



Bilan de Compétences - Test diagnostic gratuit

Répondez en 2 minutes. Toujours (3) / Souvent (2) / Parfois (1) / Jamais (0).

QUESTIONS	REPONSES
Je me lève sans enthousiasme pour aller travailler.	
J'ai l'impression que mes compétences ne sont pas utilisées à leur juste valeur.	
Je me sens bloqué(e) dans ma progression professionnelle depuis au moins 1 an.	
J'hésite entre plusieurs idées de métier ou de voie professionnelle.	
J'ai perdu confiance en moi à cause de difficultés professionnelles récentes.	
Mon métier actuel ne correspond plus à mes valeurs personnelles.	
J'envisage une reconversion mais je ne sais pas par où commencer.	
Je ne connais pas exactement mes forces et mes points faibles.	
J'ai besoin d'un plan concret (formations, étapes) pour changer de trajectoire.	
J'ai du mal à expliquer clairement ce que je sais faire à un recruteur.	
Mon environnement de travail me stresse régulièrement.	
Je manque d'informations fiables sur les métiers porteurs ou les formations adaptées.	
J'ai des idées de projet professionnel mais je doute de leur réalisme.	
Je veux créer mon activité mais je ne sais pas évaluer mes compétences entrepreneuriales.	
Un changement de situation personnelle me pousse à repenser ma carrière.	
Je n'ai pas de plan de carrière défini sur 2 à 5 ans.	
Je souhaite augmenter ma mobilité professionnelle (secteur, localisation, statut).	
J'ai besoin d'un avis extérieur et neutre pour valider mon projet.	
Je souhaite revaloriser mon CV et mes entretiens avec des éléments concrets.	
Je veux retrouver du sens et de la motivation dans mon travail au quotidien.	

TOTAL DES POINTS

Interprétation des résultats

Grille de lecture (score total sur 60)

0–15 : Faible besoin

Vous êtes globalement aligné(e). Surveillez votre niveau d'énergie et faites un point informel si des doutes apparaissent. Ressources rapides : test courts d'orientation, lecture ciblée, webinaires.

16–30 : Besoin modéré — intérêt à explorer

Des zones d'inconfort existent. Un entretien découverte (30 min) peut clarifier vos priorités. Considérez une séance de coaching courte ou un bilan abrégé pour cibler un sujet précis (confiance, CV, mobilité).

31–45 : Besoin important — bilan recommandé

Vous avez plusieurs signaux de changement. Un bilan de compétences complet est pertinent pour explorer, structurer et valider un projet professionnel. Privilégiez un accompagnement sur 6–8 semaines avec outils d'évaluation et plan d'action.

46–60 : Besoin urgent — bilan fortement conseillé

Signaux forts de mal-être, perte de sens ou besoin de reconversion. Un bilan rapide et un suivi post-bilan sont recommandés. En parallèle, si la situation affecte fortement votre santé, consultez un professionnel (médecin, service RH, Pôle Emploi selon votre statut).

Nom :

Prenom :

Adresse Mail :

Téléphone :