



## **IKIGAI - REDONNER DU SENS A SON TRAVAIL**

*Un voyage vers soi pour éclairer son avenir professionnel*

**Une invitation à la clarté.**

À certains moments-clés de notre vie, nous ressentons le besoin de **retrouver du sens et de direction**.

L'Ikigaï est un outil simple et puissant pour faire émerger ce qui nous anime profondément. Il permet de croiser nos **passions**, nos **talents**, nos **valeurs** et ce dont le monde a besoin, pour construire un projet de vie ou de carrière aligné.

C'est une boussole intérieure qui éclaire nos choix, redonne de l'élan et nous aide à avancer avec plus de clarté et de cohérence.

**L'Ikigai est une démarche destinée à toute personne en quête de sens, souhaitant aligner ce qu'elle aime, ce en quoi elle est douée, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi elle peut être rémunérée.**

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Étudiants, lycéens, jeunes adultes
- Personnes en reconversion ou en transition de carrière
- Personnes en recherche d'emploi ou en veille
- Entrepreneur·es et porteur·es de projet

## MODALITÉS

**Vous avez la possibilité de sélectionner un ou plusieurs modules, selon vos besoins et votre convenance.**

- 500€ nets de TVA - ½ journée
- 800 € nets de TVA - 1 journée

*Frais de déplacements à prévoir.*

### Format disponible

Présentiel ou Distanciel

Aucun pré requis



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



# MOYENS HUMAINS & PÉDAGOGIQUES

## Une accompagnante passionnée des transformations humaines

Alliant rigueur scientifique, écoute profonde et quête de sens, j'accompagne depuis plus de 20 ans des **cadres, dirigeants, équipes RH, étudiants et professionnels** dans leurs parcours, transitions et évolutions.

Ingénierie de formation, j'ai commencé ma carrière en recherche génétique avant de suivre ma vraie vocation : accompagner les trajectoires humaines et éveiller les potentiels.

Pour approfondir cette expertise, je me suis spécialisée en **bilan de compétences** et **coaching professionnel**, avec une expertise dans l'accompagnement du **burn-out**, et un Master en management et développement des organisations.

## L'Ikigaï : au cœur de mon accompagnement

Formée à la démarche japonaise Ikigaï – "raison d'être" – je l'utilise comme fil conducteur pour aider chacun à :

- Clarifier ses motivations profondes et aspirations,
- Identifier ses forces et sa valeur ajoutée unique,
- Aligner envies, talents et opportunités,
- Concevoir un projet professionnel qui lui ressemble vraiment.

Dans une logique de complémentarité des regards et de sécurisation des parcours, il m'arrive de coanimer cette formation avec une psychologue du travail. Ces coopérations permettent d'**articuler finement accompagnement, prévention et compréhension des mécanismes psychiques à l'œuvre dans les situations professionnelles complexes**.

### Mon Ikigaï ?

Vous aider à (re)trouver votre place, en cohérence avec qui vous êtes, pour que travail et vie ne soient plus en tension, mais en harmonie. Avec l'Ikigaï, il s'agit de faire émerger ce qui a du sens, ce qui est vivant, et ce qui peut redonner élan, confiance et direction.

# MODULES DE LA FORMATION

L'IKIGAI, bien plus qu'un outil, une véritable boussole pour **donner du sens à vos choix et actions**. C'est un voyage introspectif et stratégique, combinant **réflexion personnelle, échanges en groupe et outils concrets** pour transformer vos questionnements en projet aligné.

***Programme complet sur 1 jour - modulable selon vos attentes***

## Module 1 : Connexion & Intention )

### Objectifs :

- Revenir à soi et clarifier sa démarche.
- Ancrage et mise en présence.
- Identifier les changements souhaités.
- Explorer les tensions et aspirations actuelles.
- Poser un état des lieux de votre situation professionnelle et personnelle.

## Module 2 : Exploration – Les 4 cercles de l'Ikigaï)

### Objectifs :

- Découvrir vos forces, passions et opportunités.
- Expérimentation des 4 cercles :
  - Passions et sources de joie.
  - Talents, savoir-faire et zones d'excellence.
  - Contribution au monde.
  - Opportunités réalistes de valorisation professionnelle.
- Outils pratiques : questionnaires, schémas et échanges collectifs
- Faire émerger des pistes alignées avec votre nature profonde

## Module 3 : Intégration – De l'introspection à l'action

### Objectifs :

- Transformer vos découvertes en plan concret.
- Définir vos priorités d'évolution.
- Identifier les conditions de votre épanouissement.
- Élaborer un plan d'action réaliste et motivant.
- Synthèse personnalisée et d'outils pour poursuivre votre cheminement

# LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

## Un mémo personnalisé remis à la fin de l'atelier

● Pour ancrer durablement votre cheminement, vous repartez avec **un document de synthèse clair et pratique**, conçu à partir de vos réflexions pendant l'atelier. Il comprend :

- **Votre Ikigaï personnel** (ou les premiers jalons), Vos passions, talents, valeurs et pistes de contribution, Vos points de vigilance et besoins essentiels à respecter,
- **Des axes concrets de mise en action**, adaptés à votre rythme,
- **Un outil précieux à relire dans les moments de doute**, pour rester connecté·e à ce qui vous anime profondément.

## Une approche à la fois profonde, concrète et accessible

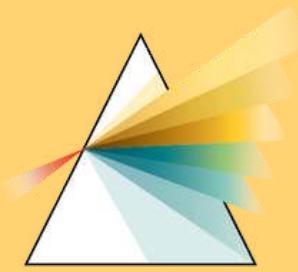
● L'atelier alterne apports théoriques, exemples inspirants et **exercices pratiques** d'appropriation. Chaque notion est traduite en questions simples mais puissantes, pour vous aider à faire des liens avec votre vécu, vos choix passés et vos envies futures.

Les échanges en groupe enrichissent votre compréhension, ouvrent de nouvelles perspectives et renforcent la dynamique collective.

L'objectif : comprendre en profondeur et passer à l'action, avec des outils concrets pour penser et agir autrement, en accord avec votre "raison d'être".

## La possibilité d'un accompagnement individuel complémentaire

● Pour ceux qui souhaitent aller plus loin, explorer **une dynamique personnelle**, un **blocage**, ou un **enjeu relationnel précis**, des **séances sur-mesure** peuvent être proposées après l'atelier.



# PRISMAVIE RH

L'Ikigai, c'est l'art d'aligner passion, talents, utilité et sens.  
Cette formation vous aide à trouver le vôtre



**Géraldine LEBRETON**  
Formatrice et Coach professionnelle

**Contactez moi :**

[contact@prismavie-rh.fr](mailto:contact@prismavie-rh.fr)

06 07 79 79 20

[www.prismavie-rh.fr](http://www.prismavie-rh.fr)

**Suivez moi sur :**

LinkedIn & Facebook



PRISMAVIE RH