



PRISMAVIE RH

IKIGAI - REDONNER DU SENS A SON TRAVAIL

Explorer ses repères et mettre en perspective son parcours professionnel

Une approche pour éclairer ses choix professionnels

À certains moments du parcours, il peut être utile de prendre du recul pour clarifier ses aspirations et ses motivations.

L'ikigai est un cadre d'exploration qui permet d'analyser ce qui mobilise une personne dans son environnement professionnel, en croisant centres d'intérêt, compétences, valeurs et contextes d'opportunités.

Il propose des repères pour mieux comprendre son fonctionnement et mettre en perspective différentes orientations possibles.

Objectifs de la formation

- Explorer ses motivations et ce qui fait sens dans son parcours
- Identifier ses compétences, ressources et points d'appui
- Mettre en perspective ses valeurs et ses aspirations professionnelles
- Analyser différentes pistes d'évolution ou de repositionnement
- Développer des repères pour situer ses choix professionnels
- Identifier des éléments facilitant les prises de décision

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Toute personne souhaitant prendre du recul sur son parcours professionnel et explorer des pistes d'évolution en lien avec ses aspirations et son environnement.

Aucun pré-requis nécessaire.

Une journée pour explorer ses repères professionnels et nourrir la réflexion autour de son parcours

MODALITÉS & DELAIS D'ACCES

400€ nets de TVA

Frais de déplacements à prévoir.

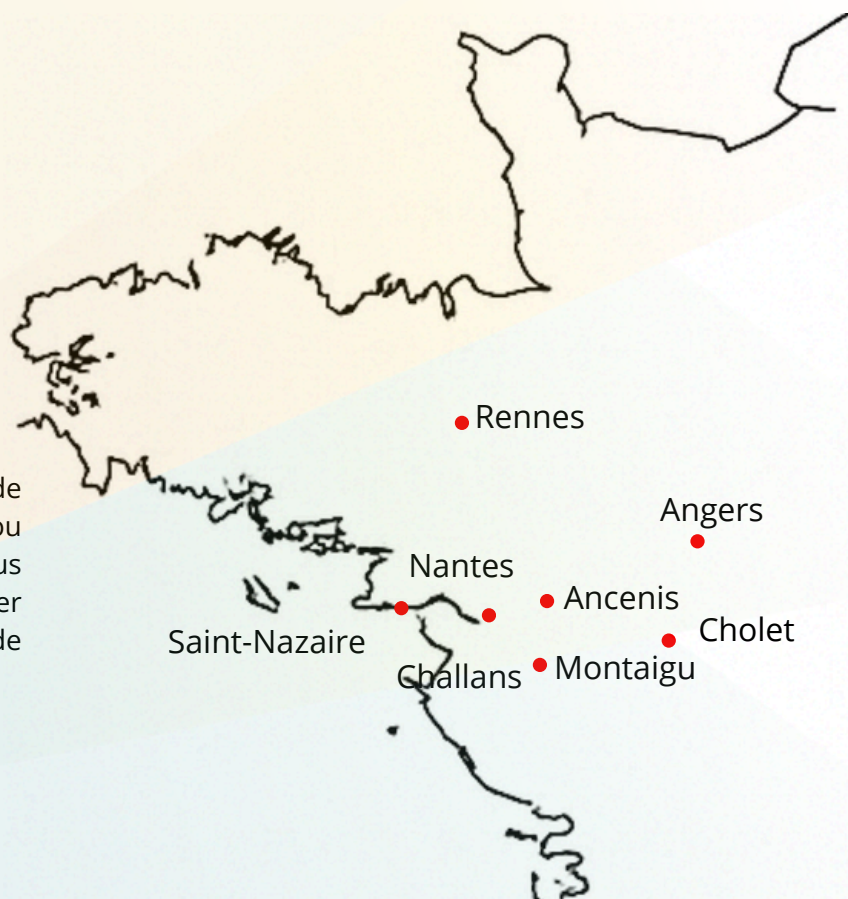
Date de session sur demande:
contact@prismavie-rh.fr

Inscription à réaliser idéalement 15 jours avant le démarrage de la formation.

Format : présentiel ou distanciel



Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de votre accueil.



MODULES DE LA FORMATION

VOLUME HORAIRE ET DURÉE : La formation dure 6 h et se divise en 3 modules.

Module 1 – Clarifier sa situation et ses repères

- Identifier les éléments clés de sa situation professionnelle et personnelle
- Explorer ses attentes et ses questionnements
- Mettre en perspective les évolutions souhaitées

Module 2 – Explorer les dimensions de l'ikigai

- Identifier ses centres d'intérêt et sources d'engagement
- Analyser ses compétences et ses expériences
- Mettre en perspective ses valeurs et ses priorités
- Explorer les environnements et opportunités possibles

Module 3 – Mettre en perspective ses pistes d'évolution

- Identifier des pistes d'évolution ou de repositionnement
- Clarifier des priorités d'action
- Structurer une réflexion autour de son parcours
- Identifier des repères pour la suite

MOYENS HUMAINS & PÉDAGOGIQUES

J'interviens en tant que **coach professionnelle**, avec plus de 20 ans d'expérience auprès de collaborateurs, managers, étudiants et professionnels, sur des enjeux d'évolution, de transition et de parcours.

Dans une logique de complémentarité, certaines sessions peuvent être coanimées avec une psychologue du travail afin d'apporter des éclairages complémentaires sur les situations professionnelles.

Cette formation s'appuie sur des approches issues de l'accompagnement professionnel.

Elle propose des repères et des outils destinés à nourrir la réflexion des participants, dans une démarche tenant compte des contextes et des réalités de chacun.

Les apports de la formation

Les participants repartent avec un document de synthèse issu de leurs réflexions, comprenant :

- Des éléments de compréhension de leur fonctionnement
- Des repères sur leurs motivations, compétences et priorités
- Des pistes de réflexion adaptées à leur situation
- Des éléments facilitant la prise de recul dans leurs choix

Mon Ikigai ?

Accompagner la réflexion autour du sens et du parcours, en proposant un cadre structurant pour explorer ce qui compte pour chacun et mettre en perspective ses choix professionnels et personnels.

METHODES MOBILISEES

- Apports théoriques et pratiques.
- Fiches outils, schémas, vidéos, bibliographie.
- Retours d'expériences.

MODALITES D'EVALUATION & D'APPRECIATION

Modalités d'évaluation

- Recueil de vos attentes et besoins en amont de la formation.
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences en amont de la formation.
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences à chaud à l'issue de la formation.
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction à froid deux mois après la fin de la formation.

Modalités d'appréciation

- Feuille d'émargement signée manuellement ou électroniquement par les stagiaires et la formatrice.
- Attestation de fin de formation et d'assiduité.
- Évaluation à chaud et à froid de la formation.



PRISMAVIE RH

L'ikigai : un cadre pour explorer le sens, les compétences et les aspirations.

Une formation pour nourrir la réflexion autour de son parcours.



Géraldine LEBRETON Formatrice et Coach professionnelle

Document mis à jour en mars 2026

Elle ne constitue pas un accompagnement thérapeutique et ne se substitue ni aux obligations légales de l'employeur ni aux dispositifs internes de gestion des ressources humaines.
Document non contractuel

Contactez moi :

contact@prismavie-rh.fr

06 07 79 79 20

www.prismavie-rh.fr

Suivez moi sur :

LinkedIn



PRISMAVIE RH

Certification Qualiopi