



CONTEXTE

Un licenciement, une rupture conventionnelle ou une restructuration bouleverse bien plus qu'un parcours professionnel. C'est un choc parfois brutal, qui nécessite un temps de reconstruction avant de pouvoir se projeter à nouveau.

CAP REBOND est un parcours individuel de 20 heures, conçu pour aider chaque salarié à traverser cette transition retrouver confiance, clarifier son projet et rebondir durablement.

Il s'appuie sur l'expertise de ZEN-KONCEPT Formation en **communication, gestion des émotions**, et sur les certifications de l'intervenant en **bilan de compétences (RS6780), PCM, DISC, IKIGAI, PNL, résilience, et analyse comportementale**.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue du CAP REBOND, le bénéficiaire sera capable de :

- Clarifier ses compétences, ses valeurs et son projet professionnel
- Mobiliser une stratégie de recherche active efficace
- Aborder les entretiens avec confiance et impact
- Gérer sereinement la transition émotionnelle liée au changement professionnel

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Praticien certifié du bilan de compétences (RS6780)
- Certifié Process Communication Model (PCM) – DISC – IKIGAI – RÉSILIENCE – PNL...
- Certifié en analyse comportementale (Institut Européen de Synergologie)

PUBLIC CONCERNÉ

Salarié en transition professionnelle dans le cadre :

- d'un licenciement économique,
- d'un plan de sauvegarde de l'emploi (PSE)
- d'une rupture conventionnelle individuelle ou collective.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

20 h

NOMBRE DE PERSONNES

Individuel

PRIX

3 000 € TTC



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

💻 zkf.fr



PROGRAMME

• Phase 1 — Accueil et Rebond

- Accueil, mise en confiance, cadre et confidentialité
- Recueil libre du vécu de la rupture (sans jugement)
- Verbalisation des émotions ; colère, injustice, peur, parfois soulagement
- Exercices de respiration et gestion du stress
- Repérage des ressources personnelles déjà mobilisées (résilience, expériences vécues)
- Premier remplissage du carnet de rebond : « mon état aujourd'hui »

• Phase 2 — Investigation

Exploration du parcours et des compétences

- Formations suivies
- Expériences professionnelles
- Langues
- Poste par poste
- Niveaux de maîtrise
- Compétences transférables hors champs professionnel

Courbe de satisfaction professionnelle

- Moments forts
- Moments de rupture
- Analyse de l'évolution de la carrière

Outils de personnalité et forces de caractère (PCM, RIASEC, VIA)

- Process Communication Model (PCM)
- RIASEC
- Sélection des forces parmi les 24 existantes
- Analyse de celles qui soutiennent la réussite au-delà des compétences techniques

Valeurs et motivations profondes

- Ce qui compte vraiment dans un futur poste
- Ce qui nourrit l'engagement et la satisfaction

PUBLIC CONCERNÉ

Salarié en transition professionnelle dans le cadre :

- d'un licenciement économique,
- d'un plan de sauvegarde de l'emploi (PSE)
- d'une rupture conventionnelle individuelle ou collective.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

20 h

NOMBRE DE PERSONNES

Individuel

PRIX

3 000 € TTC



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

💻 zkf.fr



Freins, leviers et baromètre énergétique face au changement

- Croyances limitantes
- Peurs
- Ressources activables
- Notation de chaque expérience professionnelle de -5 à +5
- Identification de ce qui nourrit/épuise durablement

Croisement des données

- Synthèse globale
- Émergence de 2 à 3 premières pistes professionnelles cohérentes, réalistes et alignées

• Phase 3 — Projet et plan d'action

- Enquête métier et confrontation au marché de l'emploi
- Choix du projet professionnel principal
- Identification des besoins de formation
- Définition de l'environnement idéal : management, autonomie, télétravail, rythme, valeurs, culture d'entreprise
- **La Boussole Rebond :**
Croiser ce que j'aime, ce pour quoi je suis doué(e), ce dont le marché a besoin et ce qui me fait vivre
- Élaboration du plan d'action daté avec jalons de suivi
- Préparation **du pitch de reconversion** (entretien + réseau)

• Phase 4 — Communication, entretien et négociation

- Adaptation de la communication selon le profil PCM de l'interlocuteur
- Gestion du trac et de la pression
- Simulations d'entretien filmées, débriefing communication et posture
- Bilan final du **Carnet de Rebond**
- Remise du plan d'action définitif

PUBLIC CONCERNÉ

Salarié en transition professionnelle dans le cadre :

- d'un licenciement économique,
- d'un plan de sauvegarde de l'emploi (PSE)
- d'une rupture conventionnelle individuelle ou collective.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

20 h

NOMBRE DE PERSONNES

Individuel

PRIX

3 000 € TTC



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

💻 zkf.fr



Le **Carnet de Rebond** (remis dès la première séance)

Il contient :

- Mon identité de rebond
- Mon état au fil des séances
- Mon parcours et mes compétences
- Mon baromètre énergétique
- Mes forces de caractère
- Mes résultats aux tests PCM, RIASEC
- Mon environnement idéal
- Ma Boussole Rebond
- Mes projets professionnels
- Mon plan d'action daté
- Mon tableau de suivi de candidatures
- Mes notes personnelles

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Entretiens individuels (présentiel ou distanciel)
- Grille d'analyse complète
- Outils de personnalité : PCM, RIASEC, VIA
- Travaux personnels accompagnés
- Enquêtes métier

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- Validation conjointe à chaque phase
- Auto-évaluation du bénéficiaire (projet, confiance)

DISPOSITIF DE FIN DE PARCOURS

- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin d'accompagnement
- Inventaire de personnalité
- Carnet de rebond remis au bénéficiaire

Option complémentaire (non incluse dans le programme CAPREBOND)

- Module « Recherche active »

(CV, LinkedIn, stratégie de réseau)

Accompagnement réalisé par un consultant partenaire spécialisé.

Facturation indépendante

Ce module ne fait pas partie du cœur d'expertise de ZKF et est volontairement confié à un professionnel dédié.

PUBLIC CONCERNÉ

Salarié en transition professionnelle dans le cadre :

- d'un licenciement économique,
- d'un plan de sauvegarde de l'emploi (PSE)
- d'une rupture conventionnelle individuelle ou collective.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

20 h

NOMBRE DE PERSONNES

Individuel

PRIX

3 000 € TTC



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

💻 zkf.fr