



## PROGRAMME BILAN DE COMPETENCES CAP VITAL

DUREE : 24 HEURES

24 heures d'entretiens individuels avec votre consultant

Date de mise à jour : 30/04/2026

### OBJECTIFS OPÉATIONNELS VISÉS / COMPÉTENCES VISÉES

- O1.** Explorer et valoriser vos compétences personnelles et professionnelles, vos aptitudes et motivations
- Objectif 1**
- O2.** Définir 1 ou plusieurs projets professionnels en corrélation avec les besoins socio-économiques de votre territoire d'activité et de votre bassin de vie et, le cas échéant, 1 projet de formation pour y aboutir
- O3.** Utiliser vos atouts comme instrument de négociation pour 1 emploi, 1 formation ou 1 évolution de carrière

Parmi les 30 activités proposées ci-dessous, vous avez la liberté de choisir celles qui correspondent le mieux à vos besoins, permettant ainsi une personnalisation complète du processus.

### CONTENU DE LA FORMATION

#### 1. PHASE PRELIMINAIRE

Votre contexte et vos objectifs *	Dans cette activité, vous décrivez sommairement votre formation de base, votre situation actuelle et votre contexte. Vous expliquez pourquoi vous avez décidé de réaliser un bilan de compétences et ce que vous en attendez.
Photolangage *	Grâce aux photos qui sont proposées, vous êtes amené(e) à réfléchir à votre état d'esprit du moment au démarrage du bilan. Puis, vous êtes invité(e) à vous projeter sur l'état d'esprit dans lequel vous aimeriez être à la fin de votre bilan.
Représentation de votre personnalité	Vous êtes amené(e) à réaliser une représentation de votre personnalité et à la formaliser par écrit. Cet exercice sert à mieux vous définir et mettre en avant vos forces et atouts.

#### 2. PHASE D'INVESTIGATION

##### 2.1. Bilan professionnel

Vos réalisations *	Dans cette activité, vous décrivez et analysez vos réalisations et réussites, qu'elles soient professionnelles ou extra- professionnelles
Votre portefeuille de compétences *	A partir d'une liste de compétences, vous recensez celles que vous avez acquises mais également celles que vous souhaitez développer ou acquérir.
Votre autoportrait *	Vous présentez de façon détaillée votre histoire, vos activités professionnelles, extra-professionnelles, vos points forts, vos rêves...
Votre parcours et vos compétences	Vous êtes amené à rédiger vos savoir faire professionnelles, expérience par expérience, puis vos compétences extra professionnelles.
Vos domaines de compétences transposables	Après avoir écrit vos compétences professionnels et personnels, vous les classer par thématique, pour constater les transferts possibles sur d'autres métiers ou univers de travail.
Mieux gérer votre temps et vos priorités	Si vous donnez sans compter, vous risquez d'être confrontée à la même difficulté ici ou ailleurs : stress, inquiétudes, état obsessionnel, épuisement professionnel. Apprendre à gérer vos priorités, à vous recentrer sur ce qui est essentiel dans votre vie, apprendre à dire non, vous permettra de gagner en sérénité et efficacité, de trouver 1 équilibre entre vie privée et professionnelle.
Faire le deuil d'un environnement ou d'un métier	Cet exercice consiste à vous aider à dire "au revoir" à un métier, un secteur, une équipe ou une identité professionnelle qui a compté pour vous, afin de libérer l'énergie nécessaire à la construction d'un nouveau projet.



La notion de responsabilité	Cet exercice vous invite à porter un nouveau regard sur votre manière de réagir, afin de reprendre votre pouvoir d'action sans vous laisser envahir par la culpabilité ou les attentes envers les autres. En le pratiquant, vous développez progressivement une posture plus apaisée et alignée
-----------------------------	---

## 2.2. Bilan personnel

Vos passions et centres d'intérêt *	L'objectif de cette activité est de vous amener à réfléchir à vos passions et centres d'intérêt, et la possibilité de les prendre en compte pour votre projet professionnel.
-------------------------------------	--

Vos motivations au travail *	Vous devez choisir 3 métiers que vous aimeriez réaliser et 3 métiers que vous n'aimeriez pas du tout faire. A l'aide de quelques questions, vous êtes invité(e) à vous projeter dans ces métiers afin d'identifier les éléments nécessaires à votre bien-être au travail.
------------------------------	---

Questionnaire RIASEC *	Par l'intermédiaire d'un mini-jeu, votre profil de personnalité est déterminé RIASEC Réaliste Investigateur Artiste Social Entreprenant Conventionnel et 1 restitution est réalisée par votre consultant.
------------------------	---

Test « Quelle attitude privilégiez-vous naturellement ? »	Vous répondez à QCM et calculez vos scores. Votre consultant réalise une restitution des 4 typologies, qui vont vous permettre de mieux vous connaître et de mieux comprendre les autres. En fonction de vos résultats, vous serez amené(e) à mettre en œuvre un plan d'action pour développer la confiance en soi, votre management.
---	---

Test STRONG	Vous répondez à 1 test en ligne de 360 questions qui mesure vos centres d'intérêts, vos tendances naturelles de personnalité et les métiers dans lesquels vous pouvez vous épanouir. Ce test est étalonné et fiable dans le temps. Il est restitué par votre consultant, pour vous permettre d'élargir le champs des possibles, avec une liste de métiers pour lesquels vous avez 1 potentiel. L'objectif de cet outil est également de mettre en lumière vos qualités, vos aspirations profondes, vos conditions d'épanouissement professionnel, vos axes de progrès, votre style de délégation, votre potentiel à manager et votre relation avec les collègues.
-------------	---

Le regard des autres	Vous êtes guidé(e) par votre consultant pour lister les personnes de votre entourage, avec qui vous êtes en confiance et dont vous respectez le jugement. A travers un courriel, chaque personne que vous avez choisie, sera amenée à décrire individuellement la manière dont elle vous perçoit, à titre personnel et professionnel. Un échange avec votre consultant vous permettra d'ancrer vos forces et de réaliser un résumé.
----------------------	---

Communication impactante	Vous passez le Test PNL et calculez vos scores. Votre consultant vous restitue les résultats et vous initie aux 3 registres de communication. Cette compréhension de vous-même vous permet de développer votre communication ou de gagner en synthèse pour être plus impactant. Il vous permet aussi de présenter vos atouts comme instrument de négociation pour 1 emploi, 1 formation ou 1 évolution de carrière.
--------------------------	---

Routine énergétique Cohérence cardiaque	Si vous êtes stressé(e), inquiet(e), dans un état obsessionnel, ou que vous avez le moral en berne, pour aller mieux votre consultant vous initie à des exercices de relaxation, vous permettant d'avoir du répit, de sortir des idées fixes, pour aller vers davantage de quiétude.
--	--

## 2.3. Projection

Investigation des pistes professionnelles *	A partir d'une liste de métiers qui vous motivent, vous réalisez des recherches d'informations sur internet afin explorer et identifier les métiers qui pourraient devenir réalité.
---	---

Définir et suivre des objectifs	Sortir de votre zone de confort et vous remettre en action, avancer progressivement, en mesurant vos résultats semaine après semaine
---------------------------------	--

Enquêtes métiers auprès des professionnels *	Après avoir sélectionné 1 à 3 professions qui vous plaise(nt), vous réalisez des enquêtes métiers et des échanges auprès de professionnels exerçant ces métiers, pour valider ou non vos choix.
--	---



Résumé des enquêtes *	Cette activité vous permet de clarifier les différentes informations récoltées au cours de vos enquêtes métiers. Le consultant échange avec vous pour vous amener à réaliser des constats afin de sélectionner votre projet prioritaire.
Sortir de votre zone de confort	Le consultant vous aide à lever les freins au changement en vous questionnant. Il vous conduit à définir votre zone de confort et d'inconfort pour trouver la ligne médiane. Il vous aide à analyser vos peurs et à les transformer en moteurs pour explorer des pistes et environnements nouveaux
Votre fiche projet et votre plan d'action *	Grâce aux différentes investigations que vous avez réalisées, vous avez maintenant en tête un projet prioritaire et éventuellement un projet secondaire. Dans cette activité, vous définissez précisément votre ou vos projet(s) et vous établissez un plan d'action pour y parvenir.
Mise en relation	Le consultant vous guide pour vous mettre en relation avec des professionnels du ou des projets que vous envisagés à travers son réseau ou sa méthode.
Votre carte aux trésors	Votre consultant vous accompagne pour formaliser, sous forme d'images et mots, une vision inspirante qui symbolisent ce que vous aimeriez être dans les différents domaines : professionnel, social, argent, qualité de vie....
Visualisation de votre projet professionnel	Votre consultant vous amène, grâce au questionnement, à définir votre projet professionnel idéal, en adéquation avec votre vie personnelle, par oral et par écrit. Grâce à des exercices de visualisation positive, il vous permet de réaliser un ancrage mémoriel pour favoriser la loi de l'attraction.
Conseils formation	Le consultant vous conseille sur les dispositifs de financement de formation et vous aide au choix de la solution la plus appropriée. Il vous amène à rechercher des organismes de formation, à prendre contact avec ces derniers, pour sélectionner la formation la plus en adéquation avec votre situation.
Construire les outils de communication de votre projet professionnel	Réaliser un CV au gout du jour, mettant en avant vos compétences transposables sur votre nouveau projet. Rédiger votre modèle de lettre de motivation pour décrocher des entretiens. Simuler des entretiens de recrutement pour favoriser votre réussite de retour à l'emploi

### 3. PHASE DE CONCLUSION

- Le consultant rédige 1 synthèse avec les résultats détaillés. Elle reprend votre contexte et vos attentes, les étapes du bilan, vos compétences transférables, vos investigations sur les pistes professionnelles, votre projet prioritaire avec vos atouts et axes de progrès, et les étapes pour parvenir à votre objectif professionnel.
- Les résultats sont partagés, modifiés si besoin, jusqu'à votre validation.
- Ce document vous sert à utiliser vos atouts comme instrument de négociation pour 1 emploi, 1 formation ou 1 évolution de carrière.

### 4. SUIVI

- Le consultant vous propose de réaliser un point sur votre situation 6 mois après la fin du bilan.
- Vous bénéficiez d'un suivi par téléphone ou par mail gratuit pendant 1 an.

## MODALITES D'EVALUATION ET FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION

- **EO1** : Evaluation de l'Objectif 1 : Formalisation dans vos livrets personnels
- **EO2** : Formalisation dans vos livrets personnels
- **EO3** : Rédaction de la synthèse, validation par le bénéficiaire, évaluations à chaud et à froid à 6 mois
- **Délivrance d'1 certificat de réalisation à l'issue de la formation**



## PROFIL INTERVENANTE

Je m'appelle Corinne Jeanneau et j'ai fondé ma structure ARMONY COACHING & FORMATIONS il y a 20 ans. J'exerce un métier qui me passionne et que j'ai choisi : Consultante spécialisée en gestion des carrières et qualité de vie au travail.

Une expérience de 31 ans sur l'agglomération d'Angers, dont 11 ans en tant que salariée et 20 ans à mon compte, m'a permis de vivre différentes transitions : licenciement économique, recherches d'emplois, changements d'employeurs, reconversion, création d'entreprise... que vous soyez dirigeant, salarié ou demandeur d'emploi, je suis donc à même de comprendre votre situation et de vous accompagner dans ces changements.

Progressivement, je vous amène à sortir de votre zone de confort pour aller vers le métier qui vous convient, notamment à travers les enquêtes métiers, où je me positionne en tant que facilitatrice grâce à mon réseau.

Diplômée du Master 2 RH, option communication, management, gestion de projets, je me forme régulièrement, notamment aux outils de la psychologie moderne : accompagnement au changement Palo Alto, PNL, Hypnose conversationnelle, Test Strong, Test EAET, Assertivité.... Ces outils me permettent d'aider les personnes que j'accompagne.

## RESULTATS OBTENUS SELON INDICATEURS DE RESULTATS 2025

- ✓ Satisfaction des bénéficiaires : 9/10 – Taux de recommandation 100%
- ✓ Projet professionnel défini pour 100 % des bénéficiaires
- ✓ Taux d'abandon avant la fin du bilan : 0%
- ✓ Nombre moyen d'enquêtes par bénéficiaire pour valider le projet : 4
- ✓ A 6 mois, 50% des bénéficiaires sont en activité sur le nouveau projet

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES MOBILISES

- ✓ Ecoute et échange avec le consultant, prise de conscience
- ✓ Création d'un accès en ligne sur la plateforme accessible 24H/24 ET 7J/7
- ✓ Utilisation de la PNL pour faciliter la communication
- ✓ Respect des règles de déontologie du cabinet
- ✓ Posture du consultant : Accompagnateur, guide, aide. Le consultant propose différents outils que vous avez la possibilité de refuser, puisque c'est vous l'acteur de votre bilan
- ✓ Moyens : QCM, tests de personnalité, exercices ludiques et créatifs, livrets pédagogiques, plateforme en ligne
- ✓ Réalisation en présentiel et/ ou à distance

## PUBLIC, NOMBRE DE PARTICIPANT, DATES, LIEU

- Public : salariés, TNS travailleurs non-salariés, demandeurs d'emploi, agents de la fonction publique, cadres et non cadres, exploitants en agriculture
- Nombre de participant : 1 avec des entretiens de face à face exclusivement
- Dates : selon calendrier prévisionnel à convenir
- Lieu : en fonction des besoins à Trélazé 49800, ou Le Lion d'Angers 49220, ou Segré 49500, ou Château Gontier 53200, ou en Visio conférence

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



L'accessibilité aux personnes en situation de handicap est prévue. L'entretien préalable au bilan de compétences permettra de recueillir les besoins d'adaptation, si besoin.

Référente handicap Corinne JEANNEAU  
Tél : 06 79 92 72 10



## TARIF, FINANCEMENT, MODALITES ET DELAIS D'ACCES A LA FORMATION

- Tarif : **2 400 €** non assujetti à la TVA
- Financement par le Compte personnel de formation **CPF**, pour les demandeurs d'emploi et salariés, dans la limite de 1600 €
- Financement **particulier** peut faire l'objet d'une déduction des impôts au frais réels, en l'absence de tout autre financement
- Financement par le **plan de développement de compétences** à la charge de l'employeur : avec obligatoirement le consentement du salarié, 1 convention tripartite, 1 délai de 10 jours pour que le salarié fasse connaître son acceptation. L'absence de réponse du salarié vaut refus, qui ne constitue ni une faute ni un motif de licenciement
- Financement par le **congé de reclassement**
- Financement par **France Travail** en cas d'insuffisance du CPF du bénéficiaire
- Financement par **VIVEA**, le fond de formation des exploitants agricoles à leur compte, selon budget disponible
- Modalités d'accès : Sur demande d'un rendez-vous gratuit préalable au bilan. Pour les salariés utilisant leur CPF, hors temps de travail, l'employeur n'a pas à être informé. Pendant le temps de travail, le salarié demande l'accord préalable de l'employeur selon les règles propres au CPF. Une participation financière obligatoire de 150€ est à la charge du bénéficiaire de la formation inscrite au CPF, selon le décret n° 2024-394 du 29 avril 2024. Les personnes qui ne sont pas concernées par cette participation financière obligatoire sont : demandeur d'emploi, salarié dont l'employeur ou l'OPCO ou 1 branche professionnelle participe au financement
- Délais d'accès par le CPF et VIVEA et congé de reclassement : 15 jours en moyenne.
- Délais d'accès par le plan de développement des compétences et par France Travail : 1 mois environ

## CADRE LEGAL ET REGLEMENTAIRE

### Les conditions à remplir pour réaliser un bilan de compétences :

- ✓ Faire réaliser le bilan de compétences par un organisme agréé, extérieur à son entreprise.
- ✓ Le bilan de compétences doit comporter 3 phases.
- ✓ Selon le financement, une convention doit être signée avec l'organisme prestataire
- ✓ Pour être financé par le CPF, le titulaire ne doit pas avoir bénéficié d'un financement public ou privé pour un bilan de compétences réalisé au cours des 5 dernières années.

### Pour les salariés du privé et demandeurs d'emplois :

- ✓ Articles L. 1233.71, L. 6313-1, L. 6313-4 et R. 6313-4 à R. 6313-8 du Code du travail.
- ✓ Arrêté du 31 juillet 2009 relatif au bilan de compétences des agents de l'État.
- ✓ Loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel
  - ✓ Décret n° 2018-1330 du 28 décembre 2018 relatif aux actions de formation et aux bilans de compétences
  - ✓ Code du travail : articles D6323-6 à D6323-8. Bilan de compétences dans le cadre du CPF (article D6323-6)

### Pour les agents de la fonction publique territoriale :

- ✓ Code général de la fonction publique : article L422-1. Droit au congé pour bilan de compétences
- ✓ Décret n°2007-1845 du 26 décembre 2007 relatif à la formation professionnelle tout au long de la vie des agents de la fonction publique territoriale. Articles 8, 18 à 26 et 46

### Pour les agents de la fonction publique d'état :

- ✓ Code général de la fonction publique : article L422-1. Droit au congé pour bilan de compétences
- ✓ Décret n°2007-1470 du 15 octobre 2007 relatif à la formation professionnelle tout au long de la vie des fonctionnaires de l'État. Article 22
- ✓ Décret n°2007-1942 du 26 décembre 2007 relatif à la formation professionnelle des agents non titulaires et des ouvriers de l'État. Article 8
- ✓ Arrêté du 31 juillet 2009 relatif au bilan de compétences des agents de l'État

