

BILAN DE COMPETENCES



VOTRE PROGRAMME

ENSEMBLE NOUS ALLONS VIVRE
UNE AVENTURE HUMAINE A LA
HAUTEUR DE VOS AMBITIONS
PROFESSIONNELLES

Directrice Pédagogique :
Aude MONSTERLET

SIRET : 948 036 736 00015

NDA : 326 203 609 62

LIEU : 16 rue des Maraichers
62500 Saint Omer

Le contenu de ce document est protégé par les droits de propriété intellectuelle. Merci de respecter le travail de création qu'il représente en ne le reproduisant, partageant ou exploitant pas sans autorisation préalable.

Version 6
10.05.2026



06.14.96.35.33



aude.m@oxalide.fr

Aude MONSTERLET - Société Individuelle à l'IS - SIRET : 948 036 736 00015
Organisme de formation enregistrée sous le numéro : 32620360962
Siège sociale : 71 rue des Près - Ecques

VOTRE PROGRAMME

BILAN DE COMPETENCES

20H - CAP & SENS

QUAND VOTRE AVENIR PROFESSIONNEL
REVELE VOTRE IDENTITE ET DONNE DU SENS



LE PUBLIC VISE :

Le bilan de compétences s'adresse aux salarié(e)s, demandeurs(euse), d'emploi, indépendant(e)s, dirigeant(e)s, d'entreprise....



LES PRE REQUIS :

Pas de pré requis



LA DURÉE DU BILAN DE COMPETENCES

Le programme " CAP & SENS " est sur 20h néanmoins, le bilan de compétences peut osciller jusque 24 heures d'accompagnement sur une durée entre 2 et 6 mois. Les formalités sur la durée de réalisation se fixeront en fonction de vos besoins. Des exercices seront donnés et réalisés sur le temps personnel, non facturés.

LES OBJECTIFS

Retrouver confiance en ses capacités afin de se projeter sereinement

Retrouver du sens dans votre travail et vous reconnecter à ce qui vous anime réellement.

Identifier vos talents, vos compétences et votre singularité pour révéler votre plein potentiel.

Clarifier votre projet professionnel et construire un avenir qui vous ressemble.

Dépasser vos doutes, vos peurs et vos blocages pour avancer avec confiance.

Trouver l'équilibre entre vos ambitions professionnelles et votre qualité de vie.

Explorer de nouvelles perspectives d'évolution ou de reconversion professionnelle.

Passer de la réflexion à l'action grâce à un plan concret, réaliste et motivant

Devenir acteur de votre parcours professionnel



06.14.96.35.33



aude.m@oxalide.fr

Aude MONSTERLET – Société Individuelle à l'IS – SIRET : 948 036 736 00015

Organisme de formation enregistrée sous le numéro : 32620360962

Siège sociale : 71 rue des Près – Ecques

LE DÉROULE DU BILAN DE COMPETENCES - 20H - CAP & SENS

30 min



ENTRETIEN PREALABLE :

C'est un entretien gratuit de 30 minutes que nous fixons pour co-construire votre bilan de compétences. Avec votre conseiller dédié, vous allez :

- Déterminer le format le plus adapté à votre situation
- Préciser votre projet (quoi, quand, où, avec qui, pourquoi)
- Instaurer un climat de confiance et de bienveillance
- Evoquer les modalités de financement

20 heures



LE DEROULE DU BILAN DE COMPETENCES :

LA PHASE PRELIMINAIRE

sur une durée de 2 h

C'est ici que commence réellement votre bilan de compétences. La phase préliminaire est là pour instaurer la co-construction. C'est un RDV de 2h où nous allons réaliser :

- L'inventaire de vos besoins, attentes et objectifs
- Un 360 degré sur votre situation actuelle
- L'exploration de votre parcours de vie perso et pro, on veut vous connaître vraiment
- Un suivi adapté et unique à vous dans la co-définition de votre bilan de compétences

LA PHASE D'INVESTIGATION

sur une durée de 16h

Nous entrons dans le vif du sujet quant à votre accompagnement car c'est ici que nous allons explorer, confronter, encourager, réaliser et investiguer pour rendre projet plus réaliste et le définir via un plan d'actions concret.

Mieux vous définir :

- Retour sur votre parcours de vie personnelle et professionnelle = vos racines et votre socle
- Comprendre ce parcours pour avancer à partir d'une base solide
- Quels sont les impacts de vos choix choisis et choix subis
- Ou vous sentez vous utile ? explorer le champ des possibles
- Corrélation entre ce que vous aimez et ce dont pourquoi vous êtes doué



06.14.96.35.33



aude.m@oxalide.fr

Aude MONSTERLET – Société Individuelle à l'IS – SIRET : 948 036 736 00015

Organisme de formation enregistrée sous le numéro : 32620360962

Siège sociale : 71 rue des Près – Ecques



Mieux vous définir :

- *Visualisation de vos compétences transférables, de vos savoirs, savoir-faire et être*
- *Vous sensibiliser vos valeurs, vos sources de motivations, vos freins*
- *Analyser l'environnement professionnel qui vous correspond*

Exploration des pistes professionnelles :

- *Explorer les centres d'intérêts personnels et professionnels*
- *Créer une projection professionnelle*
- *Visualisation des pistes retenues : missions, formation, salaire, objections, motivations*

Rendre votre projet réaliste :

- *Mise en lien avec des professionnels du secteur*
- *Visualisation de votre projet à travers le blason : sentiment d'ancrage*
- *Possibilité de définir un projet secondaire*
- *Rédaction d'un plan d'actions structuré, daté et réaliste - ajustement au besoin*

LA PHASE DE SYNTHÈSE

sur une durée de 2 h

Cette phase se termine par la présentation au bénéficiaire des résultats détaillés et d'un document de synthèse. Les résultats du bilan sont la seule propriété du bénéficiaire. Ils ne peuvent être communiqués à un tiers qu'avec son accord. Il est convenu de :

- *S'approprier les résultats détaillés de la phase d'investigation,*
- *Recenser les conditions et moyens favorisant la réalisation du projet professionnel*
- *Prévoir les principales modalités et étapes du ou des projets professionnels*
- *Définir ce que l'on retient du bilan, avec quoi repartez-vous ?*

1 heure



RDV À 6 MOIS :

Il vous est proposé un suivi Professionnel à 6 mois si vous le souhaitez afin de mesurer l'avancée du projet et si besoin mettre en place une aide complémentaire. Il s'agit d'un RDV en visio ou en présentiel d'une heure rien que pour vous.



06.14.96.35.33



aude.m@oxalide.fr

Aude MONSTERLET – Société Individuelle à l'IS – SIRET : 948 036 736 00015

Organisme de formation enregistrée sous le numéro : 32620360962

Siège sociale : 71 rue des Près – Ecques



EN SAVOIR PLUS SUR NOTRE ACCOMPAGNEMENT



NOTRE METHODOLOGIE :

- *Entretiens individuels en visio ou en présentiel, à votre convenance*
- *Pas de test car nous pensons que vous êtes bien plus qu'une croix dans une case*
- *Des outils de coaching professionnel et de travail d'introspection professionnel*
- *Une écoute active, une posture de non jugement et un engagement à vos besoins*
- *Le sur mesure se définit par la co construction constante de votre bilan de compétences*



LES EVALUATIONS ET LE SUIVI :

- *Reformulation constante de vos besoins*
- *Réaction à chaud pour chaque exercice afin d'éveiller les prises de conscience*
- *Évaluation en amont et post bilan de compétences, vous repartez avec quoi concrètement*
- *Remise d'une synthèse et de l'attestation de réalisation*
- *Suivi à 6 moi, entretien convenu en fonction de votre besoin*



LES MODALITES PEDAGOGIQUES :

- *Distanciel (lien et tuto googlemeet), présentiel ou mixte.*
- *Le bilan de compétences se réalisent entre 2 et 6 mois maximum.*
- *Les séances durent entre 1h30 et 2h.*



LES MOYENS PEDAGOGIQUES :

- *Visio, supports écrits, internet, livres*
- *Mises en lien avec des équipes de recruteurs, centre de formation*
- *Outils pédagogiques avec une tram d'exercices et un programme sur mesure*
- *Exercices à réaliser personnellement*



06.14.96.35.33



aude.m@oxalide.fr





L'EQUIPE ET LES PRESTATAIRES :

Je suis Aude Monsterlet, fondatrice d'Oxalide. J'ai à cœur de former et accompagner mon équipe de prestataires à mon process, mes outils et ma déontologie afin de vous garantir un suivi de qualité et qui vous ressemble. Ils s'agit de professionnels de l'accompagnement dotés parcours riches soit en RH, management, social, santé...



LE TARIF :

1 750€ pour le programme CAP & SENS sur une durée de 20h.

Prise en charge max de 1600€ par le CPF, reste à charge de 550€ (sauf pour les demandeurs d'emploi)
Possibilité de financement via les OPCO, entreprise, France Travail.
Si financement personnel, nous proposons des solutions de financement adaptées.

Conformément au décret n° 2026-126, un délai de carence de 5 ans s'applique entre deux bilans de compétences financés par des fonds publics ou mutualisés (CPF, OPCO, France Travail, employeur, etc.). Un nouveau financement ne peut donc être mobilisé qu'à l'issue de ce délai.



ACCUEIL DU PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP :

Je mets tout en place pour répondre à vos besoins et afin d'optimiser la réalisation de votre formation au sein de mon organisme de formation. N'hésitez pas à me partager vos besoins et attentes afin d'y répondre favorablement dans les meilleurs délais.

Pour me contacter :

Aude MONSTERLET - 06.14.96.35.33 ou aude.m@oxalide.fr



LES MODALITES D'INSCRIPTION ;

Le bénéficiaire réalise un entretien préalable de 30 minutes gratuit auprès de l'organisme de formation Oxalide, avec la personne de son choix. N'hésitez pas à prendre connaissance du parcours de chacun de nos consultants sur le site Internet : www.oxalide.fr

A cet effet, vous pouvez aussi me joindre :

Aude MONSTERLET, fondatrice d'Oxalide

-> par téléphone : 06.14.96.35.33

-> par mail : aude.m@oxalide.fr

→ sur le site internet, onglet prise de contact : www.oxalide.fr



06.14.96.35.33



aude.m@oxalide.fr

Aude MONSTERLET – Société Individuelle à l'IS – SIRET : 948 036 736 00015

Organisme de formation enregistrée sous le numéro : 32620360962

Siège sociale : 71 rue des Près – Ecques





LES DELAIS D'ACCES ;

Dès lors que le devis est signé, un délai de 15 jours maximum (hors période de congés annuelles notifiées) sera appliqué entre la date du retour du devis et la réalisation de la 1ère séance. Le devis est valable pour une durée de 2 mois. Nous respectons les délais impartis des conditions générales dès utilisation du CPF.



LE LIEU D'ACCOMPAGNEMENT

Le bilan de compétences peut être réalisé en présentiel, distanciel ou mixte, à la convenance du bénéficiaire. Sachant que le lieu de l'organisme de formation se situe au :



**16 RUE DES MARAÎCHERS
62500 SAINT OMER**



LE MATERIEL NECESSAIRE AU BON DEROULEMENT ;

- *Pour les séances en présentiel : papier, crayons,*
- *Pour les séances en visio : Ordinateur, connexion internet, papier, crayon*



06.14.96.35.33



aude.m@oxalide.fr

Aude MONSTERLET – Société Individuelle à l'IS – SIRET : 948 036 736 00015
Organisme de formation enregistrée sous le numéro : 32620360962
Siège sociale : 71 rue des Près – Ecques





POUR NOUS SUIVRE :

- *linkedin* : Aude MONSTERLET
- *Faceboock* : Aude MONSTERLET - Oxalide
- *Instagram* : Oxalide_by_AM
- *Google my business* : Aude Monsterlet - Oxalide



POUR NOUS CONTACTER :

Aude Monsterlet, fondatrice d'Oxalide :
06.14.96.35.33
aude.m@oxalide.fr
www.oxalide.fr

Je suis votre contacte suivi qualité, amélioration continue, référente handicap et logistique.



06.14.96.35.33



aude.m@oxalide.fr

GUIDE D'UTILISATION DE VOTRE CPF

Vous vous apprêtez à réaliser un bilan de compétences au sein de l'organisme de formation Oxalide by Aude MONSTERLET et nous vous remercions de la confiance accordée. Avant de le commencer, voici quelques démarches explicatives afin de vous en faciliter l'accès sur votre Compte Personnel de Formation.

Sollicitation de votre compte CPF :

Il est important de vous connecter à partir du lien ou du QR code suivant pour éviter toute fraude. Je vous invite à vous identifier (onglet en haut à droite) afin de connaître votre solde et accéder aux demandes :

<https://www.moncompteformation.gouv.fr>



Connexion avec FranceConnect+

FranceConnect+ est la solution proposée par l'État pour sécuriser et simplifier la connexion à vos services en ligne.

 S'identifier avec FranceConnect +

[Qu'est-ce que FranceConnect+ ?](#)

OU

Connexion avec vos identifiants

Numéro de sécurité sociale
Format attendu : le numéro est composé de 13 chiffres (sans la clé)

☒ Votre numéro de sécurité sociale est inscrit sur votre carte Vitale par exemple.

Mot de passe ☐ Afficher

[Mot de passe oublié ?](#)

Me connecter

Vous avez deux possibilités pour vous connecter

1. FRANCE CONNECT + :

- Identité Numérique (la poste)
- France Identité

2. LE NUMERO DE SECURITE SOCIAL



ATTENTION :

Si vous n'avez pas le bon format de pièce d'identité (aux dimensions d'une carte bancaire), vous risquez de rencontrer des difficultés à l'identification. Les services de la poste et certaines mairies peuvent vous déverrouiller l'accès étant assermentés.



06.14.96.35.33



aude.m@oxalide.fr



De quel montant disposez-vous ?

Une fois connecté, vous pouvez consulter vos droits. Il est bon de savoir que vous obtenez 500€/an avec un plafond de 5000€ ou 800€/an avec un plafond de 8000€ pour les personnes en situation de handicap.

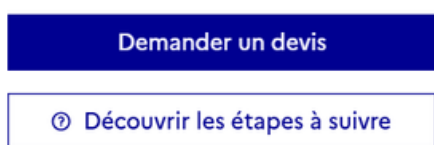
N'hésitez pas à regarder l'historique de vos versements, afin de conforter votre besoin de financement en cours.



Comment faire la demande de devis ?

Vous allez cliquer sur l'encadré "rechercher une formation" puis en mot clés vous pouvez écrire : bilan de compétences. Afin de nous trouver plus facilement, je vous invite à choisir en présentiel puis à noter en localisation "Ecques" ou "62129" (le siège social de notre organisme de formation).

Vous tombez de suite sur nous, la première ligne.



A partir de cette étape, vous pouvez demander un devis à l'organisme directement en cliquant sur l'onglet bleu en bas de page. Le montant est automatiquement 2 150€ pour un 24h - cela s'ajuste après.

A NOTER :

La durée du bilan de compétences se fixera lors du 1er RDV - rdv préalable - celle-ci est donc ajustable par l'organisme de formation. Sur le CPF, il est noté le maximum pour ensuite pouvoir l'ajuster, l'inverse n'étant pas possible.

Pour informations, voici les tarifs des différents programmes :

- **CAP EVIDENCE — 16h : 1 550€, valider votre projet et prendre une direction sereine**
- **CAP & SENS — 20h : 1 750€, se comprendre, valider un projet et y donner du sens**
- **CAP REVELATION — 24h : 2 150€, oser prendre sa place, se révéler professionnellement**

L'entretien préalable permet de valider le programme le plus en adéquation avec vos besoins, vos attentes et objectifs.



06.14.96.35.33



aude.m@oxalide.fr

QUE SE PASSE T IL APRES LE DEVIS SIGNE ?

1. Nous avons 48h pour rédiger votre devis
2. Une fois votre devis rédigé, vous avez 4 jours pour l'accepter
3. Pour l'accepter, vous devez régler le reste à charge soit 150€ sur la plateforme CPF (non concerné pour les demandeurs d'emploi) - sachant que la prise en charge max est de 1 600€.
4. Une fois le devis accepté et réglé, nous pouvons positionner les RDV sachant que le 1er RDV aura lieu après un délai de rétractation obligatoire de 11 jours ouvrés soit environ 15 jours.

VOUS SAVEZ TOUT et il nous tarde de vous accompagner

Un bilan de compétences se déroule sur 3 à 6 mois avec un minimum d'une semaine idéalement entre les RDV. Pourquoi ? pour vous laisser infuser, interagir, faire vos exercices inter séance, faire vos recherches, parler avec vos proches ... c'est ce que l'on appelle le cheminement.

Le cheminement est essentiel pour nourrir le bilan de compétences car il permet de confronter, conforter ou pas vos choix, vos doutes, vos pistes de réflexion.

Nous restons à votre écoute
Au plaisir.

La team Oxalide

Ils nous ont fait confiance :



<https://g.page/r/CZObya-CsygyEBM/review>



06.14.96.35.33



aude.m@oxalide.fr