

# INFOS PRATIQUES

## Qui est concerné ?

Les salariés, les agents de la fonction publique et les demandeurs d'emploi peuvent bénéficier de ce dispositif.

Code du travail : Articles à consulter : L6322-42 à L6322-51, R6322-20, D6322-21, R 6322-32 à R6322-63

## Quand réaliser un Bilan Bien-Être et Performance au Travail ?

- Dans sa vie quotidienne de travail, un salarié peut diagnostiquer son état de stress et mettre en place des actions pour mieux gérer son organisation et sa communication.
- Dans une période de déstabilisation, le salarié mettra en évidence les priorités à traiter pour retrouver plus de motivation et sérénité au travail.

## Financement du bilan Bien Être et Performance au Travail :

**1- Vous pouvez utiliser vos droits au Congé Bilan de Compétences (CBC),** votre bilan est entièrement financé par l'OPACIF (FONGECIF, ANFH, UNIFORMATION, FAFTT, FAFSEA, UNIFAF, AFDAS, OPCALIM, ...) de votre entreprise :

- Vous êtes salarié en CDI : Vous devez justifier de 5 ans d'activité professionnelle salariée dont un an d'ancienneté dans l'entreprise actuelle.
- Vous êtes salarié en CDD ou venez de terminer un CDD dans les 12 derniers mois : Vous devez justifier de 24 mois d'activité salariée dans les 5 dernières années dont 4 mois dans les 12 derniers mois.

**2 - Vous pouvez utiliser votre Droit Individuel à la Formation (DIF),** votre bilan est entièrement financé par l'OPCA de votre entreprise :

- Vous êtes en CDI : Vous devez justifier d'un an d'ancienneté.
- Vous êtes en CDD : Vous devez justifier de 4 mois d'ancienneté dans les 12 derniers mois.
- Vous êtes demandeur d'emploi, vous pouvez utiliser vos heures de DIF acquises dans votre précédente entreprise (DIF portable).

## Démarche à suivre :

- Prendre contact avec Catalys qui proposera un premier rendez vous avec un consultant spécialisé dans « le bilan bien être et performance au travail ».
- Il établira avec vous un programme de bilan adapté à votre besoin et vous informera sur les financements mobilisables.

## Où ?

### ► Bretagne

Siège : avenue de la Croix Verte – 35650 LE RHEU  
Tél : 02 99 14 73 73 • Mail : siege@catalys-conseil.fr

#### • Les antennes :

Le Rheu	02 99 14 73 73	Brest	02 98 33 63 30
Rennes Centre	02 99 22 27 11	Vannes	02 97 63 20 46
Rennes Est	02 99 14 73 73	Lorient	02 97 11 25 63
Vitré	02 99 74 27 73	Saint-Brieuc	02 96 61 76 20
Saint-Malo	02 99 19 59 70	Pontivy	02 97 08 02 74
Quimper	02 98 10 17 80	Carhaix	02 98 10 17 80

### ► Pays de la Loire

11 rue du Chemin Rouge – Bât F – 44300 NANTES  
Tél : 02 40 48 10 42 • Mail : nantes-pdl@catalys-conseil.fr

#### • Les antennes :

Nantes Est	02 40 48 10 42	La Flèche	02 43 48 96 24
Nantes Centre	02 40 48 10 42	Angers	02 41 47 25 64
Rezé	02 40 48 94 70	Saumur	02 41 47 25 64
Saint-Nazaire	02 40 53 09 75		
La Roche-sur-Yvon	02 51 24 70 86		
Les Herbiers	02 51 65 69 43		
Montaigu	02 51 24 70 86		
Fontenay le Comte	02 51 24 70 86		
Laval	02 43 67 09 34		
Le Mans	02 43 21 01 59		
Sablé sur Sarthe	02 43 92 43 52		
Cholet	02 40 48 10 42		

Retrouvez nous sur : [www.catalys-conseil.fr](http://www.catalys-conseil.fr)



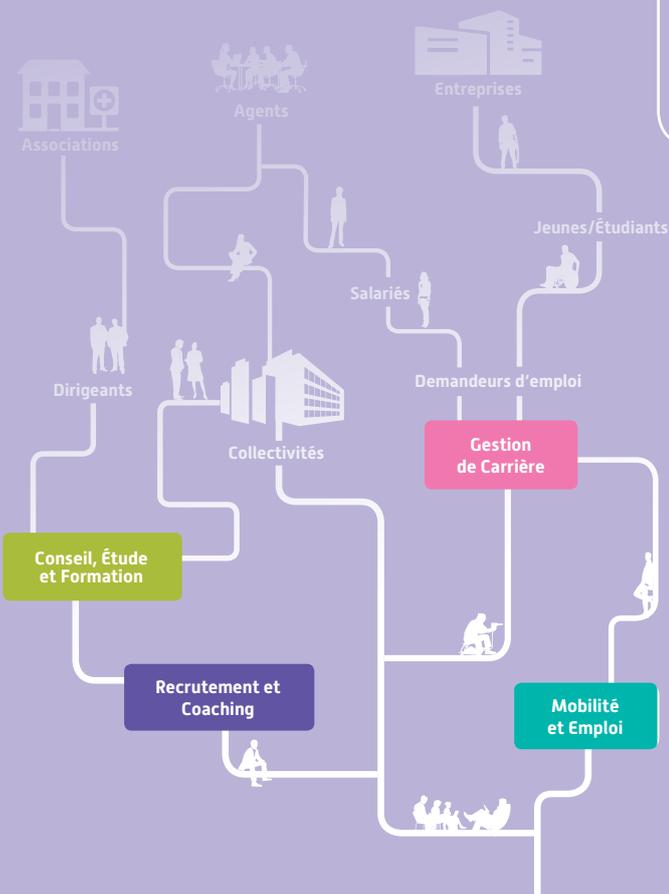
# BILAN DE COMPÉTENCES

## BIEN-ÊTRE ET

## PERFORMANCE AU TRAVAIL

## AVEC CATALYS CONSEIL

- Faire le point sur ses compétences personnelles et professionnelles
- Diagnostiquer les facteurs de stress ayant un impact sur son bien-être, son épanouissement et sa performance
- Prendre conscience des leviers à mobiliser pour gagner en motivation et bien être au travail
- Mettre en place un plan d'action adapté



*S'engager pour l'emploi  
et la performance durables*

**CATALYS**  
CONSEIL

# BILAN DE COMPÉTENCES BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE AU TRAVAIL

## Les objectifs

Analyser les ressources du salarié afin de préconiser des actions d'amélioration de la gestion de son stress, de son organisation, de sa communication.

## La méthode

«Le bilan de compétences bien-être et performance au travail » prend en compte le salarié dans 2 grandes composantes :

- ses caractéristiques individuelles (personnalité, santé physique, histoire personnelle, dimensions affectives, compétences, ...).
- les composantes associées au travail, à l'organisation et à la communication au travail (sentiment et perception de l'autonomie, de la reconnaissance, du plaisir ou du stress au travail, de la conciliation vie personnelle/vie professionnelle, des relations au travail...).

## PHASE PRÉLIMINAIRE

### En pratique

- Analyse du parcours, des besoins, des attentes et de la situation du salarié.
- Confirmation de l'engagement du salarié dans la démarche.
- Formalisation des objectifs et définition d'un parcours d'accompagnement adapté.

**1 rendez-vous sans engagement**

## PHASE D'INVESTIGATION

### En pratique

### 1 - Identifier et analyser les manières de vivre son travail : mettre en évidence les manifestations de bien être ou de mal être et les sources de satisfaction et d'insatisfaction

- Caractéristiques individuelles (personnalité, santé globale perçue, ressentis, comportement ...)
- Les conditions de travail (rôle, horaires/rythmes, environnement, charge de travail, reconnaissance, relations)
- Conciliation vie personnelle, vie professionnelle

**2 à 3 rendez-vous**

Check up de carrière  
Description écrite d'une séquence représentative du travail  
Histoire de vie  
Bilan Wellscan \*  
Sosie (certification ECPA)  
Types psychologiques Jung  
Typologies de Holland

### 2 – Prendre conscience de ses ressources et des leviers à mobiliser

- Évaluation de ses propres compétences/qualités
- Repérer les facteurs de bien être et de stress
- Leviers d'action, axes de progrès

**2 à 3 rendez-vous**

### 3 – Définir sa stratégie d'action

- Clarifier son positionnement professionnel et/ou individuel
- Mobiliser ses ressources dans son travail
- Identifier et définir les besoins de formation (gestion du temps, communication, gestion des émotions,...)

**1 à 2 rendez-vous**

#### \* LA VALIDITÉ DE WELLSCAN®

WellScan® est le fruit de travaux associant des médecins, psychologues et professionnels des RH et de l'organisation. Il résulte de la complémentarité des approches et des expériences sur le bien être, la qualité de vie en entreprise et la performance socio-organisationnelle. WellScan® a été développé à partir des derniers travaux universitaires et de la recherche sur le stress au travail. Il s'appuie sur une méthodologie scientifique rigoureuse et son approche est certifiée en Stress Management®

## PHASE DE CONCLUSION

### En pratique

- Synthèse du bilan

**1 rendez-vous**

## SUIVI DU BILAN DE COMPÉTENCES

Le consultant reste en contact avec vous pour la mise en œuvre du plan d'action et vous rencontre lors d'un entretien de suivi, 3 à 6 mois après la fin de votre bilan.