souffre – Le livre de la Fondatrice**

Salima Bouneb-Heinrich, fondatrice de la méthode ALIGNER® et auteure de « Silence, On Souffre », vous offre son livre en format e-book dans le cadre de votre accompagnement.

*Un ouvrage pour mieux comprendre les mécanismes de la souffrance au travail, découvrir des témoignages authentiques et identifier des leviers pour avancer*

**Bilan de compétences éligible au CPF • D'autres financements peuvent être étudiés selon votre situation.**

