

**MÊME
PAS
CAP!**

Le guide Même Pas Cap!

COMMENT construire LA VIE PROFESSIONNELLE QUI VOUS RESSEMBLE

LA MÉTHODOLOGIE
MÊME PAS CAP!

LES OUTILS
POUR VOUS AIDER

LES MÉTHODES
DE FINANCEMENT



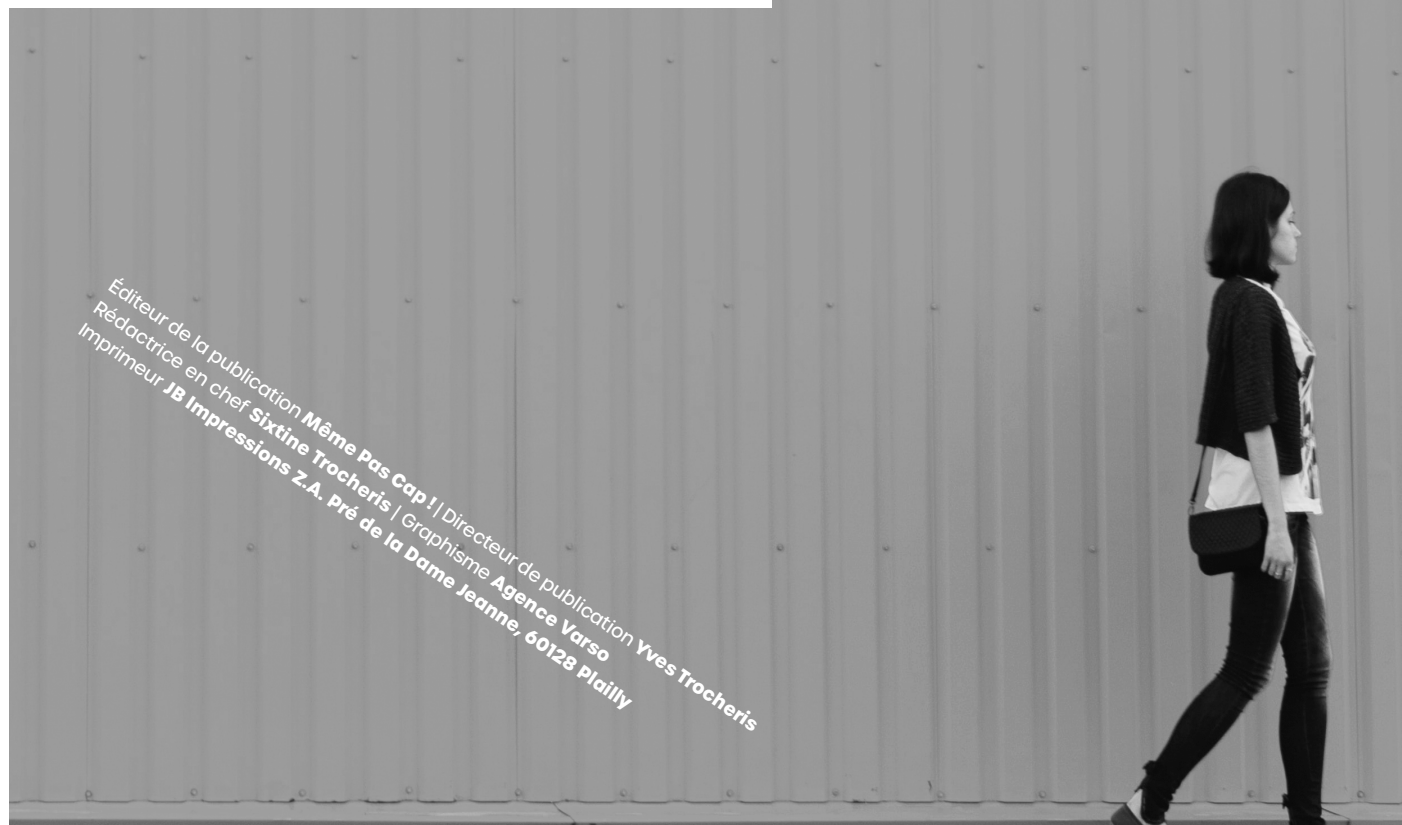
Bienvenue chez Même Pas Cap !

L'organisme qui va vous permettre de créer une vie professionnelle qui vous ressemble.

Même Pas Cap ! c'est une histoire de famille. Il y a d'abord Yves qui, après plusieurs années dans le monde du e-commerce, se rend compte qu'il n'est plus à la bonne place et décide de faire une pause. De cette expérience personnelle naîtra le projet de Même Pas Cap ! Le suivent dans son aventure, Aliette, sa maman, aux multiples compétences, elle-même coach professionnelle et dirigeante du cabinet de coaching Coach and Co et Sixtine, sa sœur, psychomotricienne de formation. Cette dernière, rédactrice en chef pour le site et pour le blog, s'occupe également de la communication.

Leur objectif ? Vous permettre de vous épanouir dans votre travail. Parce que l'épanouissement personnel dépend aussi du bien-être dans sa vie professionnelle. Pour les aider, ils sont accompagnés par une équipe de coachs professionnels et bienveillants partageant les mêmes valeurs qu'eux.

Dans ce guide, nous vous livrons les clés pour y parvenir. Axée sur l'importance de la réflexion personnelle, notre méthodologie consiste à entreprendre une réelle démarche sur vous-même pour faire émerger tout votre potentiel. Nous vous parlerons également des différents dispositifs existants pour mener à bien votre projet professionnel.



Éditeur de la publication **Même Pas Cap !** | Directeur de publication Yves Trocheris
Rédactrice en chef **Sixtine Trocheris** | Graphisme **Agence Varso**
Imprimeur **JB Impressions Z.A. Pré de la Dame Jeanne, 60128 Plailly**

SOMMAIRE

PARTIE 1

LA MÉTHODOLOGIE MÊME PAS CAP ! AU SERVICE DE VOTRE RÉFLEXION

I. MIEUX VOUS CONNAÎTRE

Exercice 1 Quelques questions sur vous

II. FAIRE LE POINT SUR VOS TALENTS

Exercice 2 Faire le point sur vos expériences professionnelles positives et négatives ainsi que sur vos envies

Exercice 3 Analyser son job actuel

III. QUEL PROJET POUR MOI ?

Exercice 4 Faire corréler sa vie personnelle et professionnelle

Exercice 5 Besoins et valeurs professionnelles et leurs compétences communes

Exercice 6 La gratitude

Exercice 7 Trouver son ikigai

PARTIE 2

LES OUTILS POUR VOUS AIDER DANS VOTRE DÉMARCHE

I. CIBLEZ VOS BESOINS GRÂCE À NOTRE ARBRE DÉCISIONNEL

II. LES DISPOSITIFS PROFESSIONNELS EXISTANTS

A. Le bilan de compétences

1. Qu'est-ce que c'est ?
2. Comment cela se passe-t-il concrètement ?
3. Comment financer son bilan de compétences ?
4. N'oubliez pas que...

B. Le VAE

1. Qu'est-ce que c'est ?
2. Les étapes de la VAE
3. Comment financer sa VAE ?

C. La formation

1. Le Projet de transition professionnelle
2. Le CFP, le congé de formation professionnelle pour la fonction publique
3. L'Aide individuelle à la formation pour les demandeurs d'emploi
4. Et si je n'obtiens pas de financement ?

III. APPUYER VOTRE DÉMARCHE GRÂCE AU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

A. Le développement personnel en quelques mots

B. Le coaching

C. Suggestion de lecture

D. Des vidéos inspirantes

LA MÉTHODOLOGIE MÊME PAS CAP !

AU SERVICE DE VOTRE RÉFLEXION PERSONNELLE

Même Pas Cap ! c'est un bilan de compétences digital pour créer le projet professionnel qui VOUS ressemble et établir le plan d'actions nécessaire pour le mettre en œuvre. Le programme dure dix semaines. Dix semaines pour creuser, travailler sur soi-même, enquêter, échanger, réfléchir, se remettre en question... tout en étant accompagné par un coach professionnel.

Pour que vous puissiez démarrer votre réflexion personnelle, découvrez notre méthodologie basée notamment sur la connaissance de soi. Mais vous restez bien sûr totalement libre dans la façon de mener votre réflexion personnelle. Nous vous proposons simplement quelques outils pratiques pour y parvenir.

Nous vous proposons en parallèle des exercices pour vous aider dans votre démarche. Il n'y a bien sûr pas de bonnes ou de mauvaises réponses mais des réponses qui reflètent votre ressenti. Réfléchir à ces questions, et les anticiper, vous permettront de savoir ce dont vous êtes capable et ce qui vous motive.

I. MIEUX VOUS CONNAÎTRE

■
Bien se connaître soi-même. Une étape essentielle dans votre démarche de réflexion personnelle. Savoir ce que vous voulez vraiment, ce qui vous motive, ce qui vous donne envie de vous lever le matin, sont autant de questions qu'il faudra vous poser.

Pour cela, vous allez faire le point sur votre parcours personnel et professionnel, vos valeurs, sur ce que vous êtes et qui vous êtes, mais aussi déterminer clairement vos besoins et vos envies.

EXERCICE N°1

Voici une liste de questions pour vous accompagner dans votre réflexion. **Répondez en toute franchise :**

1. CHOISISSEZ D'ABORD TROIS QUALIFICATIFS POSITIFS/QUALITÉS POUR VOUS DÉCRIRE...
puis trois axes d'amélioration/imperfections. Ensuite, et sans montrer vos propres choix, posez la même question à un ou des proches bienveillants et comparez leur point de vue au vôtre.

_____)	_____
_____)	_____
_____)	_____
_____)	_____
_____)	_____
_____)	_____

2. AVEZ-VOUS UNE OU DES PASSIONS ? LESQUELLES ?
EST-IL ENVISAGEABLE DE LES INCLURE DANS VOTRE VIE PRO ?

3. SI VOUS ÉTIEZ AVOCAT ET QUE VOUS DEVIEZ DÉFENDRE UNE CAUSE QUI VOUS TIENT À CŒUR,
LAQUELLE CHOISIRIEZ-VOUS ?

II. FAIRE LE POINT SUR VOS TALENTS

■

Qu'est-ce que vous savez faire ? Une question pertinente et incontournable dans votre démarche de réflexion personnelle. Surtout gardez bien en tête que tous vos talents sont importants, toutes vos expériences, même minimales ou ponctuelles, apportent une véritable valeur ajoutée à ce que vous êtes. Pour ce travail, prenez une feuille de papier et listez :

- vos diplômes
- vos formations suivies
- ce que vous avez appris en autodidacte
- votre implication dans la vie associative ou les causes que vous souhaitez défendre
- votre pratique d'un sport ou d'un instrument de musique
- vous aimez créer, dessiner, inventer, imaginer, jardiner...

En décortiquant toutes vos compétences et aptitudes, vous allez mettre ainsi en exergue celles qui vous correspondent le plus et qui font de vous ce que vous êtes.

EXERCICE N°2

1. QUELLES SONT VOS 3 MEILLEURES EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES ? IDEM POUR LES MOINS BONNES. EST-CE QUE VOUS POUVEZ EN IDENTIFIER LES RAISONS ?

<div style="background-color: #ccc; width: 20px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <hr/> <hr/> <hr/>	}	<div style="background-color: #ccc; width: 20px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <hr/> <hr/> <hr/>
<div style="background-color: #ccc; width: 20px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <hr/> <hr/> <hr/>	}	<div style="background-color: #ccc; width: 20px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <hr/> <hr/> <hr/>

2. CONCERNANT MON QUOTIDIEN :

CE QUE J'AIME FAIRE (CHEZ MOI ET AU		CE QUE JE DÉTESTE FAIRE (CHEZ MOI ET AU
<hr/>		<hr/>

3. QU'EST-CE QUE J'ESPÈRE OBTENIR D'UNE ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE ?

EXERCICE N°3

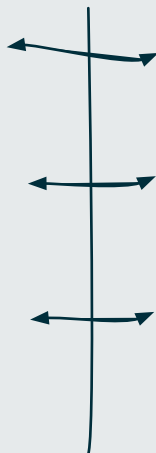
Analyser son job actuel

Pour vous aider à analyser votre job actuel, vous pouvez essayer de remplir un tableau simple comme celui ci-dessous. Réfléchissez en fonction de vos besoins ou d'une situation de travail.

Peu importe si vous commencez par remplir la colonne de droite ou de gauche mais cherchez toujours quel est le pendant dans la colonne opposée.

MES BESOINS

- *J'ai besoin de feed-back réguliers pour savoir si je fais du bon travail*
- *J'ai besoin d'un job où il est possible de cloisonner vie pro et vie privée*
- *J'ai besoin d'être au contact des clients, c'est important pour moi de les accompagner*



CE QUE J' AIME DANS MON BOULOT ACTUEL CE QUE JE N' AIME PAS DANS MON BOULOT ACTUEL

- *Je n'apprécie pas de travailler seul et d'avoir peu de retours sur mon travail*
- *Mon boss se permet de m'appeler n'importe quand, même le week-end*
- *Je ne savais pas refuser les nouvelles responsabilités que l'on m'a confiées et elles m'ont éloigné de ce que j'aimais au départ dans mon métier*



93%

C'est le nombre de Français qui ont déjà songé à une reconversion professionnelle.

38% d'entre eux ont franchi le cap !

III. QUEL PROJET POUR MOI ?

■

Si vous avez décidé de donner un nouveau sens à votre vie professionnelle, c'est que vous avez une petite idée derrière la tête. Qu'est-ce que vous aimeriez faire et pourquoi ? Comment pensez-vous vous y prendre ? Avez-vous déjà regardé les moyens pour y parvenir ? Autant de questions auxquelles vous devez réfléchir.

Toutefois, gardez bien en tête que rien n'est figé dans votre démarche. Qu'est-ce que cela veut dire ? Au fur et à mesure de l'avancement de votre réflexion personnelle, il se peut que d'autres pistes s'ouvrent à vous, des pistes auxquelles vous n'auriez pas pensé. C'est pour cette raison que notre méthodologie préconise d'élaborer au moins trois projets professionnels. Cela peut paraître beaucoup, surtout si vous n'aviez qu'une seule idée en tête, mais c'est le meilleur moyen pour explorer différentes voies et surtout ne pas vous retrouver sans rien si votre tout premier projet n'était finalement pas réalisable.

EXERCICE N°4

1. EST-CE QUE JE ME SENS ÉPANOU(I) DANS MON TRAVAIL ACTUEL ? ET QU'EST CE QUI ME FAIT DIRE ÇA ?

2. COMMENT POURRAIS-JE QUALIFIER L'ÉQUILIBRE ENTRE MA VIE PERSONNELLE ET MA VIE PROFESSIONNELLE ?

très bon

correct

compliqué / cahotique

cela dépend de plusieurs facteurs (dans ce cas, précisez lesquels)

3. CONCERNANT MA VIE EN GÉNÉRAL qu'est-ce que je faisais il y a 5 ou 10 ans ? Comment est-ce que j'imaginai ma vie d'aujourd'hui à cette époque ? Est-ce ressemblant ? Où est-ce que j'aimerais être dans 5 ou 10 ans ?

Vous pouvez utiliser ce tableau pour noter vos réponses

IL Y A 5/10 ANS	AUJOURD'HUI	DANS 5/10 ANS	QUE DOIS-JE FAIRE ALORS POUR Y ARRIVER ?
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

3. EST-CE QUE JE SUIS EN MESURE DE FAIRE DES CONCESSIONS POUR RÉALISER MON NOUVEAU PROJET ? ÉTES-VOUS PRÊT À :

- gagner moins d'argent ?
- passer moins de temps avec votre famille ?
- faire une nouvelle formation ? Même si celle-ci vous éloigne de votre domicile

4. ET SI MON ÉVOLUTION PROFESIONNELLE NE ME CONVIENT FINALEMENT PAS OU QUE JE N'ATTEINS PAS L'OBJECTIF SOUHAITÉ ? EST-CE QUE JE SAURAI REBONDIR ? QUELLES SONT MES RESSOURCES EN CAS DE RATÉ ?

(soutien de mes proches pour "encaisser" cet échec, un travail temporaire pour faire la transition et pallier le manque financier, une formation complémentaire...)

5. COMMENT EST-CE QUE MES PROCHES S'INTÈGRENT DANS CE NOUVEAU PROJET PROFESSIONNEL QUE J'ENVISAGE ? EST-CE QUE J'AI LEUR SOUTIEN ? QU'EN PENSENT-ILS ? CELA AURA-T-IL UN IMPACT SUR LEUR VIE À EUX ?

EXERCICE N°5

Besoins et valeurs personnelles et leurs compétences communes

Listez dans deux colonnes vos besoins et valeurs personnelles et notez en face vos compétences (formation initiale, formation continue, expérience professionnelle, soft skills, compétences développées au quotidien ou dans le milieu associatif ou dans vos loisirs,...). Essayez ensuite de lister entre ces deux colonnes les projets professionnels qui existent à la frontière de ces deux entités.

MES BESOINS PERSO
ET MON PROJET DE VIE

~
~
~
~
~
~
~
~
~

> MON NOUVEAU
PROJET PRO <

Quel projet permet à ces
deux informations de
cohabiter en même temps ?

MES COMPÉTENCES, MES
TALENTS ET MES POINTS FORTS

~
~
~
~
~
~
~
~
~

EXERCICE N°6

La gratitude

Même si vous n'êtes plus en phase avec votre environnement professionnel, il vous a sûrement beaucoup appris et pour cela vous lui en êtes reconnaissant. Prenez le temps de faire une liste de toutes les choses pour lesquelles vous lui êtes justement redevable. Ce qui en ressortira pourrait vous surprendre et cela vous aidera à tenir le coup en cas de coup dur.

EXERCICE N°7

Trouver son ikigai

Originaire du Japon, l'ikigai est une philosophie de vie qui consiste à trouver une raison pour se lever le matin, à déterminer ce qui vous anime dans la vie. Voici quelques questions pour mettre votre esprit en marche sur la piste de votre ikigai personnel :

Quelle est la première chose à laquelle vous pensez le matin en vous réveillant ?

Si vous aviez suffisamment d'argent pour vous permettre de ne pas avoir besoin de travailler, comment occuperiez vos journées ?

Quel métier rêviez-vous de faire quand vous étiez enfant ?

Qu'étiez-vous en train de faire la dernière fois que vous vous êtes dit "là, je suis vraiment heureux/se ?"

Les astronautes qui embarquent pour l'espace peuvent emporter une boîte d'effets personnels de la taille d'une boîte à chaussures. Que prendriez-vous avec vous si vous partiez 6 mois dans l'espace ?

Si vous pouviez choisir n'importe quel métier, peu importe vos compétences, mais que vous deviez exercer cette activité pour l'éternité, que choisiriez-vous et pourquoi ?

Psst ! Si vous souhaitez imprimer les pages d'exercices pour y faire des annotations sans imprimer TOUT le livre (et la planète vous dira merci !), il suffit d'imprimer les pages 5 à 10 !

Cette phase terminée, il sera désormais temps de mettre en place votre plan d'action et de vous lancer ! **Dans la prochaine partie de ce guide, découvrez tous les outils existants pour démarrer votre nouvelle aventure professionnelle.**

PARTIE 2

LES OUTILS POUR VOUS AIDER DANS VOTRE DÉMARCHE

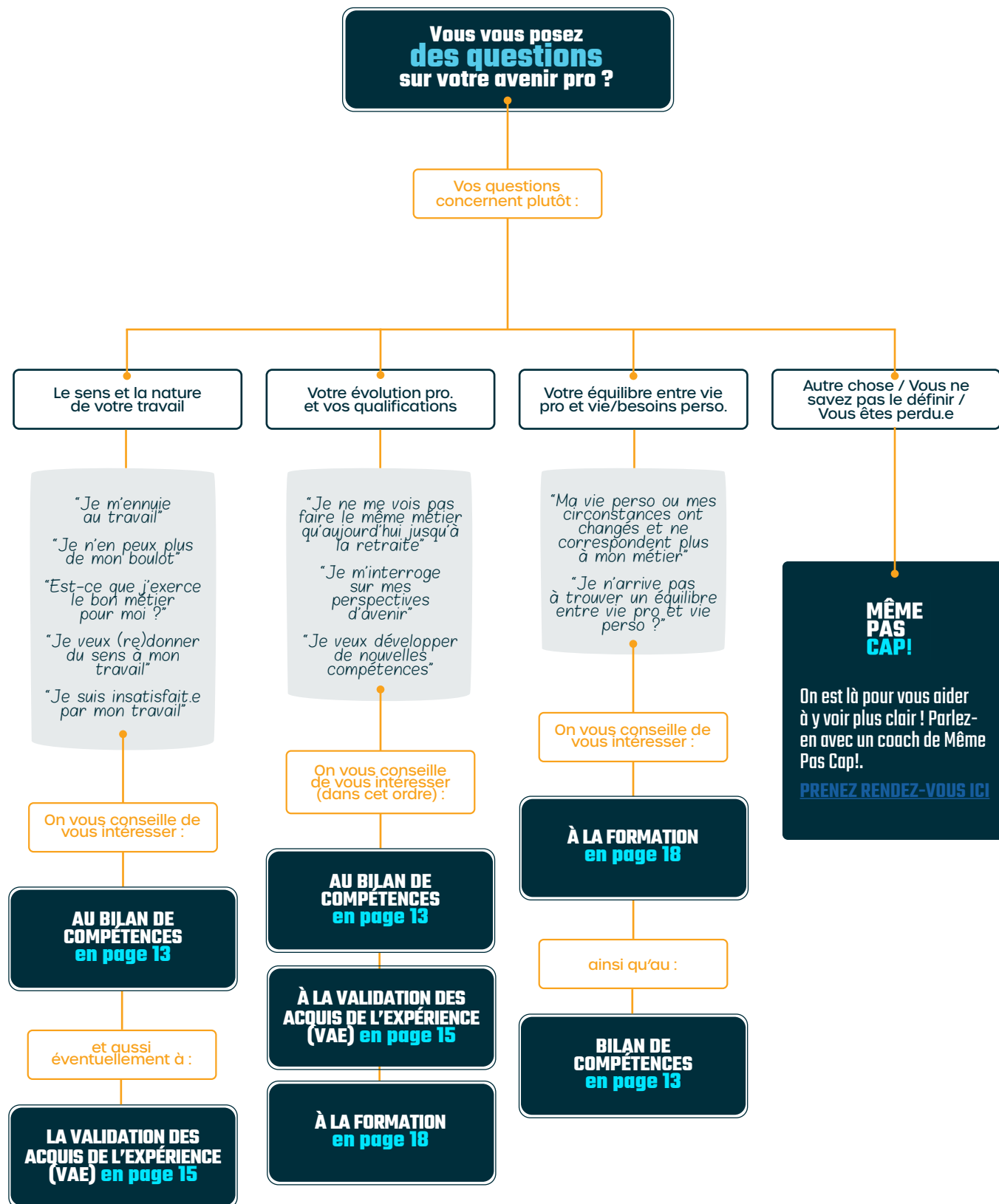
Notre spécialité chez Même Pas Cap!, c'est le bilan de compétences. Mais cela ne veut pas dire que c'est le seul outil valable pour mener à bien son évolution professionnelle !

Vous retrouverez ici les trois meilleures options pour booster votre projet et passer à la vitesse supérieure : le bilan de compétences, la Validation des Acquis de l'Expérience (VAE) et la Formation. Les trois ont leurs avantages et leurs inconvénients mais surtout, ils n'ont pas le même but final.

- Le bilan de compétences permet d'élaborer et structurer votre réflexion afin de déterminer le meilleur projet professionnel pour vous et de vous mettre sur la bonne voie.
- La VAE est un processus d'évolution de votre profession actuelle. Elle permet de revaloriser votre travail et votre expérience.
- La Formation offre la possibilité d'accroître ses compétences, soit dans votre champ de compétences soit dans un autre domaine professionnel.

Nous vous avons préparé un arbre décisionnel pour vous orienter vers l'outil accompagnement qui vous correspondra le mieux en fonction de vos questionnements.

I. CIBLEZ VOS BESOINS GRÂCE À NOTRE ARBRE DÉCISIONNEL

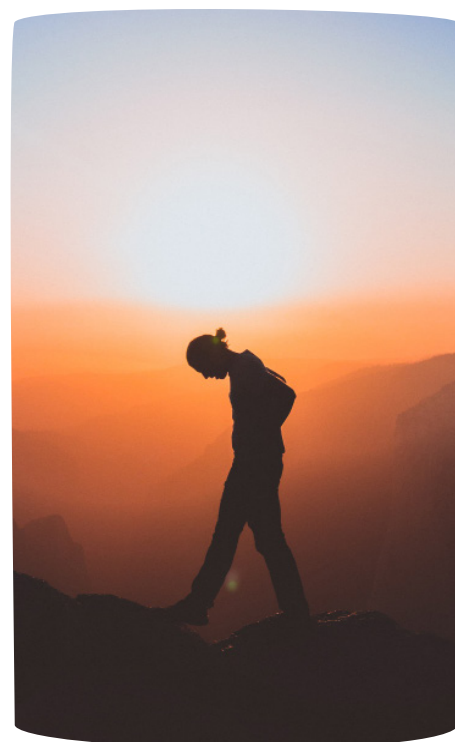


II. LES DISPOSITIFS PROFESSIONNELS EXISTANTS

A. LE BILAN DE COMPÉTENCES

1. Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un dispositif qui va vous permettre de faire le point sur votre carrière professionnelle mais aussi sur vous-même et vos envies. Tout au long de votre démarche, vous êtes accompagné par un consultant qui va étudier vos compétences professionnelles et personnelles et examiner vos aptitudes et vos motivations. Tout cela dans un seul objectif : construire votre nouveau projet professionnel afin qu'il soit cohérent avec vos aspirations.



2. Comment cela se passe-t-il concrètement ?

C'est un organisme habilité et extérieur à l'entreprise qui réalisera votre bilan de compétences et c'est à vous de le trouver. Vous serez en relation avec le même consultant durant toute cette période de réflexion. Vous avez la possibilité de faire le bilan sur votre temps de travail ou en dehors.

Le bilan de compétences s'articule autour d'entretiens individuels, d'exercices, de tests de personnalité, de questionnaires, d'ateliers de travail, de recherches, de rencontres avec des professionnels... Votre consultant vous posera beaucoup de questions, tant sur le plan personnel que professionnel, afin de comprendre ce qui a déclenché votre démarche et voir dans quelle direction vous voulez aller.

Le bilan de compétences se déroule généralement sur plusieurs semaines, à raison d'une séance (environ 2 h) toutes les semaines voire toutes les deux semaines, selon vos besoins. La durée maximale est de 24 heures, mais il est tout à fait possible d'y passer moins de temps. Le bilan se passe en trois phases obligatoires :

- **une phase préliminaire** pour comprendre votre demande et vos besoins, votre réelle volonté d'engagement et pour expliquer en détail le déroulement du bilan
- **une phase d'investigation** vous permettant d'explorer à la fois votre personnalité mais aussi toutes vos compétences opérationnelles, de mieux vous connaître via des questionnaires et des tests et encore de réfléchir à d'autres pistes professionnelles,
- **une phase de conclusion** qui résume tout ce qui a été mis en exergue dans la phase d'investigation. Elle permet de valider parmi les pistes, le ou les projets professionnels crédibles et réalistes pour vous dans les cinq années à venir. Elle permet d'avoir les premiers éléments pour entamer les démarches nécessaires à la mise en place de votre projet professionnel. Il vous sera remis tous les résultats ainsi qu'un document de synthèse.

3. Comment financer son bilan de compétences ?

a. VIA LE COMPTE PERSONNEL DE FORMATION (CPF)

Le compte personnel de formation est un dispositif de financement pour la formation continue. Il vous permet d'acquérir des droits à la formation tout au long de votre vie professionnelle jusqu'à ce que vous partiez à la retraite. Le bilan de compétences fait partie de ces actions de formation.

Dès que vous entrez dans la vie active, vous cumulez des crédits en euros. Ces crédits sont consultables via le site web « Mon Compte Formation ». Votre Compte de Formation est mis à jour automatiquement chaque année, au mois d'avril. Si vous changez d'employeur ou si vous vous retrouvez au chômage, vos droits restent quand même acquis. Le montant attribué pour un salarié à temps plein ou à temps partiel est de 500 €, plafonné à 5 000 € (800 € par an pour les employés sans qualification, plafonné à 8000 €).

b. VOUS TRAVAILLEZ DANS LA FONCTION PUBLIQUE ?

Contrairement aux salariés du secteur privé, le CPF des salariés de la fonction publique est alimenté en heures et non en euros. Que vous soyez donc fonctionnaire ou contractuel dans l'une des trois fonctions publiques, vous cumulez 24 heures par an dans la limite de 120 heures. Dès que cette limite est atteinte, vous continuez de cumuler des droits à hauteur de 12 heures par an jusqu'à ce que votre compte soit définitivement plafonné à 150 heures.

Sachez que votre administration peut financer votre bilan de compétences. Néanmoins, vous avez tout à fait la possibilité d'utiliser votre CPF pour compléter ou réaliser votre projet.

Voici la démarche à suivre pour la demande de financement :

- pour les agents de la fonction publique territoriale et d'Etat : auprès de votre administration *financement possible dans la limite des crédits disponibles*
- pour les agents de la fonction publique hospitalière : auprès de l'ANFH *financement possible dans la limite des crédits disponibles*

c. POUR LES DEMANDEURS D'EMPLOI

En tant que demandeur d'emploi, et si vous avez déjà été salarié bien sûr, vous avez accès à votre CPF pour financer votre bilan de compétences. La seule différence est qu'il n'est pas alimenté pendant toute votre période d'inactivité. Si vous disposez du nombre de crédits nécessaires, vous n'avez pas besoin d'avoir l'approbation de Pôle Emploi car votre projet est automatiquement validé. Par contre, si votre solde de crédits n'est pas suffisant, vous devez alors soumettre votre demande à Pôle Emploi qui devra valider votre projet, action nécessaire pour mettre en place le financement. Quelle que soit votre situation, vous avez l'obligation d'en informer votre conseiller.

**MÊME
PAS
CAP!**

Même Pas Cap ! est le premier centre de bilan de compétences digital et à distance !
Nous vous accompagnons tout au long de votre démarche d'évaluation professionnelle
et notamment lors de la création de votre dossier de financement.

VOUS SOUHAITEZ NOUS RENCONTRER ? [PRENEZ RENDEZ-VOUS ICI](#)

4. N'oubliez pas que...

... **faire un bilan de compétences quand on est arrivé à un moment charnière dans sa vie, c'est idéal, mais que l'investissement est essentiel !** L'efficacité de votre démarche est étroitement liée à votre réelle volonté de faire bouger votre vie. Et ne perdez pas de vue que ce dispositif n'est que la première étape de votre nouveau projet professionnel. Il sert ensuite à vous orienter vers d'autres voies comme la VAE (**la validation des acquis de l'expérience**) une formation qualifiante, la création d'une activité ou une autre évolution professionnelle par exemple.



B. LA VAE VALIDATION DES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE

1. Qu'est-ce que c'est ?

La VAE, ou validation des acquis de l'expérience, est un dispositif qui vous permet d'obtenir un diplôme professionnel par la validation de votre expérience acquise dans le cadre d'une activité professionnelle salariée ou non, de bénévolat ou de volontariat. Elle concerne tout salarié, agent public ou demandeur d'emploi ayant au moins un an d'expérience professionnelle, continue ou non, effectuée à temps plein ou à temps partiel, directement en lien avec la certification visée. Et cela peu importe l'âge, le statut et le niveau de formation.

Cette certification peut être :

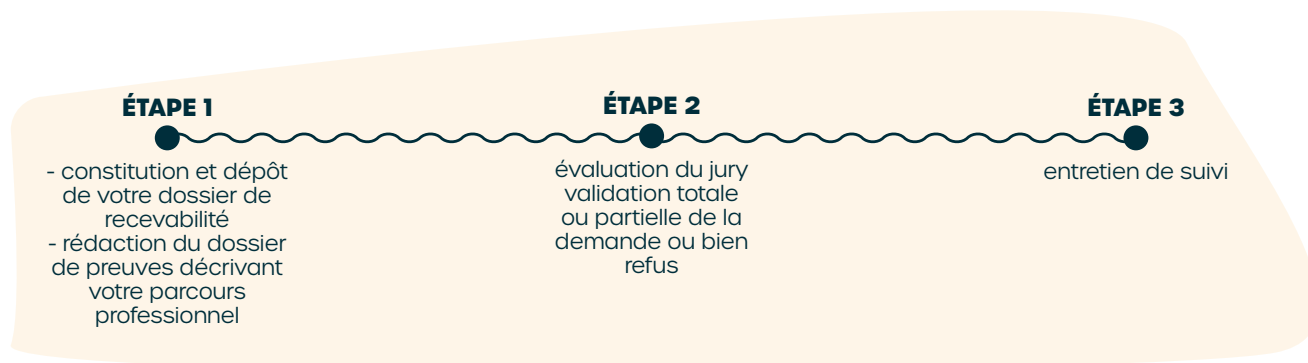
- un diplôme,
- un titre professionnel,
- un certificat de qualification professionnelle,
- un titre délivré par un organisme de formation ou une chambre consulaire.

Quelle qu'elle soit, cette certification doit impérativement être inscrite au répertoire national des certifications professionnelles (RNCP).



2. Les étapes de la VAE

La VAE se déroule en plusieurs étapes et le processus entier - de la formulation de la demande au passage devant un jury - est assez long. Comptez en moyenne un an. Cela peut être plus court en fonction du temps que vous pourrez y consacrer. Vous avez l'opportunité de faire votre VAE sur ou en dehors du temps de travail mais la durée d'accompagnement ne doit pas dépasser 24 heures. Sachez que vous pouvez bénéficier d'un accompagnement pour préparer votre dossier, ce qui est d'ailleurs fortement conseillé car le conseiller en VAE sera en mesure de vérifier la pertinence de votre démarche et de vous aider à en demander le financement.



3. Comment financer sa VAE ?

a. GRÂCE AU COMPTE PERSONNEL DE FORMATION

Vous pouvez tout à fait financer votre VAE grâce à votre Compte Formation, comme pour le bilan de compétences ! Retrouvez tous les renseignements dont vous aurez besoin en page 13 (page financement bilan de compétences) et sur le site « Mon Compte Formation ».

b. VOUS TRAVAILLEZ DANS LA FONCTION PUBLIQUE

Contrairement aux salariés du secteur privé, le CPF des salariés de la fonction publique est alimenté en heures et non en euros. Que vous soyez donc fonctionnaire ou contractuel dans l'une des trois fonctions publiques, vous cumulez 24 heures par an dans la limite de 120 heures. Dès que cette limite est atteinte, vous continuez de cumuler des droits à hauteur de 12 heures par an jusqu'à ce que votre compte soit définitivement plafonné à 150 heures.

Sachez que votre administration peut financer votre VAE. Néanmoins, vous avez tout à fait la possibilité d'utiliser votre CPF pour compléter ou réaliser votre projet.

- pour les agents de la fonction publique territoriale et d'Etat : auprès de votre administration *financement possible dans la limite des crédits disponibles*
- pour les agents de la fonction publique hospitalière : auprès de l'ANFH ; *financement possible dans la limite des crédits disponibles*

c. ET SI VOUS ÊTES DEMANDEURS D'EMPLOI

En tant que demandeur d'emploi, et si vous avez déjà été salarié bien sûr, vous avez accès à votre CPF pour financer votre VAE. La seule différence est qu'elle n'est pas alimentée pendant toute votre période d'inactivité. Si vous disposez du nombre de crédits nécessaires, vous n'avez pas besoin d'avoir l'approbation de Pôle Emploi car votre projet est automatiquement validé. Par contre, si votre solde de crédits n'est pas suffisant, vous devez alors soumettre votre demande à Pôle Emploi qui devra valider votre projet, action nécessaire pour mettre en place le financement. Quelle que soit votre situation, vous avez l'obligation d'en informer votre conseiller.

Besoin de plus d'informations sur la VAE ?

ON VOUS CONSEILLE d'écrire à CONTACT@COACHANDCO.FR



7%

C'est le nombre d'actifs qui n'ont jamais pensé à se reconvertir. Pourquoi ? Car ils n'ont pas d'idée de reconversion (44 %), ils sont épanouis (22 %), pensent que le risque financier est trop important (20 %) et que la reconversion, c'est trop compliqué (15 %).



C. LA FORMATION

En règle générale, un bilan de compétences est un tremplin pour entreprendre une formation en vue d'acquérir les compétences nécessaires pour votre nouvelle vie professionnelle. Le PTP, le projet de transition professionnelle et le CFP, le congé de formation professionnelle (réservé aux agents de la fonction publique) sont là pour vous accompagner dans votre démarche.

1. Le Projet de transition professionnelle

a. QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le projet de transition professionnelle est un dispositif qui vous permet de suivre et de financer des formations en vue de changer de métier ou de profession.

Grâce à ce dispositif, vous avez l'autorisation de vous absenter de votre poste de travail, sans aucune conséquence sur votre contrat de travail. Une fois la formation achevée, vous retournez à votre poste ou bien à un poste similaire. En règle générale, les formations dans le cadre du projet de transition professionnelle se déroulent intégralement ou en partie pendant le temps de travail.

Les formations du projet de transition professionnelle doivent être certifiantes. Cela signifie que vous devez vérifier que la vôtre fait bien partie de la liste du RNCP, le répertoire national des certifications professionnelles. A noter qu'il n'est pas obligatoire que la formation choisie ait un lien avec votre activité professionnelle actuelle. Autre point, la formation doit être éligible au CPF, le compte personnel de formation.

b. CONDITIONS ET DÉMARCHES

En CDI ou en CDD ? Vous êtes éligible au projet de transition professionnelle sous certaines conditions : une activité salariée depuis au moins 24 mois et une ancienneté dans l'entreprise depuis au moins 12 mois. La formation ne doit pas excéder 1 200 heures.

Après avoir obtenu un dossier auprès de votre CPIR (ex-Fongécif), vous devez faire parvenir une demande de congé par écrit à votre employeur. Si la formation dure plus de 6 mois, la demande doit se faire au plus tard 120 jours avant qu'elle ne commence. Si elle est d'une durée inférieure ou si elle se déroule en temps partiel, le délai est réduit à 60 jours. Sans réponse de votre employeur dans les 30 jours, considérez qu'il accepte "sans équivoque".

Par contre il a tout à fait le droit de reporter votre demande s'il estime que votre absence implique des conséquences préjudiciables sur l'entreprise ou si le nombre de salariés autorisés à s'absenter simultanément est déjà atteint. Dans ce cas, le report ne doit pas dépasser les 9 mois.




c. LE FINANCEMENT VIA UNE COMMISSION PARITAIRE INTERPROFESSIONNELLE RÉGIONALE

Pour que vous puissiez bénéficier d'un financement de votre formation dans le cadre d'un projet de transition professionnelle, il est impératif que celle-ci soit éligible au CPF. Si tel est le cas, envoyez votre demande à une CPIR, une commission paritaire interprofessionnelle régionale. Elle étudiera votre projet de formation, sa pertinence et son positionnement préalable. Puis elle instruira votre demande de financement qui sera ou non validée. Vous serez ensuite notifié de sa décision par courrier. (Plus d'infos sur le financement via une commission paritaire interprofessionnelle régionale [par ici](#))

2. Le CFP, le congé de formation professionnelle pour la fonction publique

Si vous êtes un agent de la fonction publique, vous avez à votre disposition un dispositif spécifique : le CFP, le congé de formation professionnelle dont voici les conditions :

LES CONDITIONS D'OBTENTION DU CFP

	 FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE	 FONCTION PUBLIQUE D'ETAT	 FONCTION PUBLIQUE HOSPITALIÈRE
POUR QUI ?	Pour les fonctionnaires : avoir au moins 3 ans de services à temps plein Pour les contractuels : avoir au moins 3 ans de services, consécutifs ou non, dont 12 mois au sein du service actuel		Avoir au moins 3 ans de services
CONDITIONS ET OBLIGATIONS	Le CFP est accordé sous réserve des nécessités de service		
DURÉE	3 ans maximum Si la formation se déroule en plusieurs fois, il est obligatoire que chaque session dure minimum 10 jours		
DÉMARCHE	Demande d'autorisation d'absence à envoyer au moins 3 mois avant	Demande d'autorisation d'absence à envoyer au moins 4 mois avant	Demande d'autorisation d'absence à envoyer au moins 2 mois avant
RÉPONSE DE L'ADMINISTRATION	Délai de réponse : 30 jours Tout report ou refus doit être justifié		
FINANCEMENT	Possible Faire la demande auprès de l'administration		Possible Faire la demande auprès de l'ANFH

3. L'Aide individuelle à la formation pour les demandeurs d'emploi

Avant de demander un financement à Pôle Emploi, votre conseiller doit valider en amont votre projet de formation. Il vérifie sa pertinence et sa cohérence, étudie le contenu ainsi que la durée et le coût. Dès son accord, il suffira de remplir un formulaire de prise en charge au titre de l'AIF, l'Aide individuelle à la formation. Il doit être complété par l'organisme de formation et remis à Pôle Emploi au moins 15 jours avant l'entrée en formation. Dans l'éventualité où cette aide ne couvrirait pas entièrement le montant de votre projet, vous avez la possibilité de mobiliser votre CPF pour compléter le financement.

4. Et si je n'obtiens pas de financement ?

Dans l'éventualité où vous ne pouvez pas obtenir de financement extérieur, la solution qui se présente alors à vous est l'autofinancement. Ce sont donc vos fonds propres qui vont être utilisés pour payer votre projet professionnel.

Chez Même pas Cap !, pour vous aider dans votre recherche et votre démarche, n'hésitez pas à contacter Adeline, en charge des dossiers de financement chez Même Pas Cap ! Elle pourra également trouver des solutions alternatives pour ceux qui autofinanceront leur projet.



92%

Des actifs s'interrogent sur le sens de leur activité.

III. APPUYER VOTRE DÉMARCHE GRÂCE AU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



A. LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EN QUELQUES MOTS

Le développement personnel, on en entend beaucoup parler mais à quoi fait-il référence exactement ? C'est une pratique qui permet à chacun d'entre nous de mieux se connaître via différentes techniques. Il vous permet notamment de retrouver votre confiance en vous, d'atteindre vos objectifs ou de faire ressortir tout votre potentiel.

Lorsque l'on prend la décision d'opérer un tournant dans sa carrière professionnelle, mille et une questions trottent dans notre tête. Entre doutes, incertitudes et envies, il n'est pas facile de faire des choix et d'être objectif. C'est pourquoi le développement personnel intervient pour vous aider à creuser tout au fond de vous, voir ce que vous voulez vraiment et structurer correctement votre projet professionnel. Mais quels sont les outils pour vous accompagner dans cette démarche ?



B. LE COACHING

Chez **Même Pas Cap**, nous pensons que la réussite d'une reconversion professionnelle est indissociable d'un accompagnement. Pourquoi ? Parce que le coach va vous guider, vous conseiller et vous donner les bons outils pour atteindre vos objectifs. Il va également vous aider à surmonter vos difficultés en vous redonnant confiance en vous et en vous donnant les solutions pour y arriver. Grâce à nos coachs professionnels, maîtrisez vos émotions, affrontez vos peurs, allez au-delà de vos craintes, faites ressortir tout votre potentiel. Le tout dans un esprit de bienveillance car notre objectif est que vous vous sentiez à l'aise et que vous nous fassiez pleinement confiance durant toute votre démarche.



C. SUGGESTIONS DE LECTURE

Il existe maintes lectures sur le développement personnel. Nous avons sélectionné pour vous une liste de livres qui vous permettront de travailler sur vous-même.



Trouver son ikigai

Christine Vanbremeersch

Au Japon, l'ikigai est la raison pour laquelle nous nous levons le matin. Dans ce livre, vous serez amené à vous poser les bonnes questions sur vous-même, à suivre des pistes et à appliquer des actions concrètes pour trouver votre ikigai.



Réinventer sa vie professionnelle... quand on vient de la commencer

Marion de La Forest-Divonne

Comment repartir de zéro dans sa vie professionnelle avec des conseils, des tests ludiques et des exercices.



Le voyage d'Hector

François Lelord

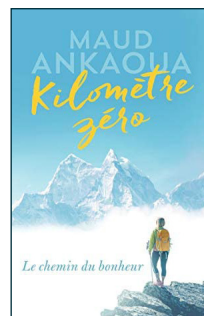
Il était une fois un jeune psychiatre nommé Hector qui n'était pas très content de lui : il voyait bien qu'il n'arrivait pas à rendre les gens heureux. Hector décide donc de partir en voyage autour du monde pour comprendre ce qui fait vraiment le bonheur.



Comment être heureux et le rester

Sonja Lyubomirski

Pour vous aider à trouver la stratégie de psychologie positive qui vous convient, pour être heureux et le rester.



Kilomètre zéro

Maud Ankaoua

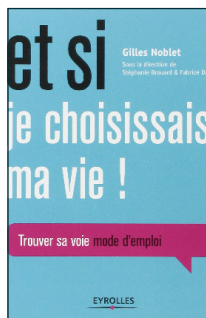
Maëlle, directrice financière d'une start-up en pleine expansion, n'a tout simplement pas le temps pour les rêves. Au cours d'expériences et de rencontres bouleversantes, Maëlle va apprendre les secrets du bonheur profond et transformer sa vie. Mais réussira-t-elle à sauver son amie ?



Aide-toi le ciel t'aidera

Clémence Laporte

Qui suis-je ? Où vais-je ? Et comment ? Tel est le questionnement pour vous aider à retrouver un sens à votre vie, la motivation, l'énergie.



Et si je choisissais ma vie !

Gilles Noblet

Prendre un nouveau chemin est possible à tout âge et cet ouvrage vous explique comment coordonner projets professionnels et personnels.



Imparfait, libres et heureux : Pratiques de l'estime de soi

Christophe André

Pour retrouver l'estime de soi et s'accepter et s'aimer tel qu'on est.



Le développement (im) personnel

Julia de Funès

Le développement personnel serait-il une imposture ?



Dessine-toi une carrière - 5 étapes pour (re)trouver sa voie

Marjorie Llobart

Un guide pratique pour vous aider à trouver le travail pour lequel vous êtes « vraiment fait » et se reconnecter à sa vocation. Un livre pour travailleurs en quête de sens.

D. DES VIDÉOS INSPIRANTES

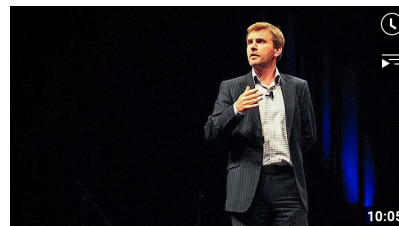
Dans la continuité de vos lectures, voici quelques vidéos que nous trouvons pertinentes, inspirantes et surtout... qui peuvent appuyer votre cheminement personnel !



Le discours de Steve Jobs à l'Université de Stanford en 2005 : entre histoire personnelle, échecs et succès professionnels, le fondateur d'Apple livre un récit authentique sur le sens de la vie



Osez vivre la vie qui vous inspire de David Laroche (parmi d'autres vidéos) : une vidéo sur le thème de la confiance en soi et de la réalisation de soi



Comment concilier réussite professionnelle et vie personnelle de Nigel Marsh : pour comprendre pourquoi il est important de trouver un équilibre entre travail et vie privée

E. SUGGESTIONS DE PODCAST

Et pour vous donner l'impulsion nécessaire ou bien pour obtenir de précieux conseils, rien de mieux que de vous inspirer de podcasts et de témoignages de celles et ceux qui ont sauté le pas et qui sont aujourd'hui pleinement heureux dans leur nouvelle carrière.



Caféine Podcast

Sarah Conan

Découvrez le témoignage d'hommes et de femmes qui se sont reconvertis pour vivre de leur passion et qui sont, aujourd'hui, enfin épanouis professionnellement.



Génération XX

Siham Djibril

Un podcast sur la reconversion professionnelle 100% féminine. Plongez dans des interviews toutes aussi intéressantes les unes que les autres et dans lesquelles vous pourrez glaner moult idées et conseils. Inspirez-vous de leurs parcours pour mettre en place le vôtre.



J'peux pas j'ai business

Aline Bartoli

Vous souhaitez vous lancer dans l'entrepreneuriat pour votre reconversion ? Vous avez besoin de conseils pour pérenniser votre entreprise ? Sans hésitation, filez écouter le podcast J'peux pas j'ai business.



L'envol

Europe 1

Ce podcast est fait pour celles et ceux qui désirent s'envoler vers de nouveaux horizons. Que ce soit pour des raisons personnelles ou professionnelles, ces personnes ont décidé de prendre en main leur vie pour être plus en phase avec leurs priorités et être plus heureux.



La leçon

Paulette Grisoni

Dans ce podcast vous découvrirez les histoires de personnalités (musiciens, acteurs, chefs étoilés, CEO, humoristes) qui cartonnent à propos d'un échec... et de la leçon qu'elles en ont tirée.

FAITES VOS PREMIERS PAS DANS VOTRE NOUVELLE VIE PROFESSIONNELLE AVEC MÊME PAS CAP !

Ça y est, vous avez décidé de vous lancer : à vous la nouvelle vie professionnelle qui vous ressemble ! Première étape, le bilan de compétences pour faire le point. En revanche, entre obligations personnelles et professionnelles, vous vous demandez comment vous organiser.

Chez Même Pas Cap ! nous avons pensé à tout ça et proposons un bilan de compétences 100 % à distance. Il vous suffit simplement d'être muni de votre ordinateur ou d'une tablette disposant d'un micro et d'une webcam. Vous êtes davantage disponible le matin ? En soirée ? Le samedi ? Pas de problème ! Tout votre travail se déroulera via notre plateforme accessible 24h/24 et 7j/7. Vous avez donc une totale liberté dans l'organisation du déroulement de votre bilan de compétences. De plus, vous serez accompagné par un coach qui s'adaptera aussi à votre agenda et sera présent pour répondre à toutes vos questions quand vous en aurez besoin.

Alors cap ou pas cap de sauter le pas pour avoir une vie professionnelle qui vous ressemble ? Prenons contact pour un premier entretien et faites-nous part de vos objectifs et de vos attentes !

FABIENNE

Validation des Acquis de

Pendant des années j'ai exercé le métier de comptable sans avoir de diplôme. J'ai raté mon bac, j'étais très stressée par les examens j'ai

manqué d'accompagnement pour me lancer dans des études. J'ai été embauchée dans une PME et j'ai gravi les échelons petit à petit en me formant sur le terrain. Récemment, ma supérieure a voulu m'augmenter mais je n'avais pas le diplôme nécessaire.

C'est elle qui m'a encouragé à me lancer dans un processus de VAE pour revaloriser mon statut. Ça a été une vraie belle expérience mais ça a aussi été très dur, j'ai dû me dépasser pour réussir. Il ne faut pas croire que la VAE est facile et le résultat évident.

J'ai finalement obtenu mon BTS comptabilité et gestion fin 2019. Depuis, j'ai beaucoup gagné en confiance en moi, c'est une grosse satisfaction personnelle d'avoir réussi ce défi.



FLORIANE

Bilan de Compétences sur Même Pas Cap !

C'est l'occasion de « faire le point » sur soi avec une personne extérieure qui donne un avis non orienté qui manque souvent. Je pense que toute personne qui traverse une période de doute dans son travail devrait faire cela. Merci beaucoup pour cette belle expérience qui est arrivée au meilleur moment pour moi. Certes cette formation a un prix mais elle en vaut la peine!

Je l'ai fait à 24 ans ce qui pouvait sembler jeune mais je suis très heureuse de l'avoir fait maintenant.



MATHIEU

Bilan de Compétences sur Même Pas Cap!



Aujourd'hui je sais ce dont j'ai envie et ce que je ne veux pas. J'ai pris conscience de beaucoup de mes forces et que dans mes faiblesses il y a aussi des forces. J'ai pris énormément confiance en moi. Ce bilan a été magique pour moi, une expérience humaine forte et

épanouissante. Et pour tout ce que vous avez créé et pour tout ce que vous véhiculez je vous dis mille merci ! Et je vous en serai toujours extrêmement reconnaissant ainsi qu'à Yohann !!! Je vous souhaite une très belle journée :)

CARLOS

Bilan de Compétences
sur Même Pas Cap !

J'ai appris à mieux me connaître et à mieux parler de moi et mes compétences. Le changement ça fait peur. C'est là que la présence d'un coach est essentielle.

**ANNICK**

Bilan de Compétences sur Même Pas Cap!

Un grand huit émotionnel pour arriver à une vision beaucoup plus sereine de ma fin de carrière. Et c'est ce dont j'avais besoin. Annabelle est quelqu'un de très positif et c'est très important. C'est d'ailleurs le sentiment que j'ai eu avec je pense tous mes interlocuteurs. J'ai aimé la méthode en distanciel cela m'a permis de bien m'organiser étant toujours en activité. J'ai pu décroiser les 2..

**FABIEN**

Bilan de Compétences sur Même Pas Cap!

Bilan très juste respectueux de mes disponibilités et de mes envies avec de vrai résultats. Très bon programme en générale et coach vraiment parfaite.



**MÊME
PAS
CAP!**