



**Cabinet ONDINIUM**  
**Christian CHIZAT**  
[www.ondinium.com](http://www.ondinium.com)  
**50, rue de Verreux 39600 ARBOIS –**  
**Tel 0671221047 – [chizatch@gmail.com](mailto:chizatch@gmail.com)**  
N° agrément de formation : 27390126339  
Siret : 88052341000012



## Bilan de compétences & coaching

### Fiche programme

# Découvrez vos talents

**Bilan FLOW + 5h d'accompagnement sur 3 semaines pour passer mon bilan FLOW, découvrir, intégrer mes talents et préparer mon plan d'action**

#### **Public :**

Toute personne en situation ou transition professionnelle  
Toute personne souhaitant faire un bilan diagnostic de sa situation professionnelle afin de la consolider, de l'améliorer ou de préparer une transition.

#### **Modèle pédagogique utilisé :**

L'accompagnement utilise le modèle du FLOW décrit sur le site internet [www.ondinium.com](http://www.ondinium.com)

#### **Le Flow et la Qualité de vie au travail :**

Le Flow est l'émotion éprouvée lorsqu'une personne réalise une activité qu'elle aime faire, pour laquelle elle se sent compétente en ayant le sentiment de réaliser un défi.

#### **Une personne en Flow :**

- Est motivée par l'activité elle-même
- A confiance en elle
- Est persévérante
- Epreuve du plaisir
- Epreuve un sentiment de réussite
- Est créative et performante
- Se développe de manière optimale
- Perd la notion du temps

## Le modèle du FLOW :

Le modèle du Flow répertorie 18 activités universelles ou compétences non techniques transposables à tous métiers (travailler en équipe, aider et soutenir autrui, réfléchir à des problèmes complexes et abstraits, faire preuve de leadership ...)

Chacune de ces activités engendrera, selon les personnes, des émotions différentes lorsque elles sont activées.

## Et vous ou en êtes-vous ?



En réalisant son bilan FLOW la personne va prendre conscience des activités universelles lui apportant du bien-être et le positionnement des autres activités dans la boussole ci-dessus.

Elle va ainsi mettre en lumière les clefs de son bien-être au travail et être accompagnée pour mettre en place un plan d'action d'amélioration ou de maintien de sa sante émotionnelle. La personne devient pilote de son bien être et développe ainsi son autonomie.

## Cas d'utilisation du Bilan FLOW :

- Outil de prévention des risques psychosociaux
- Accompagnement d'une personne en régression de motivation
- Optimisation des répartitions de tâches entre les membres d'une équipe
- Accompagnement d'une personne en mutation professionnelle et recherche d'un nouveau projet ou emploi
- Outil d'orientation professionnelle des jeunes
- Outil RH pour les accompagnements aux reclassements
- Outil pour les managers pour gérer la sante émotionnelle de leurs collaborateurs
- Outil support aux entretiens individuels
- Outil d'aide au recrutement
- Outil de base pour la mise en place d'une politique Qualité de Vie et bien-être au travail et management par le Flow

## **Objectifs de l'accompagnement :**

Compétences professionnelles visées : passer son bilan FLOW, débriefer sa synthèse avec un coach professionnel (moi-même), découvrir ses talents et préparer son plan d'action

Le processus est référencé en tant que bilan de compétences permettant de valider les 3 étapes réglementaires d'un bilan de compétences (voir notre document « **cadre légal du bilan de compétences** »)

- Phase préliminaire
- Phase d'investigation
- Phase de conclusions

## **Processus d'accompagnement :**

- La personne valide avec le consultant (moi-même) son contexte et les objectifs qu'elle souhaite atteindre
  - La personne passe son bilan de talents avec des codes dédiés et personnalisés
  - La personne débriefe son bilan FLOW avec le consultant afin de s'approprier les conclusions et de les valider
- Présentation du modèle du FLOW
  - Notion d'activités universelles
  - Boussole émotionnelle personnalisée
  - Présentation des 4 indicateurs de santé et bien-être au travail
  - Diagnostic Implication et Qualification – courbe de vie d'un poste
  - Diagnostic compétences et activités souhaitées
  - Lien entre les activités universelles et la boussole émotionnelle personnalisée
  - Bilan de talents
  - Processus personnalisé d'intégration des talents
  - Travail sur les options d'actions envisagées
  - Identification de la position de la personne dans les étapes du changement (roue de Hudson)
  - Identification et levée des freins au changement

## **Intervenant :**

Christian CHIZAT – ingénieur Arts & Métiers – Dirigeant du cabinet ONDINIUM - consultant et coach en organisation – Analyste Transactionnel certifié par EATA (Association Européenne d'Analyse Transactionnelle) Certifiée INTERQUALIA pour l'utilisation du modèle du FLOW en tant que bilan de talents

**Modalités d'inscription** : fiche d'inscription jointe

**Prérequis** : Etre en situation d'activité ou situation professionnelle de moins de 3 mois

## **Durée et lieu de l'accompagnement**

- Phase préliminaire et passage du bilan FLOW : 1h à distance ou présentiel
- Débriefing, accompagnement et conclusions : 5h d'accompagnement se déroulant dans les locaux du cabinet ONDINIUM à ARBOIS ou à distance par Zoom

**Tarifs** : Voir bulletin inscription ci-joint

**Attestation de formation remise** : oui

**Fiche de présence et émargements** : oui

**Validation des acquis de formation** : oui

**Documentation remise** : oui (bilan FLOW)

**Accompagnement complémentaire conseillée** : voir les modules Bilan de compétences & coaching sur le site [www.ondinium.com](http://www.ondinium.com)

## Bilan de compétences & coaching

Découvrez vos talents

# Bulletin d'inscription

### Participant :

Nom : ..... Prénom : .....  
Rue : .....  
Code postal : ..... Ville : .....  
Pays : .....  
Société : .....  
Email : ..... @ .....  
Téléphone : .....

### Je m'inscris à la session

Bilan de compétences & coaching

Découvrez vos talents

### Durée 5h d'accompagnement / dates à définir avec le consultant

Au tarif de (cocher la case correspondante) – HT exonere de TVA

- Entreprises (plus 10 salariés) : 1900 euros HT (VP \* 950 euros)
- Prof. libérales et Entreprises (moins 10 salariés) : 850 euros HT (VP \* 425 euros)
- Financement CPF (Compte personnel de Formation) : 1100 euros HT à régler directement sur le site moncompteformation
- Particulier (non pris en charge dans les frais professionnels) : 700 euros HT (VP \* 350 euros)

Versement à l'ordre d'ONDINIUM – RIB joint

**Les frais d'hébergement et de repas ne sont pas compris dans le prix.**

Si vous êtes salarié ou profession libérale, vous avez la possibilité de demander

Une convention de formation dans le cadre du financement par votre OPCO

**Vous êtes concerné(e) par une situation de handicap : nous mettons tout en œuvre pour vous proposer un programme et des moyens adaptés a votre situation : contactez nous**

### Facturation et règlement :

Je vous adresse ci-joint un chèque de ..... € comme versement préalable\* (VP).

Le bulletin d'inscription accompagné du versement préalable a valeur d'engagement. Le versement préalable ne sera pas remboursé en cas de désistement de ma part 15 jours avant le début du stage.

Cette inscription m'engage pour la totalité du stage. Je pourrai régler le solde le jour de l'ouverture du stage. Si j'abandonne le stage en cours de route, le solde du stage sera dû.

ONDINIUM se réserve le droit de modifier les dates 15 jours avant le début du stage ou d'annuler s'il n'y a pas assez de participants (stages de groupe)

Vous seriez prévenus dès lors par téléphone et nous conviendrions, soit de reporter la date du stage, soit de vous rembourser l'acompte.

Ce bulletin a valeur d'engagement dès lors qu'il est adressé signé, accompagné du chèque de réservation.

Nom / Prénom  
Signature

Cachet de l'entreprise

**Cabinet ONDINIUM**  
**Christian CHIZAT**  
**www.ondinium.com**  
**50, rue de Verreux 39600 ARBOIS –**  
**Tel 0671221047 –**  
**chizatch@gmail.com**  
N° agrément de formation :  
27390126339  
Siret : 88052341000012