

# PROPULSION PRO24

## LA BOX IKIGAI®

Parcours individuel



Découvrez une approche innovante et créative pour votre bilan de compétences, intégrant la méthode exclusive de la Box IKIGAI® développée par Provalence en partenariat avec Eglantine Bonetto et Marie-Hélène Costa.

Inspirée du concept japonais d'Ikigai, la « raison d'être » qui allie joie de vivre et utilité sociétale, cet outil ludique vous guide vers un projet professionnel et personnel aligné sur vos motivations

profondes. Idéal pour retrouver du sens dans votre activité, réfléchir à une évolution ou envisager une reconversion.

Le parcours total inclut 20 étapes, 15 exercices et 10 rencontres (en présentiel ou en visioconférence), combinant travail autonome et échanges coachés pour des dizaines d'heures de réflexion et de découvertes

## OBJECTIFS



- Identifier ses motivations profondes, ses valeurs essentielles et ses talents naturels (professionnels et personnels).
- Clarifier sa « raison d'être » professionnelle en croisant les 4 dimensions de l'Ikigai.
- Construire un projet professionnel réaliste, aligné sur ses aspirations et porteur de sens (évolution interne, mobilité, création/reprise d'activité ou reconversion).
- Élaborer un plan d'action concret avec les premières étapes immédiates et un pitch projet clair et convaincant.
- Renforcer sa confiance en soi et sa capacité à prendre des décisions éclairées pour l'avenir.
- S'approprier un outil réutilisable à vie (la Box IKIGAI®) pour faire évoluer son projet au fil du temps.

# PROGRAMME DE FORMATION



## 1- La phase préliminaire : Poser les bases et s'engager

Cette phase confirme votre engagement et définit vos objectifs, avec un premier retour sur votre parcours.

1. Présentation des 4 cercles de l'Ikigai et exploration de la Box.
2. Identification des besoins spécifiques et planification des sessions.
3. Exercices introductifs pour poser les bases de votre réflexion.

Cette étape assure une personnalisation respectant la confidentialité et l'engagement volontaire.

## 2- La phase d'investigation : Explorer et croiser les dimensions Ikigai

Plongez dans l'analyse de vos motivations, compétences et possibilités d'évolution.

1. Parcours en 20 étapes avec les 15 exercices, explorant les 4 cercles de l'Ikigai.
2. Utilisation des cartes photo langage, Valeurs et Talents pour hiérarchiser ce qui vous anime.
3. Travail autonome (compléTION des pages) suivi de debriefings coachés pour approfondir les insights.
4. Visualisation de votre vision sociétale, alignement avec le marché et émergence de pistes concrètes.

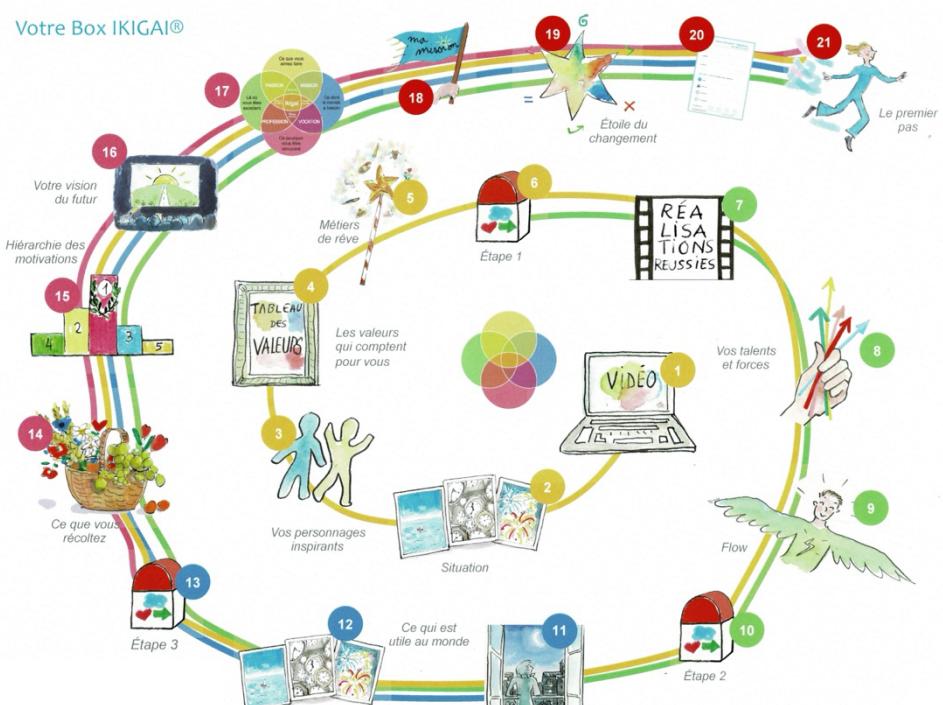
Cette phase va au cœur de vos motivations, favorisant des prises de conscience transformantes.

## 3- La phase de conclusion : Synthétiser et projeter l'action

Finalisez avec un plan d'action et recevez votre synthèse personnalisée.

1. Revue des découvertes et élaboration d'un pitch projet aligné.
2. Remise exclusive du document de synthèse (résumé des motivations, compétences et recommandations).
3. Conseils pour réutiliser la Box et suivi à 6 mois.

Cette étape garantit l'appropriation des résultats et l'engagement dans l'action.



Document : PROBCIKI	Cinetik-Rh	Fait par : MM
Version : 01	Date de version : Décembre25	Date de MAJ :janvier26

# METHODES PEDAGOGIQUES



## Outils pédagogiques :

- Méthode active, créative et expérientielle centrée sur l'Ikigai japonais.
- Alternance entre travail autonome guidé et entretiens individuels avec un consultant-coach certifié.
- Utilisation exclusive de la Box IKIGAI® de Provalence (outil déposé) :
  - 49 pages d'exercices et de supports esthétiques
  - 52 cartes de photolangage exclusives
  - 32 cartes Valeurs + 32 cartes Talents
  - Parcours en 20 étapes visuelles et progressives

## Les + de cette formation :

- **Un cadre confidentiel et sécurisant**
- **Une plateforme E-learning performante et pédagogique**
- **Apports méthodologiques**
- **Éclairages théoriques**
- **Des experts de la formation**

## Public :

Tout public

Toute personne en activité ou en transition souhaitant :

- retrouver du plaisir et du sens dans son travail
- envisager une évolution ou une mobilité interne
- préparer une reconversion ou une création d'activité

## Prérequis :

- Absence de prérequis. En parcours individuel
- **Modalités préparatoires :** Un questionnaire vous sera adressé avant la première séance pour le recueil de vos attentes spécifiques.

## Durée et rythme :



- **Durée total : 24h dont 20 heures avec votre consultante et 4 heures de recherches et d'investigation personnelle selon les consignes données**

10 RDV Consultant

**20 heures**

Travail et Recherches Personnelles

**4 heures**



**24H**

## Tarif & financement :

2400 € TTC



Document : PROBCIKI	Cinetik-Rh	Fait par : MM
Version : 01	Date de version : Décembre25	Date de MAJ :janvier26

## Processus d'inscription pour une action de formation



1. Faire une demande de contact via le site Cinetik,
2. Nous vous recontactons sous 24 heures,
3. Nous évaluons ensemble, lors d'un RDV de positionnement la faisabilité de votre demande,
4. Si validation, proposition d'un devis selon les modalités financières indiquées sur votre fiche de positionnement,
5. Si acceptation du devis, finalisation des modalités de contractualisation,
6. Envoi des documents de début d'action

*Durée estimée entre la demande et le début de la formation : Entre 15 et 20 jours*



**Les situations de handicap** peuvent être signalées lors de la demande d'inscription sur la fiche de candidature.

**En cas de mention**, le référent handicap prend contact avec le candidat pour étudier les possibilités d'aménagement.

## Informations complémentaires

Vous souhaitez étudier les modalités de financement de votre projet ?  
Pour toutes questions, n'hésitez pas à nous contacter !



### **Cinetik-Rh**

Société par Actions Simplifiée Unipersonnelle  
Au capital de 5 000 €  
Siret : 939344644  
63000 CLERMONT-FERRAND

939 344 644 R.C.S. de CLERMONT-FERRAND

[mail@cinetik-rh.fr](mailto:mail@cinetik-rh.fr) – 0769029737

<https://www.cinetik-rh.fr>

APE : 8559A Formation continue d'adultes

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84630621163 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

IBAN : FR76 1679 8000 0100 0171 9469 651

BIC : TRZOFR21XXX

**RC Pro** : AIG EUROPE SA, Succursale pour la France, TOUR CBX – 1 Passerelle des Reflets, 92400 COURBEVOIE #RA0002309

*Condition générale de vente disponible sur le site [cinetik-rh.fr](http://cinetik-rh.fr)*

Document : PROBCIKI	<b>Cinetik-Rh</b>	Fait par : MM
Version : 01	Date de version : Décembre25	Date de MAJ :janvier26