COMMUNICATION ORALE : RENFORCER SON IMPACT

Ikigaï : clarifier ses moteurs, relier ses compétences et redonner du sens au travail

La lassitude professionnelle s'installe rarement d'un coup. Les tâches se succèdent, les compétences restent inemployées, le lien entre le travail quotidien et ce qui compte se distend. Vient alors la question mal posée du changement de poste, alors que le sujet réel est celui des moteurs personnels et de la façon dont le poste actuel les sollicite ou non. Deux jours pour explorer les quatre dimensions de l'ikigaï, faire l'inventaire de ses compétences et de ses appétences, repérer les écarts avec la situation actuelle et traduire le tout en actions concrètes à engager dès le retour au travail.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 490 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Collaborateurs en questionnement professionnel personnes en prise de poste ou en milieu de parcours et toute personne souhaitant clarifier ses priorités de carrière.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Décrire les quatre dimensions du modèle et leurs points de rencontre
- Inventorier ses compétences réelles et ses activités sources d'énergie
- Identifier les écarts entre ses moteurs et son poste actuel
- Formuler trois à cinq actions applicables dans son environnement de travail

03 Programme détaillé

M1 Comprendre le modèle

- Quatre questions et leurs croisements
- Origine et lecture du modèle
- Ce que l'on aime faire et ce que l'on sait faire
- Ce dont l'environnement a besoin et ce qui est rémunéré
- Zones de recouvrement et zones de manque
- Limites et usages raisonnables du modèle
- À retenir : L'ikigaï n'est pas un métier à trouver mais un équilibre à ajuster dans la durée.

M2 Faire son inventaire

- Prendre la mesure de ce que l'on a
- Recensement des compétences acquises et transférables
- Activités qui donnent ou consomment de l'énergie
- Réussites significatives du parcours
- Valeurs de travail et conditions non négociables
- Retours reçus de l'entourage professionnel
- Atelier : Entretien croisé en binôme où chacun fait raconter à l'autre trois réussites et en extrait les compétences.

M3 Mesurer les écarts

- Où le poste actuel décroche
- Cartographie des activités du poste actuel
- Part des activités alignées avec ses moteurs
- Contraintes réelles et marges de manœuvre
- Attentes de l'environnement de travail
- Hiérarchisation des écarts
- Cas pratique : Chaque participant classe les activités de son poste selon l'énergie qu'elles procurent ou consomment.

M4 Passer à l'action

- Du constat aux décisions
- Leviers internes au poste et leviers de mobilité
- Formulation d'actions observables
- Identification des interlocuteurs à solliciter
- Anticipation des objections et des freins
- Points d'étape à trois et six mois
- Atelier : Rédaction du plan d'action puis présentation au groupe qui teste le réalisme de chaque action.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 490 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr