



Make the
JUMP

JE TROUVE MA VOIE


2 formules d'accompagnement

"Se réappropriier le pouvoir de créer
sa vie et son bonheur"

 **06 65 66 82 44**

contact@makethejump.fr

maj 01/03/2024



Tu te poses beaucoup de questions sur ton avenir professionnel? Tu n'es plus épanoui(e) dans ton job? tu dois en changer pour des raisons de santé? Tu ne sais plus par quel bout prendre le problème ni par quoi commencer?

Ne cherche plus, tu es au bon endroit! Je te propose un programme de transformation qui allie la **puissance du Coaching**, à l'expertise du **Conseil**.

Je m'appuie sur mon **expertise RH** ainsi que sur ma formation de **coach professionnel**, pour t'aider à trouver ta voie, à valoriser la richesse apportée par ton expérience professionnelle.

Bien loin des bilans de compétences classiques et formatés, je te propose une **méthode innovante** que j'ai moi-même créée. Je me suis inspirée de mon expérience, de la **réalité du terrain**, de la **psychologie positive** et d'exercices pratiques de **développement personnel**.

L'accompagnement que je te propose est **personnalisé**. **J'adapterai la méthode et le suivi en fonction de tes besoins**.

Il me tarde de te rencontrer!

Emilie Tignerès
Fondatrice Make The Jump

LE PROCESSUS D'ACCOMPAGNEMENT EN TROIS ÉTAPES





ÉTAPE 1 CLARIFICATION

- **Analyser ta demande et tes besoins.**
- Comprendre les raisons qui t'incitent à te faire accompagner.
- Clarifier ta situation.
- **Déterminer le format le plus adapté à ta situation et à ton besoin.**
- **Définir conjointement les modalités de déroulement du bilan.**
- Définir ton projet de vie idéal.
- Visiter ton Histoire de vie en lien avec ta vie professionnelle.

A woman with long dark hair, wearing a mustard-colored top, is looking into a large, ornate mirror. She is smiling and resting her chin on her hands. The mirror reflects her face. The background shows a window with light coming through. The text 'ÉTAPE 2' and 'CONNAISSANCE DE SOI' is overlaid in large white letters.

ÉTAPE 2

CONNAISSANCE DE SOI

- Améliorer ta connaissance de ta personnalité, de tes modes de fonctionnement.
- **Evaluer tes softskills et tes motivations profondes.**
- **Réaliser un bilan professionnel.**
- Clarifier tes valeurs, tes émotions, tes croyances, tes freins.
- Travailler sur ton rapport à l'argent en période de transition professionnelle.
- **Identifier tes talents (qualités, forces, compétences).**
- Repérer ce qui t'inspire, ce qui te "rend vivant".
- Cerner tes centres d'intérêts professionnels.
- Identifier ce à quoi tu souhaites contribuer dans ta vie professionnelle.



ÉTAPE 3 ACTION

- **Réaliser un benchmark des métiers et enquêter sur le terrain.**
- **Identifier le ou les jobs qui correspondent à tes aspirations profondes.**
- **Construire un projet qui a du sens pour toi et identifier son environnement.**
- Appréhender et cerner le marché cible (interne ou externe).
- **Mettre en place une stratégie d'employabilité.**
- **Construire un plan d'actions, identifier les prochaines étapes.**
- **Synthétiser l'ensemble de la démarche et de ses résultats dans un dossier écrit.**



OUTILS

- Des séances d'accompagnement individuelles.
- Des techniques de coaching, de psychologie positive et "d'empowerment"
- Des tests de personnalité et de motivations.
- Des exercices de développement personnel.
- Un work book avec des fiches outils.
- Des travaux pratiques à faire entre les séances.
- Une disponibilité par sms, mail ou téléphone entre les séances.
- Des recommandations de lecture / vidéo.
- Une surprise.



RÉSULTATS

- Tu connais tes besoins professionnels et tes talents.
- Tu comprends tes émotions.
- Tu découvres le métier qui correspond à tes aspirations profondes.
- Tu te réappropries le pouvoir de créer ta vie professionnelle.
- Tu as confiance en toi et ose être toi-même.
- Tu es fier(e) de ton projet professionnel.
- Tu trouves un équilibre vie pro / vie perso qui te convient.
- Tu as un plan d'action concret pour décrocher le job qui te fait vibrer.



FINANCEMENT

- **Ton Compte Personnel de Formation (CPF)** : Tu peux utiliser le budget disponible sur ton CPF. Va sur moncompteformation.gouv.fr et crée ton compte si ce n'est pas encore fait!
- **Ton employeur** : Tu peux demander un financement à ton employeur dans le cadre du plan de développement des compétences.
- **Toi-même** : En totalité, ou pour compléter ton budget CPF.
Si tu t'autofinances, je te propose des facilités de paiement.
- **Personnes en situation de handicap** : Make The Jump t'accompagne pour solliciter les différents organismes pour mettre en place les moyens nécessaires à ton inclusion dans ses bilans de compétences.



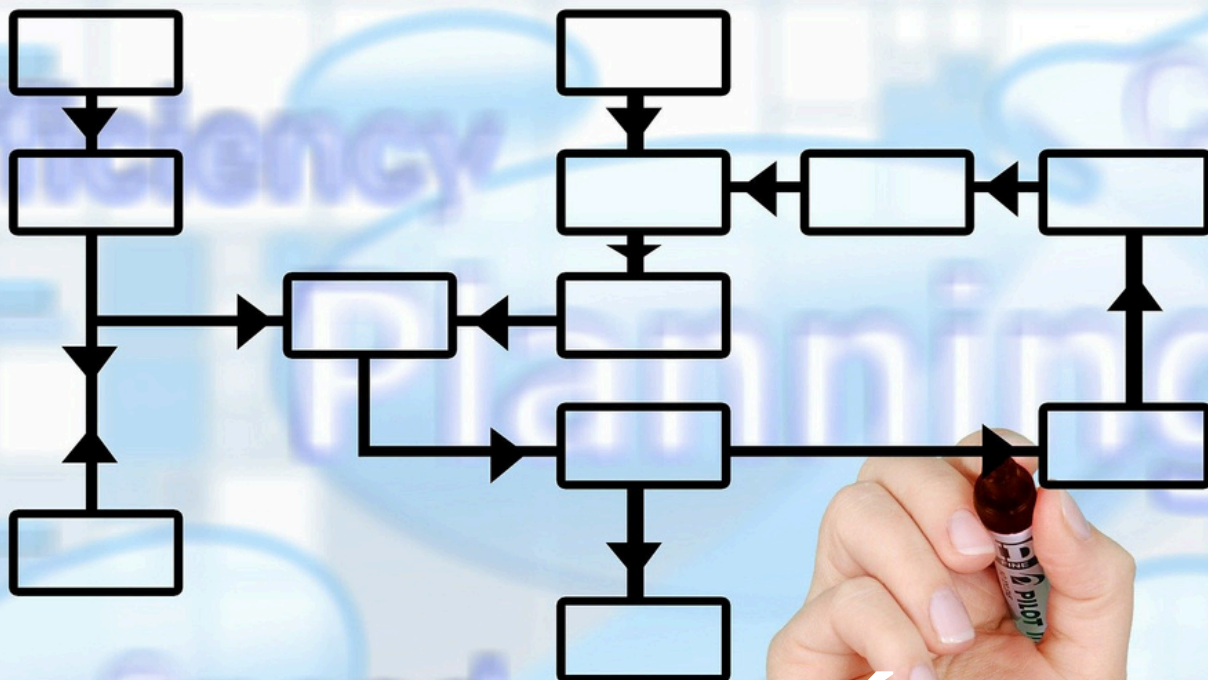
TARIFS

Accompagnement Formule 1990€

1 séance de clarification + 10 séances d'1h30 de coaching individuel + 1 séance de suivi à 6 mois + des tests + un work book + des exercices & vidéos inter-sessions + un plan d'action rédigé + 1 surprise.

Accompagnement formule 995€

1 séance de clarification + 5 séances d'1h30 de coaching individuel + 1 séance de suivi à 6 mois + des tests + un work book + des exercices & vidéos inter-sessions + un plan d'action rédigé.



MODALITÉS

- **Public visé :**

Tous les salariés du secteur privé, public ainsi que les demandeurs d'emploi peuvent bénéficier du bilan de compétences.

- **Pré-requis :**

Il n'y a pas de pré-requis pour bénéficier de la formation. Des entrées et sorties permanentes ont lieu tout au long de l'année.

- **Objectifs :**

Le bilan de compétences a pour objectif d'identifier ses aspirations profondes (valeurs, besoins, personnalité, émotions, motivations) mais aussi ses compétences et soft skills mobilisables pour définir un projet professionnel. Ce projet professionnel doit être réaliste et permettre un "mieux-vivre" au bénéficiaire. Il s'accompagne d'un plan d'actions pour le mettre en oeuvre.

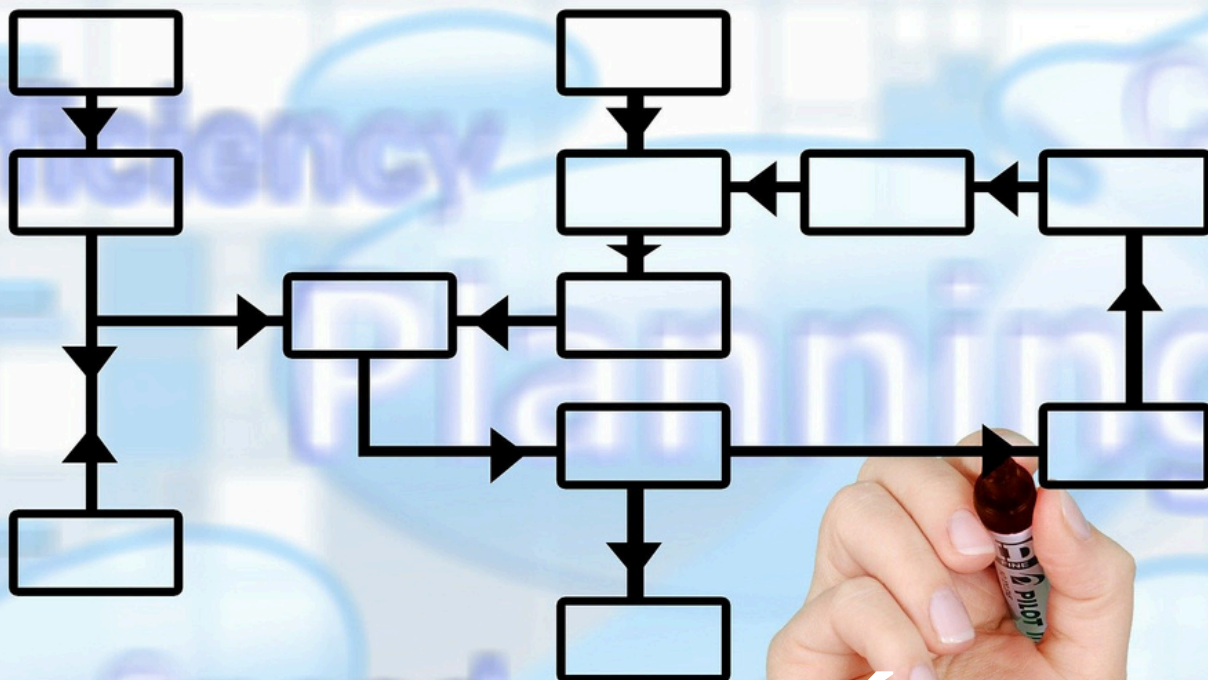
- **Aptitudes et Compétences :**

Connaissance de soi : capacité à mieux se connaître.

Connaissance de l'environnement : capacité à analyser le marché de l'emploi.

Confiance en soi

Capacité à construire et réaliser un projet professionnel en adéquation avec ses aspirations profondes.



MODALITÉS

- **Durée** : 3 mois (adaptable en fonction de tes besoins et disponibilités)

- **Délai d'accès** : 2 semaines

- **Modalités d'évaluation** :

Identification d'un ou plusieurs projets réalistes et réalisables.

Reprise de confiance en soi.

Meilleure connaissance de soi (personnalité, compétences, motivations)

Validation d'un projet minimum avec enquête terrain

Rédaction d'un plan d'action (conformément à l'article R 6313-4 3°)

- **Accessibilité** :

100% accessible en ligne depuis un PC avec Webcam .

Make The Jump accompagne les personnes en situations de handicap pour solliciter les organismes qui pourront participer à leur inclusion dans le bilan de compétence "Je trouve ma voie".



CADRE LEGAL

Le bilan de compétences est une démarche individuelle, encadrée juridiquement par la Loi du 31 Décembre 1991 (R.6322-35), la Loi n° 2018-771 du 05 Septembre 2018 « pour la liberté de choisir son avenir professionnel », et donc les articles L6313-1, L 6313-4 et R 6313-4 à R6313- 7 du Code du Travail.

Le bilan permet d'analyser ses compétences professionnelles et personnelles, ses aptitudes et ses motivations, afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation ou une démarche de Validation des acquis de l'expérience (VAE). Il est mis en œuvre par des professionnels qualifiés qui sont tenus de respecter diverses obligations.

Il n'y a pas de pré-requis pour réaliser un bilan de compétences. Toutefois, lorsque le bilan de compétences est réalisé au titre du plan de développement des compétences (L 6312-1 du Code du Travail) ou dans le cadre d'un congé de reclassement (L 1233-71 du Code du travail), il doit faire l'objet d'une convention écrite conclue entre l'employeur, le salarié et l'organisme prestataire du bilan de compétences.

DÉROULEMENT DU BILAN DE COMPÉTENCES

- Clarification : Phase préliminaire (R 6313-4 1°)
- Connaissance de soi / Action : Phase d'investigation (R 6313-4- 2°)
- Action : Phase de conclusion (R 6313-4 3°)

NB : Comme le prévoit la Loi, un entretien de suivi est proposé 6 mois à un an après la fin du bilan de compétence.