COMMUNICATION ORALE : RENFORCER SON IMPACT

Ikigai professionnel : clarifier ses moteurs, croiser ses forces et agir

Beaucoup de professionnels avancent sans avoir jamais formulé ce qui les motive vraiment. Les opportunités se présentent, les choix se font par défaut, et l'impression d'exercer un métier qui ne ressemble pas tout à fait à soi finit par s'installer. Trois heures pour explorer quatre questions simples : ce que vous aimez faire, ce que vous savez faire, ce pour quoi votre entourage fait appel à vous et ce dont votre environnement a besoin. Vous repartez avec une formulation personnelle courte et deux ou trois pistes d'action concrètes.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
0,43 jour — 3 h	**À distance**	**À partir de 450 € 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
Salariés en questionnement professionnel et personnes en prise de poste ou en réflexion sur la suite de leur parcours.

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 :

- Formuler ce qui procure de la satisfaction dans son activité actuelle
- Identifier les compétences que son entourage professionnel lui reconnaît
- Croiser ses moteurs personnels avec les besoins de son environnement
- Définir deux ou trois actions concrètes à engager à court terme

03 Programme détaillé

M1 Ce qui vous met en mouvement

- Repartir de l'expérience vécue et non des étiquettes
- Repérer les moments professionnels qui donnent de l'énergie
- Distinguer plaisir ponctuel et moteur durable
- Identifier ce qui épuise ou démobilise
- Mettre des mots sur ses valeurs de travail
- Atelier : Récit de trois situations professionnelles marquantes et extraction des moteurs communs.

M2 Forces reconnues et besoins du terrain

- Confronter l'auto-perception au regard des autres
- Lister les compétences réellement sollicitées dans son poste
- Recueillir ce pour quoi les autres font appel à vous
- Observer les besoins de son environnement professionnel
- Repérer les zones de recouvrement entre les deux
- Cas pratique : Comparaison entre ses compétences déclarées et celles que le groupe perçoit.

M3 De la clarification à l'action

- Une orientation qui tient en une phrase
- Rédiger une formulation personnelle courte
- Tester sa cohérence avec sa situation actuelle
- Choisir des actions accessibles à court terme
- Prévoir un point de suivi à échéance fixée
- À retenir : Une orientation professionnelle se vérifie par des essais concrets plus que par l'introspection.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, 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 450 € 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