



Conseil &  
Accompagnement professionnel

Le bilan de compétences comprend :

- L'entretien préliminaire
- La passation des questionnaires TRIMA et l'analyse des résultats
- Les 5 entretiens individuels
- La restitution écrite

**Tarif:** Fr. 1'350.-  
Fr. 990.- bas revenus

**CAP Conseil &  
Accompagnement professionnel**

[info@cap-pro.ch](mailto:info@cap-pro.ch)  
[www.cap-pro.ch](http://www.cap-pro.ch)

**Neuchâtel**

Rue Louis-Favre 1  
2000 Neuchâtel  
032 724 21 36

**Yverdon-les-Bains**

Quai de la Thièle 3  
1400 Yverdon-les-Bains  
024 426 07 70

**Lausanne**

Av. de Riant-Mont 1  
1004 Lausanne

*CAP a pour mission de promouvoir l'égalité des chances dans le monde du travail et s'engage à soutenir l'intégration professionnelle, le maintien en emploi et le développement professionnel, dans une perspective durable.*

# BILAN DE COMPÉTENCES

Approche par  
compétences TRIMA



Vous devez **OPÉRER DES CHOIX PROFESSIONNELS**  
et souhaitez les réaliser dans les meilleures conditions?

Vous souhaitez **IDENTIFIER VOS ATOUTS**  
ainsi que vos freins professionnels?

Vous souhaitez **CERNER VOS POTENTIELS  
DE DÉVELOPPEMENT ?**

Le bilan de compétences TRIMA intègre trois dimensions qui définissent le comportement humain : le monde des préférences, le monde des compétences et le monde du leadership.

*Le monde du travail est exigeant en termes de compétences nouvelles à exercer et à acquérir. Il existe une compétition entre les candidat-e-s aux postes de travail. Il ne s'agit pas d'être meilleur-e que sa voisine ou son voisin. Il s'agit d'être la bonne personne, à la bonne place, au bon moment.*

## BUTS ET OBJECTIFS DU BILAN

Le bilan de compétences vous permet de :

- cerner vos compétences comportementales de façon à pouvoir agir sur elles et les développer
- identifier vos atouts comme vos freins professionnels
- mesurer l'adéquation de votre profil par rapport à un projet professionnel
- mieux connaître votre environnement de travail et les attentes de votre employeur
- mesurer l'adéquation entre ce que vous êtes, vos valeurs, vos motivations et ce qui est attendu de vous

Le bilan de compétences vous offre un miroir approfondi, objectif et concret de ce que vous pouvez proposer à une entreprise en matière de compétences techniques, humaines et organisationnelles.

## DÉROULEMENT EN 3 ÉTAPES

**L'ENTRETIEN PRÉLIMINAIRE** permet d'identifier si la réalisation d'un bilan répond à vos besoins. Il permet également de cerner les principaux objectifs et d'identifier les pistes actuelles.

### L'ÉTAPE 1

Elle se présente sous la forme d'un questionnaire qui permet de faire émerger les trois composantes de votre personnalité sur le plan professionnel :

- Quels sont vos valeurs et vos centres d'intérêts professionnels ?
- Quels sont vos domaines de compétences (degré de maîtrise et degré d'intérêt) ?
- Quels sont vos modes de pensée, les objectifs que vous poursuivez, les comportements que vous adoptez et ce qui déclenche votre motivation ?

### L'ÉTAPE 2

Elle consiste en l'analyse des résultats précédents afin d'en faire ressortir les points marquants.

### L'ÉTAPE 3

Elle porte sur la valorisation de vos atouts dans votre dossier professionnel, la vérification de l'adéquation avec une cible professionnelle ou encore la mise en place d'un futur projet professionnel.

Le projet permettra d'élaborer un plan d'action concret, comportant les différents objectifs à atteindre, les étapes à franchir, l'examen et la mise en place des ressources nécessaires à sa réalisation.