

1- OBJECTIFS :

Le **bilan de compétences IKIGAI** permet d'analyser en profondeur :

- ▶ Vos compétences professionnelles et personnelles,
- ▶ Vos motivations profondes,
- ▶ Vos valeurs structurantes,
- ▶ Votre mode de fonctionnement singulier,
- ▶ Et vos aspirations existentielles et professionnelles.

L'objectif n'est pas seulement de définir un métier, mais de **construire un projet professionnel au service de votre vie — et non l'inverse**.

Ce bilan vous aide à :

- ▶ Redonner du sens à votre trajectoire professionnelle,
- ▶ Faire émerger une direction cohérente et réaliste,
- ▶ Réconcilier performance, équilibre et alignement,
- ▶ Transformer une crise de sens en levier d'évolution.

2- PUBLIC VISE :

Le bilan de compétences CAPIKIGAI s'adresse en priorité aux personnes au fonctionnement atypique : haut potentiel intellectuel (HPI), hypersensibilité, multipotentialité, profils philo-cognitifs ou créatifs.

Ces profils rencontrent souvent les mêmes difficultés :

- ▶ Sentiment de décalage au travail,
- ▶ Ennui intellectuel ou perte de sens,
- ▶ Fatigue liée à l'hyper-adaptation,
- ▶ Parcours professionnels riches mais morcelés,
- ▶ Difficulté à choisir une voie sans se renier.

Le bilan IKIGAI prend en compte cette complexité, là où les bilans classiques atteignent leurs limites.

3- MOYENS PEDAGOGIQUES :

Moyen humain :

Violaine CAPET, experte de l'accompagnement IKIGAI, est reconnue pour son expertise en psychologie et en développement personnel et professionnel. Elle guide chaque stagiaire dans son parcours de bilan de compétences.

Moyens pédagogiques et techniques :

Un entretien gratuit en amont du bilan de compétences, permettra de définir l'adéquation entre les attentes de la personne et la démarche de mise en place du bilan de compétences.

- ▶ Entretiens individuels en présentiel ou visioconférence.
- ▶ Exercices d'introspection guidés (questionnaires, écrits réflexifs, cartes, canevas Ikigai).
- ▶ Apports méthodologiques pour analyser ses compétences et construire un projet.
- ▶ Mise à disposition de supports écrits et numériques.

Moyens techniques

- ▶ Salle de rendez-vous ou plateforme de visioconférence.
- ▶ Outils numériques pour questionnaires et échanges de documents.
- ▶ Système de stockage sécurisé des données.

Modalités de suivi et d'évaluation :

- ▶ Évaluation continue par échanges en séance et ajustement des objectifs.
- ▶ Élaboration d'un document de synthèse remis au bénéficiaire à l'issue du bilan (profil, pistes, projet, plan d'action).
- ▶ Questionnaire de satisfaction à chaud.
- ▶ Entretien de suivi à froid proposé 3 à 6 mois après la fin du bilan.

4- DÉROULEMENT :

Le bilan de compétences se déroule en 3 phases selon l'Article R.6322-35 du code du travail :

a) La phase préliminaire (Clarifier)

La première phase du bilan de compétences, dite « phase préliminaire » a pour objectifs :

- ▶ Analyse de la situation actuelle et de la demande.
- ▶ Exploration du parcours professionnel et personnel (ligne de vie, moments clés).
- ▶ Inventaire des compétences, appétences, réussites marquantes.
- ▶ Clarification des valeurs, besoins, sources de motivation et de démotivation.
- ▶ Première ébauche de la carte Ikigai (ce que j'aime, ce dans quoi je suis doué, ce dont le monde a besoin, ce pour quoi je peux être payé).

b) La phase d'investigation (Sécuriser)

La phase d'investigation a pour objectifs

- ▶ Analyse des conditions de travail actuelles et des possibles évolutions.
- ▶ Identification des contraintes et ressources (temps, argent, santé, famille, réseau).
- ▶ Repérage des droits et dispositifs mobilisables (reconversion, formation, aménagements).
- ▶ Travail sur les peurs, les freins et les mécanismes de protection.
- ▶ Construction de scénarios de transition progressifs et sécurisés.

c) La phase de conclusion (Réinventer)

La phase de conclusion permet au bénéficiaire :

- ▶ Consolidation de la carte Ikigai pour faire émerger des pistes de projets.
- ▶ Exploration de différentes options : évolution interne, changement de métier, création d'activité, projet hybride.
- ▶ Tests de réalité (enquêtes métiers, rencontres, mini projets).
- ▶ Formalisation d'un ou plusieurs projets professionnels.
- ▶ Élaboration d'un plan d'action concret (objectifs, étapes, délais, ressources nécessaires).

Le suivi du Bilan de Compétences

Un rendez-vous de suivi sera planifié 6 mois après la fin du bilan.

5- CONTENU DE LA FORMULE CAP IKIGAI

La formule CAP IKIGAI est un accompagnement structuré de 24 heures comprenant 12 heures d'entretiens individuels et 12 heures de travail guidé en autonomie, réparti sur 4 à 6 mois. Cette formule se distingue par son approche centrée sur la recherche de sens et l'exploration en profondeur de la personnalité selon la philosophie Ikigaï (ce qui donne du sens à la vie).

Phase préliminaire : Poser les fondations

RDV 1 : Clarifier votre situation et définir vos intentions

- Objectif : Comprendre votre contexte actuel, identifier vos aspirations profondes et construire les objectifs du bilan
- Durée Préparation travail tutoré : 1h30
- Durée RDV 1 : 1h30

Phase d'investigation : Explorer les 4 dimensions de l'Ikigaï

RDV 2 : Identifier ce que vous aimez (passion)

- Objectif : Retracer votre parcours, identifier vos sources de satisfaction, explorer vos centres d'intérêt et ce qui vous anime réellement
- Durée Préparation travail tutoré : 1h30
- Durée RDV 2 : 1h30

RDV 3 : Révéler ce pour quoi vous êtes doué (talent)

- Objectif : Identifier vos compétences transférables, vos aptitudes naturelles, vos savoirs et savoir-faire uniques
- Durée Préparation travail tutoré : 2h
- Durée RDV 3 : 2h

RDV 4 : Définir ce dont le monde a besoin (mission)

- Objectif : Explorer les besoins du marché, identifier les pistes professionnelles cohérentes avec vos valeurs et votre contribution au monde
- Durée Préparation travail tutoré : 2h
- Durée RDV 4 : 1h30

RDV 5 : Analyser ce pour quoi vous pouvez être rémunéré (vocation)

- Objectif : Valider la faisabilité économique de vos pistes, analyser le marché de l'emploi, identifier les opportunités réalistes
- Durée Préparation travail tutoré : 2h
- Durée RDV 5 : 2h

RDV 6 : Croiser les 4 dimensions et affiner votre Ikigaï

- Objectif : Synthétiser les 4 cercles de l'Ikigaï, faire émerger 2 à 3 projets cohérents, hiérarchiser vos priorités
- Durée Préparation travail tutoré : 2h
- Durée RDV 6 : 1h30

Phase de conclusion : Concrétiser votre Ikigaï professionnel

RDV 7 : Définir votre plan d'action et vos engagements

- Objectif : Élaborer votre feuille de route personnalisée, identifier les ressources à mobiliser, fixer des objectifs concrets et mesurables pour incarner votre Ikigaï
- Durée Préparation travail tutoré : 1h
- Durée RDV 7 : 2h

Durée totale : 24h réparties en 12h d'entretiens et 12h de travail guidé sur 4 à 6 mois.



Programme Bilan de Compétences Formule CAP IKIGAI

Version 2
Octobre 2025

6- DUREE ET TARIF DE LA FORMATION :

Durée : 24 heures de bilan de compétences incluant les temps d'entretien distanciel synchrone et les temps de travail et recherches guidés. Le tout sur une durée moyenne de 3 à 6 mois.

Tarif 2300€ TTC

7- MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

Toute contractualisation ne pourra se faire qu'après avoir participé à un entretien préalable organisé par le consultant. Lors de cet entretien, il sera précisé les motivations et besoins du bénéficiaire afin de lui apporter la réponse la plus adaptée.

Suite à cet entretien, un contrat peut être signé. A partir de la signature du contrat, le bénéficiaire dispose d'un délai de rétractation de 14 jours. La prestation ne pourra donc débuter avant ce délai.

ANNEXE

Cadre réglementaire

Le bilan de compétences est une démarche individuelle, encadrée juridiquement par la Loi du 31 Décembre 1991 (R. 6322-35), la Loi n° 2018-771 du 05 Septembre 2018 « pour la liberté de choisir son avenir professionnel », et donc les articles L6313-1, L 6313-4 et R 6313-4 à R6313- 7 du Code du Travail.

Ce cadre définit entre autres les trois phases indispensables à la réalisation du bilan et leur contenu nécessaire indiqués dans le déroulé/contenu de la formation.

Déontologie

L'organisme de formation s'engage à respecter les obligations déontologiques fixées par la réglementation définie ci-dessous :

- Respecter le consentement du bénéficiaire
- Ne pas faire de prosélytisme sur le bilan de compétences lors de l'entretien d'accueil et de présentation du cabinet.
- Établir une convention tripartite précisant notamment la nature des informations transmises au prescripteur.
- Respecter le secret professionnel (les personnes chargées de réaliser et de détenir les bilans de compétences sont soumises aux dispositions de l'art des articles 226-13 et 226-14 du code pénal en ce qui concerne les informations qu'elles détiennent)
- La nature et la teneur des investigations menées par le prestataire : les informations demandées au bénéficiaire doivent présenter un lien direct avec l'objet du bilan de compétences. Le bénéficiaire est tenu d'y répondre de bonne foi, dès lors que les questions remplissent les conditions précédemment citées.
- Le bilan doit être organisé en 3 phases identifiables (Préalinaire, Investigation et Conclusion)
- Notion de propriété du bilan : le bénéficiaire est seul destinataire des résultats du document de synthèse. Les résultats totaux ou partiels sont conditionnés à l'autorisation du bénéficiaire et sont définis dans la convention tripartite
- L'intégralité des résultats du bilan de compétences doit être restituée au bénéficiaire
- Le document de synthèse est établi par le prestataire sous sa seule responsabilité. Il doit entrer présenté avant sa rédaction finale, au bénéficiaire pour d'éventuelles modifications.
- Le recours à des méthodes/techniques fiables
- Détruire l'intégralité des documents à l'issue du Bilan « Les documents élaborés pour la réalisation d'un bilan de compétences sont aussitôt détruits par l'organisme prestataire, toutefois le document de synthèse pourra être conservé sur demande écrite du bénéficiaire fondée sur la nécessité d'un suivi de sa situation ; dans cette hypothèse, ils ne pourront être gardés plus d'un an (art R. 6313-7 et L. 6313-4 du code du travail).