



# Vivons

Incarnons nos talents



SARL Vivons  
949 505 390 00011  
15 allée des Basaltes Apt 37  
97400 Saint Denis  
0692 88 54 87

# LE CONSTAT



## NOTRE SOCIÉTÉ ÉVOLUE

Nous cherchons aujourd'hui à donner un sens profond et durable à nos actions, à notre métier. Cela entraîne souvent une remise en cause personnelle et une recherche de ce qui nous anime mais aussi de ce qui peut être profitable à la société.



## QUE FAIRE ?

Tout changer ? Tout adapter ?  
Faire une vraie phase d'introspection pour réapprendre à nous connaître pour comprendre où aller ?



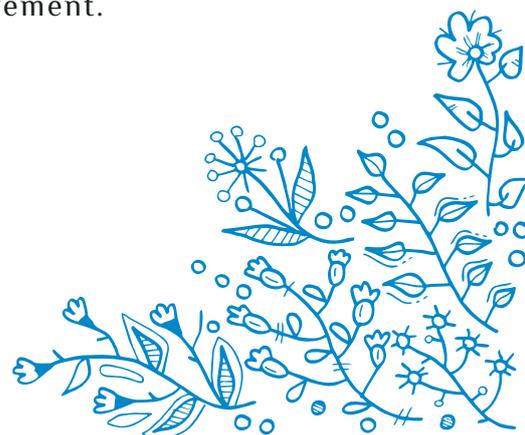
## LE BUT

Adopter une démarche, une méthode pour le monde de demain. Penser développement durable, construire collectivement un monde plus équitable.



## GRÂCE À QUELLES ACTIONS ?

Apprenons à mieux nous connaître individuellement, pour avancer collectivement.



# L'ENTREPRISE



## VIVONS !

Vivons, c'est une entreprise dédiée à l'accompagnement des individus dans leur évolution personnelle et professionnelle. Notre approche : un accompagnement personnalisé, des outils innovants comme Map'UP et une méthodologie structurée pour révéler les talents et clarifier les choix.

Notre mission : donner à chacun les clés pour s'épanouir et réussir dans son parcours professionnel.



## LA MÉTHODE

Elle repose sur une approche progressive et adaptée à chaque parcours.

Avant de commencer, nous réalisons un bilan pour identifier vos motivations, vos acquis et vos besoins.

Une approche basée sur 3 piliers fondamentaux

- L'analyse des expériences et des compétences ;
- L'exploration des formes d'intelligence et des talents ;
- Une mise en action concrète et adaptée.



## L'OBJECTIF

Aider chacun à mieux se connaître, à construire un projet aligné avec ses aspirations et à passer à l'action avec confiance.



## LA PROPOSITION

Vous accompagner dans l'identification et le développement de vos talents et de vos compétences.

Avec des accompagnements individuels et des formations pour les entreprises et les associations.



# NOTRE DÉMARCHE

## *Écoute et diagnostic*

Comprendre votre parcours, vos besoins et vos attentes.

## *Analyse des compétences et des talents*

Identifier vos forces et vos axes de développement.

## *Élaboration d'un plan d'action*

Structurer un parcours concret et réalisable.

## *Suivi et ajustements*

Réévaluer et adapter la stratégie en fonction de votre évolution.

## *Clarification des objectifs*

Définir ensemble une direction claire et motivante.

## *Exploration des opportunités*

Découvrir les options qui correspondent à votre profil.

## *Mise en mouvement*

Accompagnement à chaque étape pour passer à l'action.

# NOTRE OFFRE



## LES ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUEL

- Définir son projet personnel et professionnel : mieux se connaître, explorer ses compétences et identifier des domaines d'activité alignés avec ses aspirations.
- Créer un parcours de formation et d'emploi : clarifier son projet, analyser la faisabilité et construire un plan de carrière adapté.
- Créer son activité : structurer son projet entrepreneurial, valider son idée, établir un plan stratégique et maîtriser les démarches administratives.
- Choisir son projet de réorientation professionnelle : faire un point sur ses expériences, explorer de nouvelles perspectives et bâtir un projet d'évolution professionnelle réaliste et motivant.



## LES FORMATIONS POUR LES PROFESSIONNELS

- Optimisation RH (apprendre à mieux travailler ensemble).
- Gestion de conflit interne.



## PRÉREQUIS NÉCESSAIRES ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour l'ensemble de nos prestations et formations il est nécessaire savoir lire, écrire et compter. Une connaissance basique de l'utilisation de l'outils informatique est aussi nécessaire.

A la suite du diagnostic et de notre proposition, la mise en place des formations peut se faire dans un délais d'un mois.



## ACCÉBILITÉ ET INCLUSION

Chez Vivons, nous nous engageons à rendre nos accompagnements accessibles à tous. Formé à l'accueil des personnes en situation de handicap, nous adaptons les méthodes et supports en fonction des besoins spécifiques de chacun.

- Adaptation des formats : séances en présentiel ou à distance, supports adaptés (audio, écrits simplifiés, visuels).
- Écoute et bienveillance : prise en compte des besoins spécifiques dès le diagnostic initial.
- Collaboration avec des partenaires spécialisés pour assurer un accompagnement optimal.

✉ Besoin d'un accompagnement adapté ? Contactez-nous pour en discuter.

# DÉFINIR SON PROJET PERSONNEL ET PROFESSIONNEL



## LA PROPOSITION

Vous souhaitez clarifier votre avenir et donner du sens à votre parcours ? Cet accompagnement vous aide à mieux vous connaître et à explorer les opportunités qui vous correspondent.



## LA MÉTHODE

Évaluation du parcours, analyse des intelligences multiples, bilan des compétences et exploration des domaines d'activité.



## PROGRAMME

- État des lieux du parcours (1h30) ;
- Exploration des formes d'intelligences (1h30) ;
- Point sur les compétences (1h30) ;
- Identification des domaines d'activité (2h00).



## OUTILS

- Trame d'entretien et bilan de parcours ;
- Cartographie Map'UP et matrice des formes d'intelligence de Howard Garner.



## LES OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses atouts, structurer son projet, identifier des pistes d'orientation.



## PUBLIC CIBLE

- Toute personne en réflexion sur son avenir professionnel.



## DOCUMENTS REMIS

Dossier Map'UP  
Synthèse du parcours, test des intelligences multiples, fiche d'orientation personnalisée.



## INFO CONTACT

Thierry Valmont

☎ 0692 88 54 87

✉ [thierry.valmont@vivons974.fr](mailto:thierry.valmont@vivons974.fr)

📷 [vivons.incarbons.nos.talents](https://www.instagram.com/vivons.incarbons.nos.talents)

📘 Vivons



## TARIFS ET DURÉE

500€ (possibilité de paiement échelonné)  
7h30

# CRÉER SON PARCOURS DE FORMATION ET D'EMPLOI



## LA PROPOSITION

Vous avez une idée de projet mais ne savez pas comment le concrétiser ? Cet accompagnement vous aide à structurer un plan de formation et de carrière.



## LA MÉTHODE

Analyse des compétences, mise en adéquation avec le projet, construction d'un plan d'action.



## PROGRAMME

- Bilan des compétences (1h30) ;
- Adéquation avec le projet (1h30) ;
- Construction d'un plan de carrière (2h00).



## OUTILS

- Trame d'entretien et bilan de parcours ;
- Matrice des formes d'intelligence de Howard Garner ;
- Fiche d'orientation.



## LES OBJECTIFS

- Définir un parcours de formation ou un plan de carrière adapté et réaliste.



## PUBLIC CIBLE

- Personnes en transition professionnelle, jeunes diplômés, demandeurs d'emploi.



## DOCUMENTS REMIS

Synthèse du parcours, test des intelligences multiples, fiche d'orientation personnalisée.



## INFO CONTACT

Thierry Valmont

 0692 88 54 87

 [thierry.valmont@vivons974.fr](mailto:thierry.valmont@vivons974.fr)

 [vivons.incarbons.nos.talents](https://www.instagram.com/vivons.incarbons.nos.talents)

 Vivons



## TARIFS ET DURÉE

250 € (possibilité de paiement échelonné)  
5h00

# CRÉER SON ACTIVITÉ



## LA PROPOSITION

Vous souhaitez entreprendre et structurer votre projet ? Cet accompagnement vous aide à bâtir votre activité étape par étape.



## LA MÉTHODE

Analyse du parcours, étude de marché, business plan, démarches administratives.



## PROGRAMME

- État des lieux des expériences (1h30) ;
- Point d'étapes des compétences (1h30) ;
- Analyse des intelligences et cartographie Map'UP (3h00) ;
- Étude de marché (6h00) ;
- Business Plan (4h00) ;
- Démarches administratives (6h00).



## OUTILS

- Trame d'entretien et bilan de parcours ;
- Matrice des formes d'intelligence de Howard Garner ;
- Cartographie Map'Up ;
- Dossier Etude de marché et business Plan ;
- Plan de trésorerie ;
- Fiche d'orientation ;
- Fiche démarche administrative.



## LES OBJECTIFS

- Clarifier son projet, valider son marché, établir une stratégie et lancer son activité.



## PUBLIC CIBLE

- Créateurs d'entreprise, auto-entrepreneurs, porteurs de projet.



## DOCUMENTS REMIS

Dossier Map'UP, étude de marché, business plan, guide des démarches administratives.



## INFO CONTACT

Thierry Valmont

☎ 0692 88 54 87

✉ [thierry.valmont@vivons974.fr](mailto:thierry.valmont@vivons974.fr)

📷 [vivons.incarbons.nos.talents](https://www.instagram.com/vivons.incarbons.nos.talents)

📘 Vivons



## TARIFS ET DURÉE

De 1500€ à 1700€ (possibilité de paiement échelonné)

De 26 à 30h00

# CHOISIR SON PROJET DE RÉORIENTATION PROFESSIONNELLE



## LA PROPOSITION

Vous souhaitez changer de voie mais ne savez pas vers quoi vous orienter ? Cet accompagnement vous aide à explorer de nouvelles opportunités et à structurer un plan d'action.



## LA MÉTHODE

Analyse des expériences et du poste actuel, exploration des intelligences et des secteurs d'activité, construction d'un plan de carrière et de formation.



## PROGRAMME

- Bilan des expériences et du poste actuel (2h00) ;
- Exploration des formes d'intelligences (3h00) ;
- Identification des domaines d'activité (2h00) ;
- Élaboration d'un plan de carrière et de formation (2h00).



## OUTILS

- Trame d'entretien et bilan de parcours ;
- Matrice des formes d'intelligence de Howard Garner ;
- Cartographie Map'Up ;
- Fiche d'orientation.



## LES OBJECTIFS

- Identifier une nouvelle orientation professionnelle alignée avec ses compétences et aspirations.



## PUBLIC CIBLE

- Salariés en reconversion, demandeurs d'emploi, professionnels en quête de sens.



## DOCUMENTS REMIS

Synthèse des compétences et motivations, fiche des opportunités de réorientation, plan de formation, enquête métier, dossier Map'UP.



## INFO CONTACT

Thierry Valmont

 0692 88 54 87

 [thierry.valmont@vivons974.fr](mailto:thierry.valmont@vivons974.fr)

 [vivons.incarbons.nos.talents](https://www.instagram.com/vivons.incarbons.nos.talents)

 Vivons



## TARIFS ET DURÉE

600€ (possibilité de paiement échelonné)  
9h00

# FORMATION OPTIMISATION RH



## LA PROPOSITION

Avec l'outil Map UP nous vous proposons d'améliorer la capacité de travail collaboratif de vos salariés.



## LA MÉTHODE

A partir des cartographies Map'UP de chaque personne, nous proposons un travail en deux temps :

- Une présentation et un échange sur la cartographie en individuel (2h00) ;
- Un travail collectif sur la compréhension du fonctionnement de chacun (7h00 pour un groupe de 10 maximum).



## PROGRAMME

- Découverte de l'outil Map'UP et des différentes bases théoriques ;
- Présentation des formes d'intelligence et des fonctions socio-professionnelles ;
- Présentation du positionnement des collaborateurs au vue de ses formes d'intelligence et des fonctions socio-professionnelles ;
- Propostion de fonctionnement d'équipe à partir des positionnements ;
- Etude de cas concret.



## LES OBJECTIFS

- Permettre une meilleure cohésion d'équipe ;
- Améliorer la connaissance de soi et la compréhension des autres ;
- Améliorer le travail collaboratif.



## PUBLIC CIBLE

- Ensemble de salariés ;
- Equipe de direction ;
- Membres du bureau associatif.



## DOCUMENTS REMIS

- Un dossier Map'UP par salarié
- Un dossier commun avec une synthèse des positionnements et les méthodes de travail
- Synthèse des échanges destiner à la direction et ou service RH



## INSCRIPTIONS

Thierry Valmont

 0692 88 54 87

 [thierry.valmont@vivons974.fr](mailto:thierry.valmont@vivons974.fr)

 [vivons.incarnon.nos.talents](https://www.instagram.com/vivons.incarnon.nos.talents)

 Vivons



## TARIFS ET DURÉE

Evolutif selon le nombre de salariés

Groupe de 5 à 8 personnes 3500€

Groupe de plus 8 personnes, nous consulter.

Une journée pour les présentations individuel 8h00

Une journée en collectif 7h00

# FORMATION GESTION DE CONFLIT INTERNE



## LA PROPOSITION

Avec l'outil Map UP nous vous proposons d'améliorer la capacité de compréhension de chacun pour résoudre les conflits



## LES OBJECTIFS

- Permettre une meilleure cohésion d'équipe ;
- Prévenir ou résoudre des conflits internes
- Améliorer le travail collaboratif.



## LA MÉTHODE

A partir des cartographies Map'UP de base scientifique de l'outils (psychologie de la motivation, mécanique de l'action, ...), nous proposons d'abord la connaissance des singularités de chacun.

Comprendre la façon d'agir de chacun pour savoir comment échanger et travailler ensemble.



## PUBLIC CIBLE

- Ensemble de salariés ;
- Equipe de direction ;
- Membres du bureau associatif.



## DOCUMENTS REMIS

- Un dossier Map'UP par salarié
- Un dossier commun avec une synthèse des méthodes et bases scientifique.



## INSCRIPTIONS

Thierry Valmont

 0692 88 54 87

 [thierry.valmont@vivons974.fr](mailto:thierry.valmont@vivons974.fr)

 [vivons.incarnons.nos.talents](https://www.instagram.com/vivons.incarnons.nos.talents)

 Vivons



## PROGRAMME

- Découverte de l'outil Map'UP et des différentes bases théoriques ;
- Présentation des formes d'intelligence et des fonctions socio-professionnelles ;
- Méthode de gestion de l'organisation avec l'analyse transactionnelle ;
- Etude de cas concret.



## TARIFS

Evolutif selon le nombre de salariés

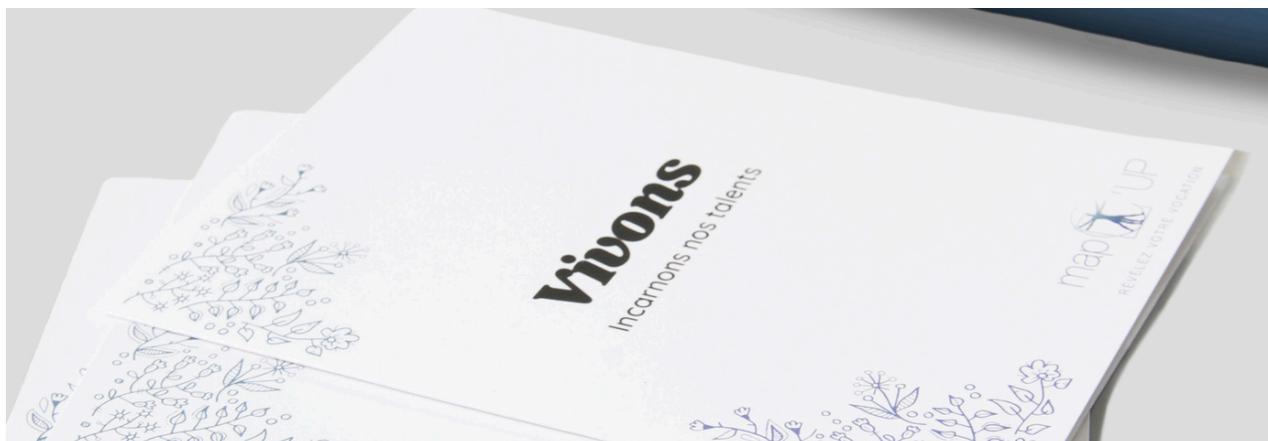
Groupe de 5 à 8 personnes 3500€

Trois jours

Groupe de plus 8 personnes, nous consulter.

Une journée de 7h00

# SATISFACTION DE NOTRE CLIENTÈLE



## MÉTHODE D'ÉVALUATION

A la fin de chaque prestation nous distribuons un questionnaire de satisfaction individuel.



## ELEMENTS ÉVALUÉS

Votre satisfaction sur la méthode, les outils et la qualité de l'animation. Nous recueillons vos commentaires et réclamations pour toujours améliorer nos services.



## LES ACCOMPAGNEMENTS SOCIO-PROFESSIONNELLES

Grâce aux nombreux accompagnements réalisés, nos clients expriment une satisfaction élevée :

- ✓ 66% des participants estiment que l'accompagnement a pleinement répondu à leurs attentes et ont été ravis des découvertes faites.
- ✓ 33% des accompagnés considèrent que le bilan de compétences Map'UP a dépassé leurs attentes.
- ✓ 100% des bénéficiaires reconnaissent la pertinence et l'utilité de l'outil Map'UP dans leur réflexion professionnelle.

Sur une échelle de satisfaction de 1 à 4, la qualité de l'accompagnement a été évaluée en moyenne à 3,98, témoignant de l'engagement et de l'efficacité de notre approche.





# POURQUOI NOUS CHOISIR ?

## Un accompagnement innovant avec un professionnel expérimenté

### MAP'UP

Basé sur la psychologie de la motivation de Paul DIEL et développé par le chercheur en Science Humaine (Gérard OCHEM), l'outil a obtenu plusieurs prix de l'innovation ainsi que deux niveaux de validation scientifique.

### L'ACCOMPAGNANT

Thierry VALMONT, un professionnel avec plus de 10 ans d'expérience dans la formation et l'orientation socioprofessionnelle, formé à la méthode Map'UP.

## Contact

 0692 88 54 87

 [thierry.valmont@vivons974.fr](mailto:thierry.valmont@vivons974.fr)

 [vivons.incarmons.nos.talents](https://www.instagram.com/vivons.incarmons.nos.talents)

 Vivons

 [www.vivons.re](http://www.vivons.re)





Voir nos réelles capacités

Incarner nos logiques personnelles

Valoriser nos talents innés

Ouvrir le champ des possibilités

Poser un Nouveau regard sur soi

Savoir reconnaître notre potentiel



## Thierry VALMONT

Accompagnant au développement des compétences. Praticien Map'UP

 0692 88 54 87

 thierry.valmont@vivons974.fr

 vivons.incarnons.nos.talents

 Vivons

 [www.vivons.re](http://www.vivons.re)

SARL Vivons

Siret : 949 505 390 00011

15 allée des Basaltes Apt 37, 97400 Saint Denis

0692 88 54 87