

Formation

Redonner de l'élan à sa trajectoire professionnelle : lever les freins à la mobilité, construire un projet de mobilité et se projeter dans de nouvelles fonctions

Durée de la formation :	7 heures
Date de la session :	du 31/03/2026 au 31/03/2026
Dates précises :	
Horaires de la session :	9h - 17h
Lieu :	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A22 - salle 96
Nombre de places maximum :	10
Formateur(s) :	JULHIET STERWEN
Prérequis sur cette formation :	
Public ciblé :	Tout public
Public prioritaire :	Tout public
Date limite d'inscription :	19/03/2026

Objectifs :

- Identifier ses freins à la mobilité et les moyens de les lever
- Identifier ses aptitudes, potentiels et compétences transférables
- Initier un travail d'identification de pistes d'orientation professionnelle.
- Identifier les leviers pour approfondir sa connaissance d'un métier ou d'une structure (enquête métier, période d'observation sur poste)

Programme :

1) Lancement de la formation

- présentation du consultant formateur, des objectifs et des contenus du programme
- Recueil et harmonisation des règles importantes pour la bonne dynamique du groupe
- Tour de table, retour sur les valeurs du groupe et les attentes des participants

2) Réalisation du bilan personnel et professionnel

- Identifier ses freins à la mobilité et les moyens de les lever
- Identifier ses aptitudes, potentiels et compétences transférables
- Avoir une meilleure connaissance de soi dans le but de choisir une ou des orientations professionnelles
- Gagner en réassurance

Outils et méthodes utilisés : guide DGAFP "Agir pour son projet de mobilité professionnelle", exercices en sous-groupes, analyse de grilles d'orientation (RIASEC), étude de dossiers RAEP/ fiches de poste/ entretiens professionnels pour la recherche de compétences, questionnaire psychométrique, échanges en grand groupe

3) Définition du projet professionnel

- Savoir prioriser
- Identifier les éléments structurants pour valider un ou plusieurs projets professionnels
- Analyser et mettre en avant ses compétences et sa motivation au service de son projet professionnel

Outils et méthodes utilisés : exercices en sous-groupes, travailler le bilan à l'aide de la méthode A.D.V.P, échanges en grand groupe

4) Mise en oeuvre du projet professionnel

- Recueillir les informations aidantes à la mise en oeuvre du projet professionnel
- Connaître les outils et acteurs pour trouver les formations, les secteurs d'activités et découvrir les métiers
- Garder le bon état d'esprit et savoir se placer en position d'offreur de service

Outils et méthodes utilisés : étude de cas concrets, les 7 règles d'or, grilles et outils d'organisation, fiches des différents acteurs et ressources internes, analyse des codes RIME/ ROME, étude de fiche réflexe, exercice individuel de réflexion

5) Bilan et clôture de la formation

- Régulation
- Evaluation des acquis de la formation
- Tour de table et apports complémentaires du formateur

Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:manivone.phannoudej@u-bordeaux.fr>

Pôle AGRH – service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#)
et toutes les infos sur [l'intranet](#)