

# Guide de réflexion et de décision

---

Pourquoi et  
comment faire un  
Bilan de  
Compétences

# Bienvenue !

Explorer la voie qui vous ressemble

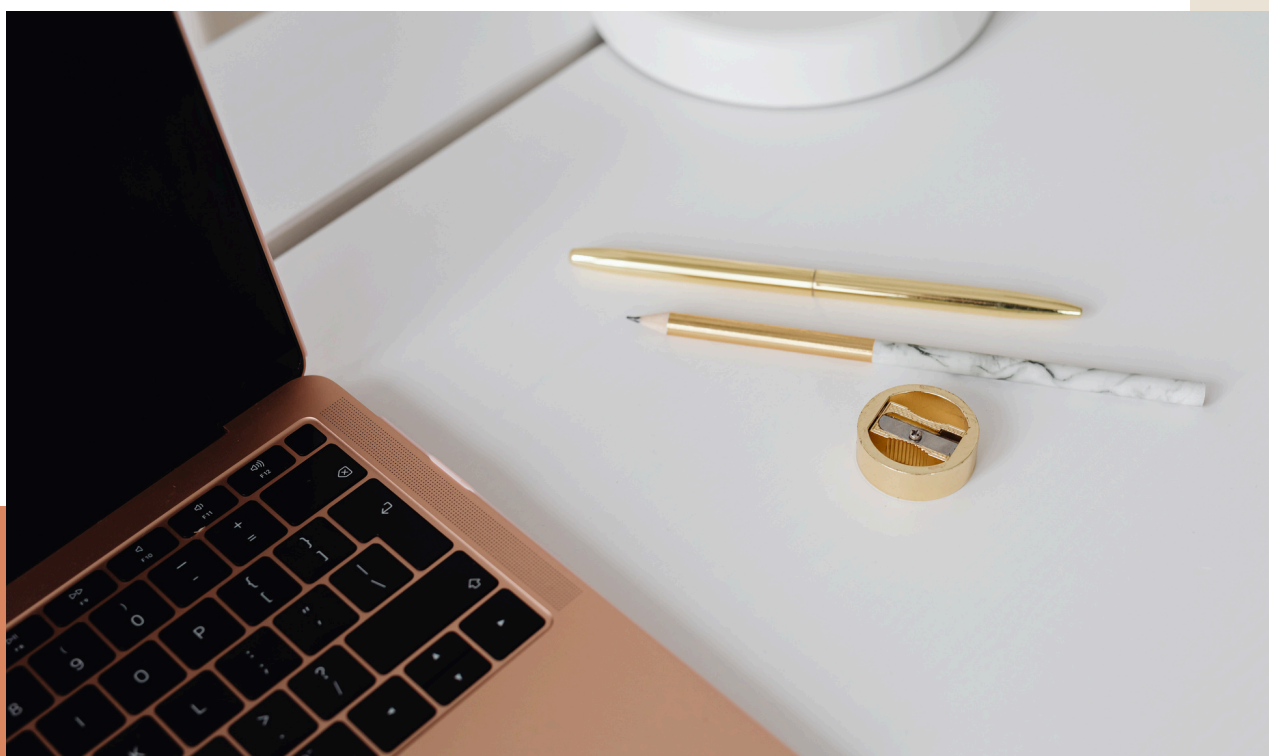
Révélez votre potentiel tant sur le plan professionnel que personnel, grâce à un accompagnement de qualité pour contribuer de manière significative à votre réussite et à votre épanouissement total



# Sommaire

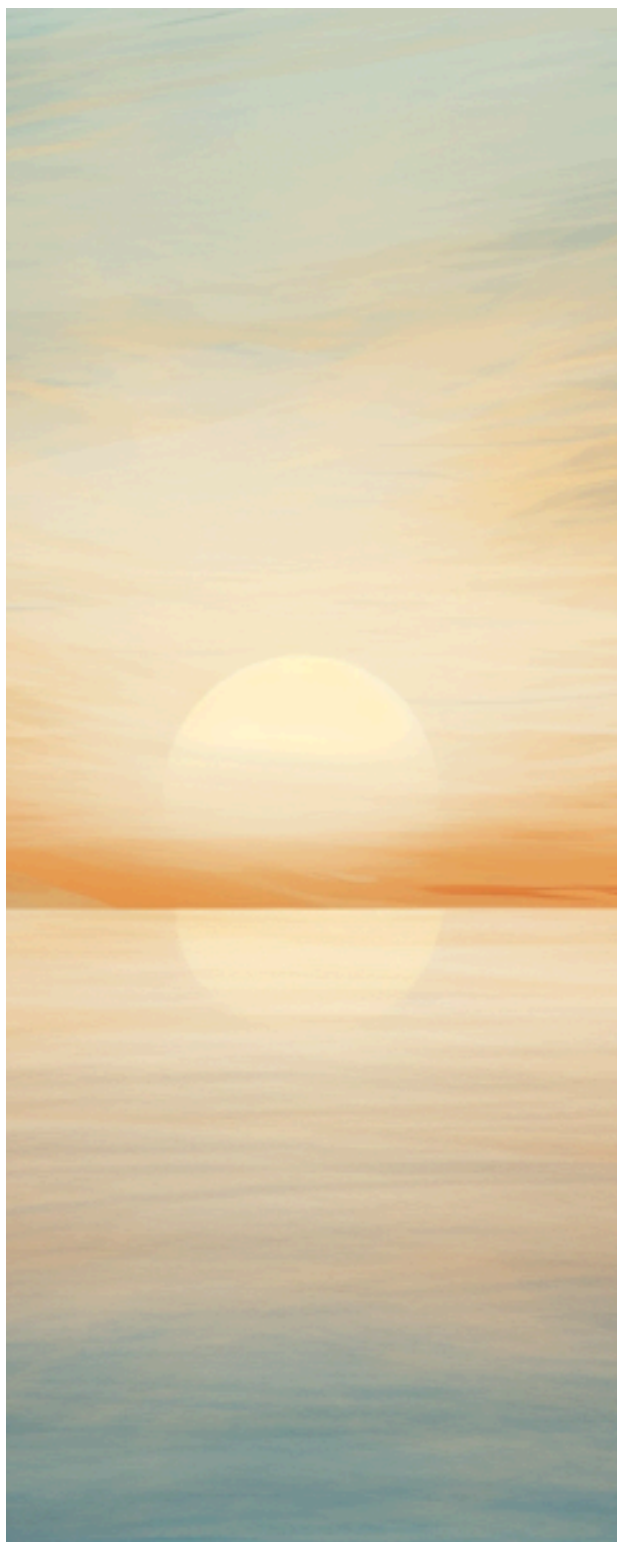
---

<b>QU'EST-CE QUE "LIGHT'UP" SIGNIFIE?</b>	<b>04</b>
<b>POURQUOI SE POSER LES BONNES QUESTIONS</b>	<b>05</b>
<b>LES PROBLÉMATIQUES COURANTES RENCONTRÉES</b>	<b>05</b>
<b>LES QUESTIONS ESSENTIELLES À SE POSER</b>	<b>06</b>
<b>LES AVANTAGES D'UN BILAN DE COMPÉTENCES</b>	<b>07</b>
<b>QUI SUIS-JE ?</b>	<b>08</b>
<b>COMMENT SONT ORGANISÉS LES BILANS DE COMPÉTENCES</b>	<b>09</b>
<b>MES CONSEILS</b>	<b>10</b>
<b>RESSOURCES UTILES</b>	<b>10</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>11</b>



## QU'EST-CE QUE "LIGHT'UP" SIGNIFIE ?

---



Light'Up signifie "**illuminer**", "**mettre en lumière**".

Chez Light'Up Conseil, notre mission est de vous aider à **mettre en lumière votre potentiel**, à identifier vos compétences et vos aspirations professionnelles, pour **construire un avenir qui vous correspond**.

Et si c'était le moment d'évoluer ?  
Envie de changement, d'évolution  
ou de nouvelles opportunités  
dans votre carrière ?

**Light'Up Conseil**  
**vous éclaire et**  
**vous donne les clés**  
**pour passer à**  
**l'action en toute**  
**confiance.**

# POURQUOI SE POSER LES BONNES QUESTIONS SUR SON AVENIR PROFESSIONNEL ?

---

Vous ressentez une perte de motivation, un manque de reconnaissance ou une envie de changement ? Peut-être vous posez-vous ces questions :

**1**

SUIS-JE VRAIMENT À **MA PLACE DANS MON TRAVAIL ACTUEL** ?

**2**

QUELLES SONT **MES RÉELLES COMPÉTENCES** ET COMMENT LES VALORISER ?

**3**

COMMENT DONNER UN **NOUVEL ÉLAN À MA CARRIÈRE** ?

**4**

DOIS-JE **ME RECONVERTIR, CHANGER D'ENTREPRISE** OU SIMPLEMENT AJUSTER MA POSTURE PROFESSIONNELLE ?

## LES PROBLÉMATIQUES COURANTES RENCONTRÉES PAR LES PROFESSIONNELS

---

De nombreux professionnels sont confrontés à des difficultés comme :

- Une impression de **stagnation** dans leur carrière.
- Un manque de **visibilité** sur leurs perspectives d'évolution.
- Des **doutes** sur leur capacité à changer ou à s'adapter.
- Un **mal-être** lié à leur environnement de travail.



# LES QUESTIONS ESSENTIELLES À SE POSER AVANT UN BILAN DE COMPÉTENCES

---

Avant d'entamer un bilan, voici quelques réflexions utiles :

**1**

QUELLES SONT LES ACTIVITÉS QUI ME PROCURENT **DU PLAISIR ET DE LA SATISFACTION** ?

**2**

QUELLES SONT **MES VALEURS PROFONDES** ET SONT-ELLES RESPECTÉES DANS MON TRAVAIL ACTUEL ?

**3**

**QUELLES COMPÉTENCES AI-JE DÉVELOPPÉES** ET LESQUELLES VOUDRAIS-JE ACQUÉRIR ?

**4**

**QUELS OBSTACLES** (PEURS, CROYANCES LIMITANTES) M'EMPÊCHENT D'ÉVOLUER ?

**5**

QUEL SERAIT **MON PROJET IDÉAL** SI TOUTES LES CONTRAINTES ÉTAIENT LEVÉES ?



## LES AVANTAGES D'UN BILAN DE COMPÉTENCES

---

Faire un bilan avec Light'Up Conseil, c'est bénéficier :

- **D'un accompagnement personnalisé et bienveillant dans la bonne humeur**
- **D'une méthode adaptée à votre rythme et à vos besoins**
- **D'outils concrets pour clarifier vos aspirations et passer à l'action**
- **D'une approche qui valorise votre parcours et vous redonne confiance**

Un regard extérieur, adapté à votre situation, permet d'identifier ce qui compte vraiment pour vous, de lever les blocages et de vous guider vers les bonnes décisions.

**Vous méritez un accompagnement sur mesure, qui prend en compte votre singularité et vous aide à bâtir un avenir professionnel qui vous ressemble.**



# COMMENT SONT ORGANISÉS LES BILANS DE COMPÉTENCES CHEZ LIGHT'UP CONSEIL ?

---

Les séances sont adaptées à votre disponibilité et peuvent être réalisées en présentiel ou à distance.

1

## PHASE PRÉLIMINAIRE

Analyse de votre situation et définition de vos attentes.

## PHASE D'INVESTIGATION

Identification de vos compétences, valeurs, atouts, motivations et pistes d'évolution.

2

3

## PHASE DE CONCLUSION

Élaboration d'un plan d'action concret et personnalisé.



## MES CONSEILS POUR BIEN VIVRE VOTRE BILAN DE COMPÉTENCES

---

- Prenez ce temps pour vous, sans pression, comme une opportunité d'exploration.
- Soyez ouvert.e à la réflexion et à la remise en question.
- N'ayez pas peur du changement, il est souvent synonyme de nouvelles opportunités.
- Impliquez-vous pleinement dans chaque étape, plus vous serez acteur.rice, plus vous en retirerez de bénéfices.

## RESSOURCES UTILES POUR ALLER PLUS LOIN

---

### Podcasts inspirants

- "Métamorphose" - Un podcast sur le bien-être et la reconversion professionnelle.
- "Vlan !" - Discussions sur l'épanouissement personnel et professionnel.

### Livres recommandés

- "Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même" - Lise Bourbeau
- "Le secret des Japonais pour une vie longue et heureuse" - Héctor Garcia & Francesc Miralles
- "Oser : Thérapie de la confiance en soi" - Frédéric Fanget

## Qui suis-je ?

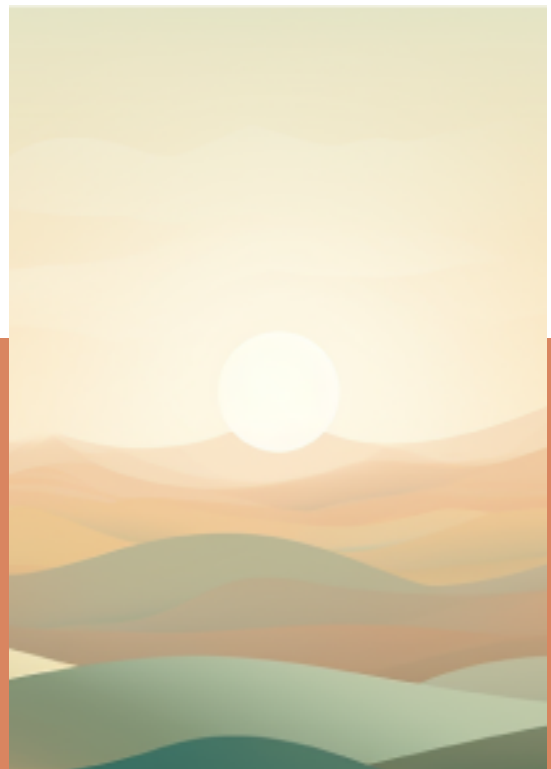
---

Fondatrice de Light'Up Conseil, je suis une professionnelle de l'accompagnement depuis plus de 20 ans, spécialisée dans le bilan de compétences et l'orientation professionnelle.

De nature empathique et intègre, je comprends vos besoins et vos préoccupations dans le **respect** de ce que vous êtes, **sans jugement** et en toute **confidentialité**.

J'ai à cœur d'aider les personnes en transition à **retrouver du sens** dans leur parcours professionnel, à **prendre confiance** en elles et à **se projeter** vers un avenir qui leur ressemble.

Toutes nos formations sont  
accessibles pour les personnes  
en situation de handicap.



# Conclusion

---

## OFFREZ-VOUS L'OPPORTUNITÉ DE (RE)TROUVER VOTRE VOIE

**Prendre le temps de réfléchir** à son avenir professionnel est essentiel pour s'épanouir et se sentir aligné avec ses ambitions. Light'Up Conseil vous accompagne dans cette démarche, en mettant en lumière votre potentiel et vos opportunités.

Envie d'aller plus loin ?

Prenez rendez-vous pour un premier échange gratuit et découvrez comment un bilan de compétences peut transformer votre avenir !

**[CLIQUEZ ICI ET RESERVEZ VOTRE RDV PRÉALABLE GRATUIT](#)**

### **LE BILAN DE COMPÉTENCES**

*C'est bien plus qu'une simple réflexion :  
c'est l'occasion de vous reconnecter à  
vos ambitions, de valoriser vos talents,  
et d'explorer des opportunités nouvelles*

