

Changer de carrière

SANS RECOMMENCER À ZÉRO



Bilan de compétences by Amélie LUTZ



V2: mise à jour Avril 2026

Les 3 profils types que je rencontre

Profil 1 : Les "sans inspiration"

→ "Je n'ai aucune idée de ce que je veux faire après"



Profil 2 : Les "papillons"

→ "Je change d'avis tout le temps, impossible de me décider"



Profil 3 : Les "Pivoteurs Stratégiques"

→ Ils ont fait leur audit personnel, identifié leurs forces et besoins, repéré leur prochain pas professionnel, comprennent le marché du travail et savent se valoriser et créer des relations.



⚠ LES 3 ERREURS PRINCIPALES



Erreur #1 : Mal se connaître

Le symptôme

On tourne en rond avec les mêmes schémas.

L'histoire type

École de commerce → premier job en finance → "Je n'aime pas" → je change → "Ce sera mieux ailleurs" → Finalement non

Résultat : Coincé·e dans un "pattern" répétitif de prison dorée

Pourquoi on reste ?

- Attachement au salaire
- Confort de vie (CDI, proximité du domicile)
- Aucune idée de quoi faire d'autre
- Mentalité "je compte mes heures" et "je vis pour les vacances/weekends"



Le vrai problème : On ne prend jamais le temps de s'interroger vraiment sur sa carrière et ce qu'on veut pour la suite.

LES 3 ERREURS PRINCIPALES

Erreur #2 : Se focaliser sur la formation plutôt que sur le changement lui-même

Le réflexe classique : "Je dois me former d'abord pour être légitime."

L'exemple type :

Peur de changer

"Il faut que je me forme d'abord"

“ Personne ne voudra de moi si j’ai pas la bonne formation”

Dépense temps et argent

Dans une formation

Les problèmes

✗ On ne se différencie pas forcément (on essaie de "rentre dans le moule")

✗ Pour les recruteurs, seul le diplôme initial compte vraiment

✗ Pas de garantie d'opportunités après (on vous reprochera le manque d'expérience terrain)

✗ Risque de se former sur le mauvais sujet par précipitation



LES 3 ERREURS PRINCIPALES

Erreur #3 : Utiliser la même stratégie que pour chercher un job classique

Ce qui ne marche PAS en reconversion :

- Postuler massivement sur les jobboards
- Envoyer des CV standards
- Se retrouver en concurrence avec 100+ personnes qui ont PLUS d'expérience que vous dans le secteur

Les chiffres qui font mal :

- 🕒 **6 secondes** : temps moyen passé sur un CV
- 📊 **30% de chances** avec un profil en reconversion VS **80%** avec le "bon" parcours



La réalité : Quand on pivote, il faut développer des **stratégies alternatives**, pas répéter les méthodes traditionnelles.

QU'EST-CE QUE LE BILAN DE COMPÉTENCES?

Un Bilan de Compétences est une action d'accompagnement permettant **“d’analyser ses compétences professionnelles et personnelles, ses aptitudes et ses motivations en appui d’un projet d’évolution professionnelle et, le cas échéant, de formation.”** source : ministère du travail de l’emploi et de l’insertion.

Le Bilan de compétences M.O.V.E propose un **parcours d’accompagnement individuel** en ligne (via google meet) ou en présentiel (nous vous accueillons à l'espace de coworking la Cordée sur Erdre (33 rue de Strasbourg à Nantes) , dans un cadre agréable et propice à la confidentialité.

D’une durée totale de 12 heures d’accompagnement + 10 heures de travail personnel encadré sur **une période totale de 2 à 3 mois**, Il a pour objectif d’aider à **construire un projet professionnel motivant, sécurisant et réaliste.**

Vous êtes accompagné par **une consultante formée à la démarche de bilan de compétences**, également **coach professionnelle certifiée** et habilitée à mobiliser des **méthodes et outils innovants et variés.**

Notre Bilan de Compétences est particulièrement adapté pour les personnes en phase de questionnement souhaitant **(re)mettre du sens dans leur activité professionnelle.**



Phase
préliminaire



Phase
d’investigation



Phase de
conclusion



Les objectifs du bilan de compétences



Le bilan de compétences doit permettre :

- ☐ D'explorer et valoriser des **compétences personnelles et professionnelles**, des aptitudes et des motivations
- ☐ De définir un **projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation**
- ☐ D'utiliser les atouts mis en lumière comme un instrument de négociation pour un emploi, une formation ou une évolution de carrière
- ☐ De faire une analyse de la faisabilité du projet eu égard aux **besoins socio-économiques du territoire** de vie et d'activité de la personne.

Contenu

2. Une phase d'investigation en suivant la méthode M.O.V.E, dont les objectifs sont :

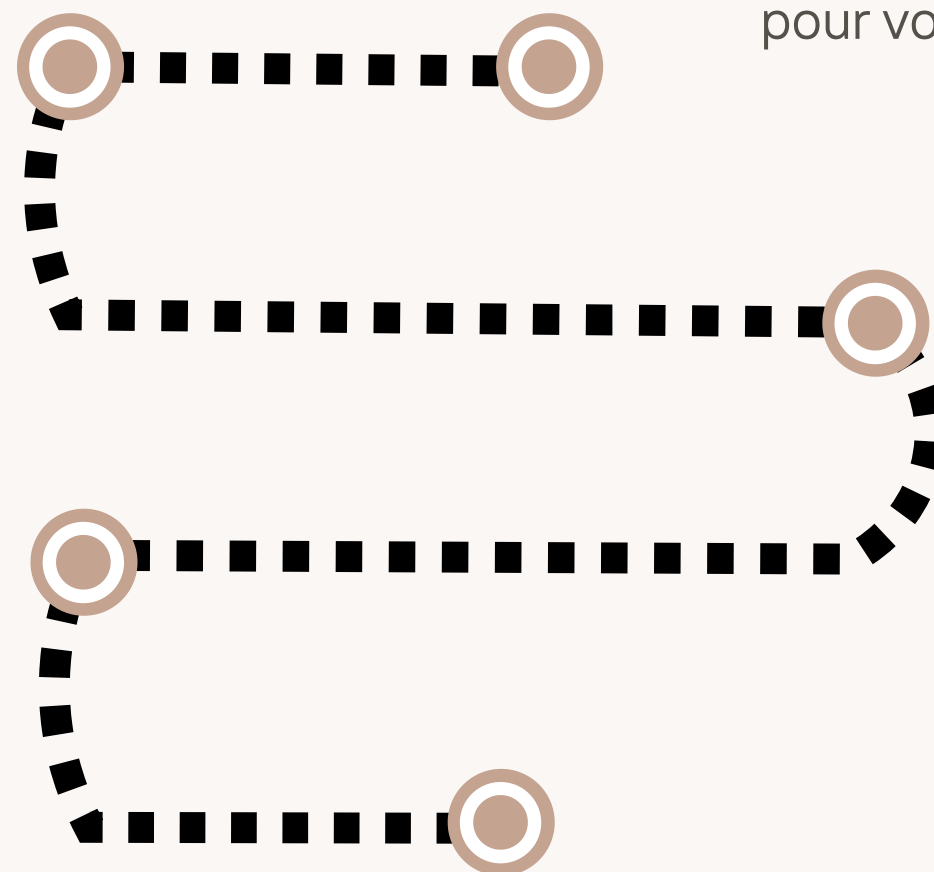
- Réaliser un diagnostic approfondi de vos compétences, aptitudes et centres d'intérêt, à l'aide d'outils et de méthodes adaptés.
- Identifier les opportunités et les contraintes du marché du travail
- Identifier les pistes et les ressources pour construire son projet professionnel

4. Un point de suivi est proposé à 6 mois pour accompagner le bénéficiaire dans la réalisation de son projet professionnel.

1. Une phase préliminaire d'accueil et de contractualisation, pour définir vos besoins, attentes et les modalités du bilan de compétences. Déterminer le format le plus adapté pour vous.

3. Une phase de conclusion, dont les objectifs sont:

- Valider le projet professionnel et définir un plan d'action
- Restituer les résultats du bilan de compétences via un document de synthèse personnalisé reprenant les éléments clés du bilan de compétences et les recommandations du consultant.



Du travail personnel encadré à faire tout au long du bilan entre les sessions en live

LA MÉTHODE M.O.V.E en détail

MINDSET

Mieux comprendre qui vous êtes

- ✨ Vos motivations profondes
- 💎 Vos valeurs
- ☀️ Vos qualités naturelles
- 🔥 Vos schémas répétitifs

ORIENTATION

À l'image d'un GPS : identifier où vous voulez aller et le chemin pour y arriver.

Créer une vision ambitieuse et inspirante de votre projet professionnel et Le Chemin (les étapes pour y arriver)

VALORISATION DU PARCOURS

Créer une marque personnelle impactante :

- 👤 Qui êtes-vous ?
- 💡 Qu'apportez-vous de unique ?
- ✅ En quoi vos autres expériences sont des ATOUTS (et non des obstacles)
- 🔍 Identifier le fil rouge de votre parcours
- ☀️ Connaître le marché

ÉCOSYSTÈME

Construire sa stratégie réseau

Créer des relations avec des personnes qui peuvent vous aider.

- Les Concurrents / Pairs
- Les Annonceurs
- Les Connecteurs

M - MINDSET GAGNANT

La vérité : Peu importe la stratégie si vous n'avez pas confiance en vous. Ça ne fonctionnera pas.

a) Identifier ses forces = Mieux comprendre qui vous êtes

On construit une **nouvelle histoire professionnelle** à partir d'une connaissance approfondie de soi :

✨ Vos motivations profondes

💎 Vos valeurs

☀️ Vos qualités naturelles

🔥 Vos zones d'engagement (ce qui vous met en "flow")

Découverte clé : les compétences transférables : Elles se cachent dans vos zones d'engagement, même si elles vous prennent peu de temps.

b) Les tendances autobloquantes (le revers de la médaille)

Ce qui nous freine :

📖 Les histoires qu'on se raconte ("Je suis trop généraliste")

🔄 Les schémas répétitifs (procrastination, éparpillement)

🚫 Les croyances limitantes ("Impossible de changer de carrière à 40 ans")



Impact : Ces blocages influencent notre confiance, notre façon de postuler et nos résultats.

Exemple concret : Pierre

1

Profil

Forte tendance à la procrastination depuis toujours, culpabilisait énormément.

2

Transformation

Il a appris à voir cette "faiblesse" autrement et en faire un atout.

3

Résultat

Il s'est orienté vers des métiers valorisant :

- La gestion d'urgences
- Le travail dans l'imprévu
- La capacité d'agir sans préparation excessive

O - ORIENTER la suite de son parcours

À l'image d'un GPS : identifier **où vous voulez aller** et **le chemin pour y arriver**.

1) La Vision (l'adresse dans votre GPS)

Créer une vision ambitieuse et inspirante de votre projet professionnel.

Pour moi c'est la clé de voûte d'un changement réussi : SAVOIR OÙ vous voulez aller ?

Arrêter de chercher à l'extérieur ce qui peut naître qu'à l'intérieur.

Et si tout commençait par-là ? Non pas parce que vous pouvez faire, mais par ce que vous voulez vraiment créer, à quoi vous rêvez.



Pourquoi c'est crucial : C'est ce qui génère l'envie suffisante pour avancer malgré les obstacles.

2) Le Chemin (les étapes pour y arriver)

Questions clés :

- Quelles actions concrètes puis-je mener cette année ?
- Quels petits pas me rapprochent de ma vision ?
- Quelles opportunités professionnelles sont adaptées à ma boussole et ma vision ?

3) Exemples concrets

Julien

🎯 Rêve : Devenir facilitateur

➡️ Première action : Postuler dans une entreprise qui fait de l'innovation



Julie

🎯 Rêve : Designer d'espace

➡️ Premier défi : Trouver un poste de concepteur de cuisine en aménagement



V - VALORISATION de son parcours

Dans un monde professionnel qui cherche des profils "copiés-clonés" :

Exemple, vous avez fait Sciences Po alors vous travaillerez dans les relations internationales

Si votre projet sort du chemin classique, vous êtes un "outsider".

 **Bonne nouvelle** : Beaucoup d'outsiders finissent par gagner la course... **à condition de ne pas suivre les méthodes habituelles.**

a) Le marketing de soi

Créer une **marque personnelle claire** à partir d'histoires impactantes :

 Qui êtes-vous ?

 Qu'apportez-vous de unique ?

 En quoi vos autres expériences sont des ATOUTS (et non des obstacles) ?

 Identifier le fil rouge de votre parcours

b) Connaître le marché sur le bout des ongles

Analyser vos "concurrents" (les pairs) :

- Leurs missions et ce qu'ils proposent
- Leurs parcours
- Comment ils en sont arrivés là
- Ce qu'ils aiment ou pas dans leur métier → **Les enquêtes métiers sont essentielles ici.**

Dessiner le portrait-robot de vos recruteurs potentiels (ou clients si indépendant).

C'est SEULEMENT après ce travail que vous pourrez construire des outils percutants : CV, profil LinkedIn, lettres de motivation, pitch...

Exemple : Stéphanie

Objectif

Trouver un poste de Directrice Artistique

Action

A complètement retravaillé ses outils (CV, LM, pitch) car elle a su créer un fil rouge de son parcours à partir :

- Des enquêtes métiers
- De l'analyse du marché

Résultat

Des candidatures qui se démarquent vraiment. Un nouvel emploi trouvé en 6 mois.



E - ENGAGEMENT : Construire son plan d'actions

Créer des relations avec des personnes qui peuvent vous aider.

Les étapes clés

- Définir des objectifs clairs et mesurables
- Planifier des actions concrètes avec des échéances précises
- Prioriser selon l'impact et l'urgence
- Évaluer régulièrement et ajuster le cap

Les 3 horizons du plan d'actions

Court terme→ Actions immédiates dans le mois

Moyen terme→ Objectifs sur 1 à 3 mois

- a. Rencontres et prises de contact planifiées
- b. Entreprises et opportunités à cibler
- c. Compétences ou ressources à mobiliser

Long terme→ Vision et positionnement cible

Les obstacles récurrents



**NOS SCHÉMAS DE
PENSÉE HABITUELS**



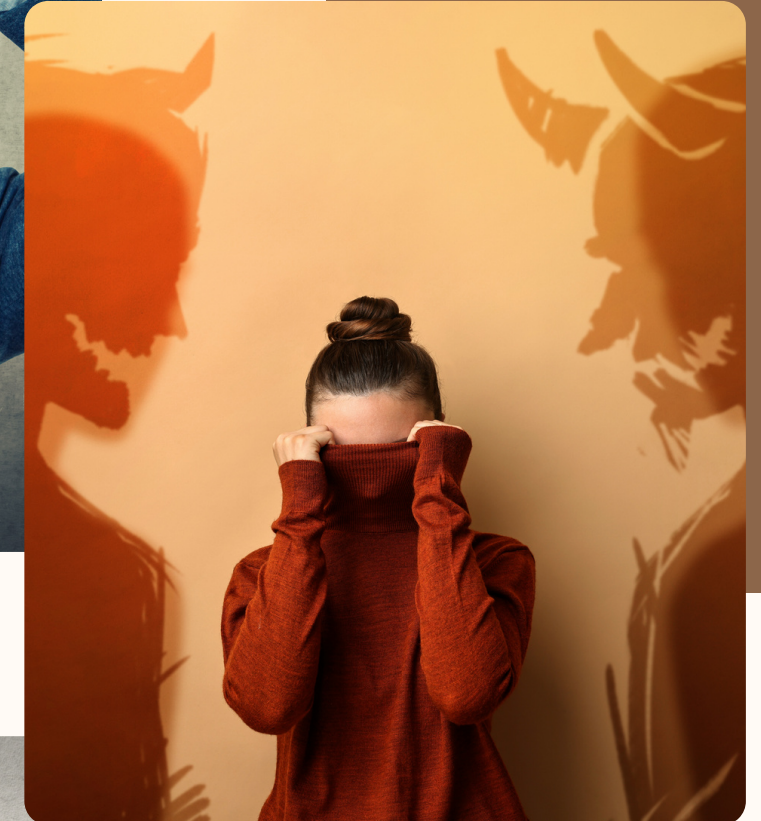
MANQUE DE TEMPS



**MANQUE DE CLARETÉ
DANS L'OBJECTIF**



**NOS "PETITS DÉMONS"
QUI REVIENNENT**



D'où l'intérêt de vous faire accompagner

Vous n'êtes plus tout seul face à vos obstacles mais nous travaillons ensemble pour les surmonter et trouver enfin cette fameuse adresse GPS.



Les modalités d'accompagnement

L'articulation du bilan de compétences Mandala skill



Entretien préalable

Gratuit et sans engagement
via google meet. prise de
rendez-vous possible sur le lien
[ici](#).

Objectif: déterminer le format
le plus adapté, définir les
besoins et attentes.



12 heures d'entretiens individuel

8 sessions de 1h30

Utilisation d'outils visuels (arbre
de vie, cartes projectives, dream
board)

Le plus : un accompagnement
ultra personnalisé qui s'adapte
à vos besoins.



Travail personnel encadré

10 heures de travail personnel
sont prévues entre les sessions
et adaptées et co-construit en
fonction de chaque situation.



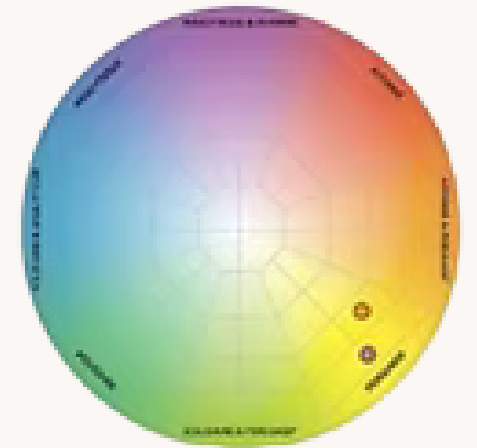
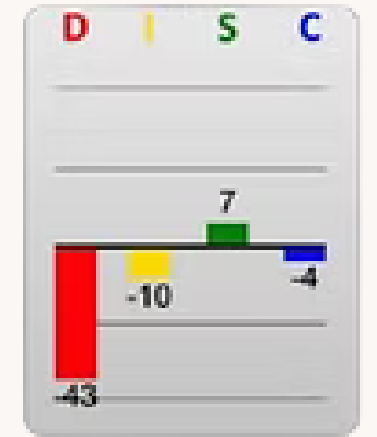
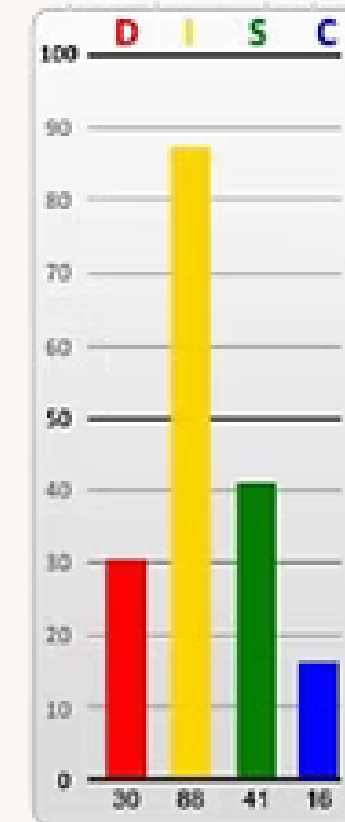
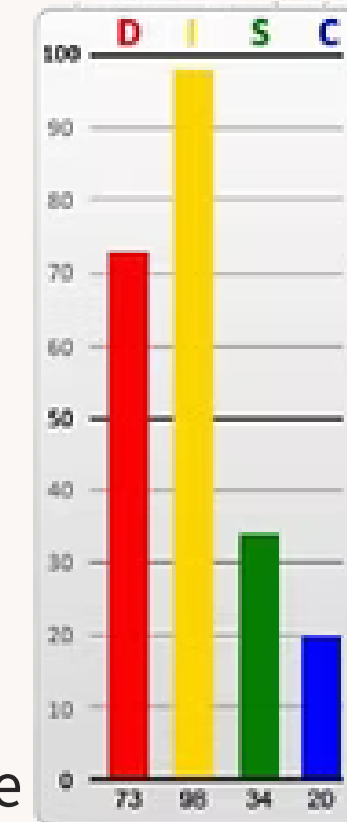
Test Psychométrique

Utilisation de tests
psychométriques (DISC ou
lumina spark) pour aller plus
loin dans la connaissance de
soi+ une restitution de deux
heures.

Allez encore plus loin dans la connaissance de vous-même

En option dans votre bilan, bénéficiez du passage d'un test de personnalité :

☀ Lumina Spark ou DISC avec une séance de restitution dédiée et personnalisée



Pourquoi passer un test de personnalité dans votre bilan ?

Parce que se connaître vraiment, c'est la base de tout projet professionnel solide.

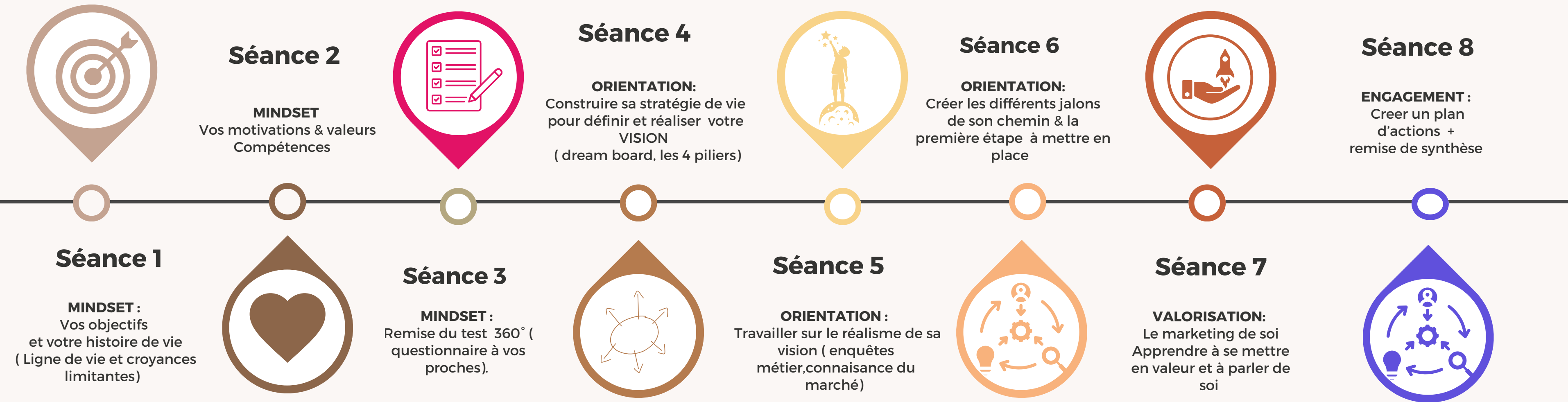
Ces outils vous permettent d'aller au-delà de l'intuition pour mettre des mots précis sur qui vous êtes, comment vous fonctionnez, et ce dont vous avez besoin pour vous épanouir.

✓ Une restitution 100% personnalisée en séance.

Je vous accompagne pour analyser ensemble vos résultats lors d'une séance dédiée, pour les contextualiser à votre parcours et les intégrer à votre démarche de bilan. Rien de générique tout est adapté à votre situation.

Exemple d'un déroulé type sur 8 séances

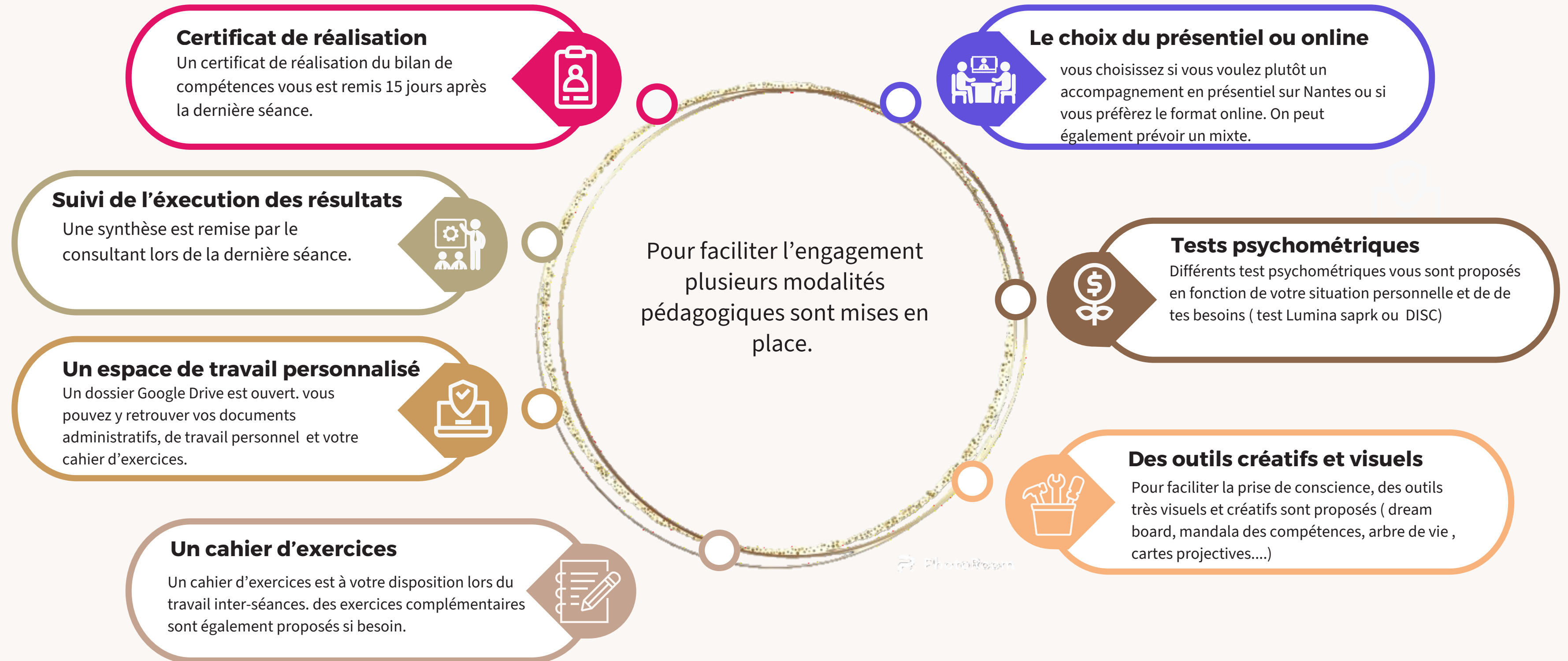
NB: chaque bilan est personnalisé et unique, ce déroulé est donné à titre indicatif



+ EN OPTION UNE SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE : TEST PSYCHOMÉTRIQUE + RESTITUTION

Travail personnel encadré

Les modalités pédagogiques



Qui je suis ?

Je suis Amélie LUTZ.

Une coach carrière et formatrice avec un fort biais pour l'action !

J'ai déjà accompagné plus de 200 personnes dans leurs questionnements professionnels

De nature profondément authentique, je suis passionnée par l'épanouissement professionnel et la connaissance de soi.

À côté de mon penchant pour le développement personnel, j'ai aussi une passion pour le management, l'entrepreneuriat et le monde du business en règle générale.

Comprendre les personnes qui m'entourent, leur donner confiance en l'avenir et les outils pour qu'ils puissent s'épanouir est tout simplement ce que j'apprécie le plus dans la vie :)

Et sinon, je suis nantaise, maman débordée en train d'essayer de jongler entre le pro et le perso et quand j'ai 5 minutes j'adore faire du yoga.

Alors si vous êtes curieux, que vous souhaitez « trouver ce que vous avez à offrir au monde » vous êtes au bon endroit.



Mes 3 atouts



Accompagnement de
proximité



Utilisation d'outils visuels “
une image vaut 1000 mots



Tournée vers l'action.

Témoignages clients



Antoine Parra del Pozo

1 avis



★★★★★ il y a un mois

Super accompagnement par Amélie dans le cadre d'un bilan de compétences. Elle m'a permis de prendre de la hauteur et voir plus loin sur mon parcours pro, de mieux prendre conscience de mes forces et besoins, de challenger de nouvelles pistes.
Je sortais boosté par chaque séance.
Très content de cet accompagnement.
Merci !



Claire Reich

4 avis



★★★★★ il y a un mois

J'ai été heureuse d'être accompagnée par Amélie tout au long de ma réflexion. Sa bienveillance, son analyse pointue, et sa lecture à 360 degrés sur l'environnement professionnel m'ont permis d'y voir plus clair et d'orienter mes choix avec confiance et détermination.



Laura Feyssat

Local Guide · 17 avis · 1 photo



★★★★★ il y a 4 mois

Je remercie chaleureusement Amélie pour son accompagnement dans le cadre de mon bilan de compétences. Elle a su m'apporter un cadre, un regard extérieur, des outils et des conseils précieux pour préciser mon projet et avancer dans mes démarches. En plus de ses qualités d'écoute, d'analyse et d'adaptation, Amélie sait utiliser les mots justes pour nous faire avancer et réfléchir avec bienveillance. Grâce à son coaching, j'ai appris à mieux me connaître et à lever certains points de blocage qui m'empêchaient d'avancer seule. Un grand merci à elle, non seulement pour la qualité de son accompagnement et son professionnalisme, mais aussi pour sa bonne humeur et son dynamisme !

Visité en novembre 2025

Vous pouvez retrouver plus d'avis [sur ma page google](#)

Tarifs et modalités d'accès

TARIF

- ✓ 8 séances de 1h30 (12 heures)
- ✓ Cahier d'exercices pour le travail inter-séances.
- ✓ Nous vous invitons à remplir une demande de devis afin de valider votre demande.

FINANCEMENT POSSIBLE VIA CPF OU OPCO

1750 € TTC
Reste à charge de 150 €

Comment s'inscrire

- 1 Faites votre demande de devis sur Mon Compte Formation:**
👉 Bilan de compétences MOVE — 1 750 €
- 2 Je vous recontacte pour caler votre date de démarrage**
Une fois votre demande reçue, je vous appelle pour qualifier ensemble la date qui vous convient le mieux et lancer officiellement votre bilan.
- 3 Validation finale sur votre CPF**
À réception de notre échange, vous recevrez une notification sur Mon Compte Formation pour valider définitivement votre inscription. Cette étape est indispensable pour confirmer. En attendant notre première séance, vous recevez des exercices à faire.

L'entretien préalable

Notre bilan débute par un entretien préalable **gratuit et sans engagement**

L'entretien se déroule via Google meet il est d'une durée moyenne de 45 minutes et à pour objectif de :



- Vous expliquer les modalités et analyser votre demande et vos besoins ;
- Déterminer le format le plus adapté à votre situation et à vos besoins ;
- Vérifier que vous êtes volontaire pour réaliser le bilan ;
- Définir conjointement les modalités de déroulement.

Pour prendre RDV

Amélie LUTZ

tel: 06 29 50 00 24

amelie.lutz@mandalaskill.com

[Prendre rendez-vous directement ici](#)