



# Construire son projet professionnel en s'épanouissant – Méthode IKIGAI

## Bilan de compétences

Atteindre une connaissance approfondie de vos ressources et de vos besoins afin de pouvoir faire un choix éclairé et actualisé sur la suite de votre parcours professionnel. Etablir des liens entre cette situation et ce à quoi vous aspirez.

### Programme

Après un 1er entretien, l'intervenante vous proposera le format le plus adapté à votre situation et votre besoin (les outils à mettre en place, le planning); Nos bilans de compétences respectent les 3 phases suivantes :

- **PHASE PRELIMINAIRE** : La connaissance de soi :
  - La situation professionnelle actuelle
  - Qu'est-ce que l'ikigai ?
  - Pourquoi un bilan de compétence ?
  - Pourquoi la méthode Ikigai ?
- **PHASE D'INVESTIGATION** :
  - Cette étape consiste à explorer le profil professionnel et personnel ainsi que les compétences et les sources de motivation :
  - Qui suis-je ? mon profil psychologique
  - Mes valeurs, mes besoins, mes ressources internes et externes
  - Ma zone de confort et d'inconfort
  - Ce qui me fait plaisir
  - Ce pour quoi je suis doué
  - Ce dont le monde a besoin
  - Ce pour quoi je suis payé
  - Exercices pratiques
- **PHASE DE CONCLUSION** :
  - J'ai trouvé mon IKIGAI
  - Je passe à l'action
- **LA SYNTHÈSE** :
  - A l'issue des 3 phases, un compte-rendu détaillé confidentiel est remis au participant lui donnant ses pistes d'actions.
- **LE SUIVI** :
  - Un entretien est prévu environ 6 mois après votre accompagnement pour échanger sur votre situation, sur les actions réalisées et les freins rencontrés.

### Intervenant

Espérance GALLARDO, Certifiée Maître PNL, Coach en développement personnel et professionnel, formatrice et consultante spécialisée en PNL. 20 ans d'expérience en Ressources Humaines.



IKIGAI 生き甲斐



- Individuel
- personnalisé



- 24 heures

### Objectif

- Ce Bilan est l'outil idéal pour poser les bases de la singularité de votre situation, dans une perspective de bien-être au travail, d'évolution ou de reconversion. Nous analyserons avec méthode votre personnalité, votre fonctionnement, vos besoins, votre relation à l'autre.
- L'accompagnement s'adresse à ceux et celles qui souhaitent progresser, changer, sécuriser une promotion ou une démission.
- A l'issue de la formation, vous serez capable de :
  - Identifier vos besoins, vos désirs professionnels et personnels
  - Choisir votre carrière professionnelle objectivement

### Profil

Toute personne qui souhaite progresser, changer, sécuriser une promotion ou une démission, création ou reprise d'entreprise.

### Prérequis

Aucun

### Méthodes / Moyens pédagogiques

Un accompagnement individuel, personnalisé et adapté à chaque personne. Intervention d'une professionnelle diplômée et expérimentée.

- Une pédagogie active et ludique favorisant la réflexion sur soi, l'implication du participant, le partage d'expériences et la mise en pratique dans une ambiance détendue et bienveillante

- Il sera mis à disposition salle de formation, paperboard, tables, chaises, électricité, connexion internet.

- Exercices pratiques en individuel pour une bonne compréhension

- Un carnet de route complet remis au participant en fin de formation

### Evaluation

Évaluation des compétences à certifier via un questionnaire en ligne  
Une attestation de fin de formation sera remise au participant

### Modalités / Accessibilité

Délais accès : dossier de préinscription renvoyé complet 3 semaines avant la date de session

Accessibilité : Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap.