



BILAN DE COMPETENCES IKIGAÏ

APOLLINE CHASLE

[Programme de formation](#)

© Apolline CHASLE – Bilan de compétences Ikigai – Tous droits réservés

Organisme de formation certifié Qualiopi n° FRCM25130 | Déclaration d'activité formation n°52441093044

Siège social : 28 rue de l'Ouest – 44100 Nantes

Contact : 06.77.77.46.18 – coach@apollinechasle.fr – <https://apollinechasle.fr/>

Toute reproduction ou diffusion, même partielle, sans accord écrit est strictement interdite (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



SOMMAIRE

1.	Informations relatives à l'organisme de formation.....	3
2.	Informations sur le dirigeant de l'organisme de formation	3
3.	Informations générales sur le bilan de compétences	3
4.	Objectif du bilan de compétences.....	4
5.	Points forts du bilan de compétences Ikigaï.....	5
6.	Résultats attendus	6
7.	Les résultats qu'ils ont obtenus : avis Google de bénéficiaires accompagnés	7
8.	Contenu et déroulé du bilan de compétences Ikigaï.....	9
9.	Modalités d'évaluation et de suivi	10
10.	Tarif	10
11.	Délais d'accès à la formation bilan de compétences Ikigaï	11
12.	Lieu et accès.....	11
13.	Horaires d'ouverture	11
14.	Langue	11



1. Informations relatives à l'organisme de formation

- Siège social : 28 rue de l'Ouest, 44000 Nantes
- Lieu d'accueil des bénéficiaires : 7 rue Cassini, 44000 NANTES
- Site internet : <https://apollinechasle.fr/>
- Numéro de déclaration d'activité formateur : 52441093044
- Certificat Qualiopi n° FRCM25130
→ La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action de formation : **Bilan de compétences**



2. Informations sur le dirigeant de l'organisme de formation

- Prénom & Nom de la dirigeante et Consultante en bilan de compétences : Apolline CHASLE
- Téléphone : 06.77.77.46.18
- Adresse email : coach@apollinechasle.fr
- Profil LinkedIn : www.linkedin.com/in/apolline-chasle



3. Informations générales sur le bilan de compétences

- Intitulé de la formation : « **Bilan de compétences Ikigaï** »
- Durée totale : **24 heures** soit environ **4 mois d'accompagnement** répartis comme suit :
 - **16h d'entretiens individuels (8 RDV de 2h espacés de 15 jours)**
 - **8h de travail personnel** en distanciel asynchrone soit environ 1h entre chaque RDV et guidé par un support pédagogique fourni par la Consultante (cf. livrets)
- Modalités d'accompagnement : Individuel et présentiel
- Public concerné :
 - Salariés (en arrêt de travail ou non), indépendants et Chefs d'entreprise, demandeurs d'emploi, personnes en transition professionnelle (salariés concernés par un PSE, en CSP, en reconversion professionnelle, en retour à l'emploi après une absence de longue durée...), agents de la fonction publique, professionnels du secteur hospitalier...
 - Les personnes reconnues en situation de handicap ou à mobilité réduite auront les mêmes accès à la prestation que le public cité précédemment, conformément aux exigences Qualiopi.
- Prérequis : Aucun



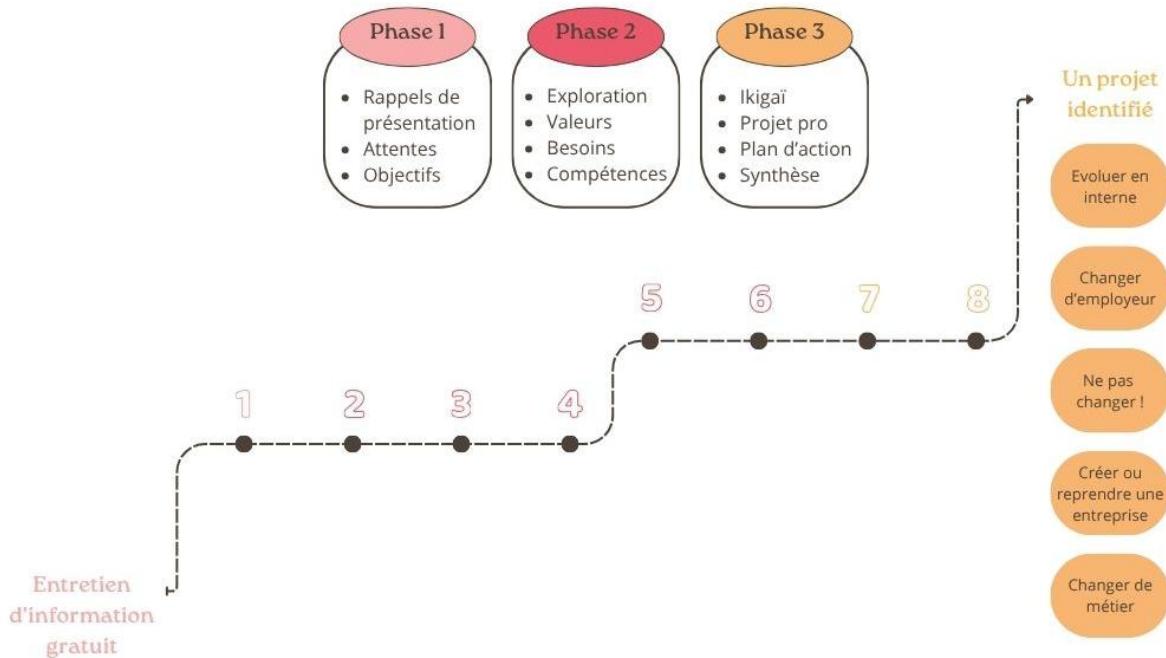
4. Objectif du bilan de compétences

⌚ Le bilan de compétences Ikigaï dure environ 4 mois et correspond à 24h de formation. Il se décompose de la manière suivante :

👤 16h d'entretiens individuels : 8 RDV de 2h répartis sur les 3 phases (cf. 6. Contenu)

📝 8h de travail personnel guidé en distanciel asynchrone

Le schéma ci-dessous reprend les grandes étapes de l'accompagnement :



Le bilan de compétences Ikigaï a pour objectif **d'accompagner toute personne souhaitant définir et/ou clarifier un projet professionnel** réaliste, concret et aligné avec ses envies profondes, ses valeurs, ses besoins, ses motivations.

Il est donc centré sur une meilleure connaissance de soi et sur une analyse approfondie de ses ressources et de ses compétences (savoirs, savoir-faire et savoir-être) en lien avec les réalités du marché.

Il permet d'améliorer l'épanouissement personnel et professionnel, de renforcer son employabilité à long terme et de sécuriser son parcours grâce à un plan d'action précis à mettre en œuvre. En outre, le bénéficiaire soutiendra et renforcera son estime de lui-même.

Ce travail se base sur l'Ikigaï de l'individu, inspiré de la philosophie japonaise. Il reprend quatre éléments principaux : ce que j'aime, ce pour quoi je suis doué, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi je peux être payé. Il est symbolisé par le diagramme de Wenn suivant :



5. Points forts du bilan de compétences Ikigaï

Le bilan de compétences Ikigaï repose sur l'approche de l'Ikigaï et permet de conjuguer sens, motivation et faisabilité dans une perspective d'évolution professionnelle concrète et alignée.

Il peut en résulter **5 projets possibles** (en jaune à droite sur le schéma p4) :

1. Un projet de reconversion (changement de métier)
2. Un projet de mobilité interne
3. Un projet de création ou de reprise d'entreprise
4. Un projet de changement d'employeur pour aller exercer la même fonction ailleurs
5. Le projet de conserver son poste actuel en y apportant un changement de regard et de posture grâce aux prises de conscience réalisées au cours du bilan de compétences

 **Les supports pédagogiques** mobilisés dans le cadre du bilan de compétences Ikigaï sont des livrets de travail concrets, structurés et directement issus de l'expertise de la Consultante en matière de développement des compétences et de gestion de carrière. Ils seront fournis au fil des entretiens pour soutenir le travail personnel. Ils incluent notamment des travaux introspectifs autour de l'Ikigaï, des questionnaires, des tests, ainsi que des outils spécifiques d'exploration des talents, valeurs, compétences et motivations.

 La pertinence et l'utilisation de tous ces outils s'appuie sur le parcours de la Consultante, ancienne Responsable RH et Recrutement pendant 10 ans dans le secteur privé et titulaire :

- D'un Master 2 en Ressources Humaines (option psychologie du travail) à l'INSEEC Paris
- D'une certification professionnelle RNCP de Coach Professionnelle (titre de niveau 6 – Bac+4) validée par la fédération de coaching professionnel SIMACS
- D'une certification de Praticien en Questiologie (approche centrée sur les techniques de questionnement)
- D'une formation aux premiers secours en santé mentale validée par PSSM France
- D'une formation à la "Box Ikigaï" de 14h (destinée exclusivement aux professionnels de l'accompagnement), concept français original, ludique et créatif créé et déposé à l'INPI en 2020.



Ces différents domaines d'expertise théorique et terrain garantissent une adaptation fine à chaque profil accompagné.

La Consultante porte une attention particulière à la **prise en compte du rythme, des contraintes et de la réalité de chaque bénéficiaire**, dans un cadre confidentiel, bienveillant et dynamique. Les entretiens ont lieu dans un espace d'accueil chaleureux à Nantes, avec une grande flexibilité de rendez-vous.

Pour une prise de recul permanente et un accompagnement optimal de chaque individu, la Consultante choisi d'être supervisée mensuellement dans sa pratique (possibilité de fournir une attestation de supervision pour preuve) par le Coach professionnel et auteur Gabriel HANNES.

6. Résultats attendus

À l'issue du bilan de compétences Ikigaï, le bénéficiaire aura développé une **meilleure connaissance de soi**, de ses ressources et de ses aspirations profondes. Il sera capable d'identifier, de valoriser et de mobiliser ses compétences personnelles et professionnelles (techniques et comportementales), ses valeurs, ses talents naturels et ses leviers motivationnels. **Il saura exprimer clairement son projet professionnel à partir de sa zone d'excellence**, issue de l'Ikigaï, et garder sa trace de manière imagée sur le diagramme de l'Ikigaï complété.

Le bénéficiaire pourra également analyser avec discernement les opportunités du marché de l'emploi, évaluer les compétences attendues et anticiper les évolutions à venir. Il maîtrisera les techniques de réalisation d'un CV et d'un profil LinkedIn, des outils et méthodes de veille, de recherche documentaire, et saura mener des enquêtes métiers pertinentes. Il disposera d'un diagnostic réaliste et argumenté sur la fonction visée dans son secteur ou les secteurs associés.

Grâce à une meilleure connaissance de lui-même et des besoins du monde professionnel, il pourra prendre des décisions éclairées concernant son orientation et construire un projet professionnel clair, motivant et réalisable. Il saura également le présenter de manière convaincante, que ce soit dans un cadre d'entretien de recrutement, de réseau ou de repositionnement professionnel.

Enfin, il ressortira de cette démarche avec un plan d'action structuré, personnalisé, séquencé dans le temps, et une capacité renforcée à piloter activement son évolution professionnelle avec confiance, autonomie et cohérence.

Une attestation officielle de réalisation et un document de synthèse confidentiel sont remis au bénéficiaire à l'issue de l'accompagnement.



7. Les résultats qu'ils ont obtenus : avis Google de bénéficiaires accompagnés

 **Hélène Venturini**
4 avis · 14 photos

★★★★★ il y a 7 mois

Prendre du recul sur son activité, sur le sens que nous trouvons à exercer un métier, sur ce qui nous motive réellement, sur la définition du moteur de nos ambitions... un temps que tout le monde devrait prendre dans sa carrière.

C'est principalement sur ces points que j'ai travaillé avec Apolline lors du bilan de compétences. Mon objectif était avant tout de redéfinir mon projet professionnel, définir ce qui m'anime et connaître ma valeur ajoutée. Des éléments qui peuvent paraître évidents pour certains, mais il y a quelques mois, je n'en faisais pas partie :)

Apolline est une professionnelle extrêmement bienveillante, à l'écoute, dynamique, ouverte d'esprit, avec une forte intelligence émotionnelle et cela me semble plus qu'essentiel pour avancer en toute confiance dans ce projet autant personnel que professionnel.

Apolline a su mettre en lumière, avec une belle énergie, des éléments qui me caractérisaient et que je ne voyais pas forcément.

Merci Apolline pour ton accompagnement et ton professionnalisme !

 **HALIOUA Jony**
1 avis

★★★★★ il y a 8 mois

Merci Apolline pour ton coaching très Pro ! Ton accompagnement a été déterminant pour ma reconversion professionnelle. Ecoute, bienveillance, énergie, mais aussi challenges et riches conseils! tout cela était au rendez-vous! Je recommande vivement à celles et ceux qui changent de vie professionnelle.

 **Le moing Ludivine**
1 avis

★★★★★ il y a 5 jours **NOUVEAU**

Après plus de 6 mois d'accompagnement dans le cadre de mon bilan de compétences avec Apolline, je me sens littéralement transformée. Grâce à son écoute, sa méthode structurée et bienveillante, j'ai pu identifier un projet professionnel qui ne m'aurait jamais traversé l'esprit seule.

Au-delà de l'aspect professionnel, c'est surtout la dimension humaine qui m'a marquée. Apolline instaure une relation de confiance sincère, chaleureuse et sans jugement. Je me suis sentie écoutée, comprise et encouragée à chaque étape. Son accompagnement m'a permis de mieux comprendre ce qui a réellement du sens pour moi.

Aujourd'hui, je repars avec une vision claire, concrète et enthousiasmante de mon avenir professionnel. Je ne peux que recommander Apolline à toute personne souhaitant faire un vrai travail de fond sur son parcours. Seule, je n'aurais jamais trouvé toutes ces réponses

 **Baptiste MAITREAU**
6 avis · 1 photo

★★★★★ il y a 7 mois

J'ai pu faire un bilan de compétences fin 2024 avec Apolline et j'en suis ravi. Elle est à l'écoute et très professionnel. Une très belle rencontre et toujours positive. Vous pouvez y aller les yeux fermés, elle saura vous guider vers un avenir meilleur.

**Nathalie Boudon**

1 avis

::

★★★★★ il y a 2 mois

Un bilan de compétence qui été vital pour prendre un nouveau départ dans le métier que j'aime, d'une façon différente. Revenir sur mes valeurs, mes réussites, faire le point sur une montée en compétence nécessaire, Apolline à su m'accompagner dans ce virage de vie de façon très juste, subtile et encourageante.

Je ne peux que vous recommander Apolline si vous souhaitez que votre bilan de compétences vous apporte le changement dont vous avez besoin.

**Melanie Cantillon**

::

★★★★★ il y a un jour **NOUVEAU**

Ecoute, bienveillance, s'adapte pour trouver la meilleure façon d'avancer et permettre ainsi de retrouver du sens dans notre alignement professionnel et personnel.

C'est avec une sérénité retrouvée que j'ai terminé les séances de coaching.

MERCI Apolline pour ton aide et ton professionnalisme !

Vous recherchez un accompagnement de qualité. N'hésitez pas, Apolline pourra vous aider !

Avec sa boite à outils et ces différentes approches, elle saura trouver le juste accompagnement qui vous permettra d'avancer avec un regard plus doux envers vous même, de croire en vous et votre richesse.

**Léa Lefevre**

3 avis

::

★★★★★ il y a 2 mois

Je tiens à remercier du fond du coeur Apolline pour son accompagnement tout au long de la réalisation de mon bilan de compétences. Ces huit séances ont été bien plus qu'un simple parcours de reflexion professionnelle : elles ont marqué une étape importante de réflexion, de remise en question et d'évolution, tant sur le plan personnel que professionnel.

Sa qualité d'écoute, de bienveillance, et sa capacité à me guider avec justesse et sincérité ont été précieuses. Elle a su créer un espace où je me suis sentie entendue, soutenue et encouragée à aller au bout de mes questionnements et envies.

Sa passion pour son métier est évidente et communicative. Elle s'est investie à mes côtés avec énergie, clarté et toujours avec positivité et motivation.

Merci infiniment pour tout ce qu'elle m'a apporté.

Je la recommande les yeux fermés.

A bientôt !

Léa.

**Valérie Meunier**

5 avis · 1 photo

::

★★★★★ il y a une semaine **NOUVEAU**

Je viens de terminer mon bilan de compétences avec Apolline. J'ai beaucoup apprécié son écoute et sa bienveillance. Nos échanges ont été constructifs et m'ont aidé à y voir plus clair sur la direction à prendre sur le plan professionnel, mais aussi sur le plan personnel, notamment grâce à son questionnement qui permet d'aller chercher au fond de nous les réponses que l'on cherche. Je recommande son accompagnement à 100%. Merci Apolline !



8. Contenu et déroulé du bilan de compétences Ikigaï

1. PHASE PRÉLIMINAIRE

👉 A travers un entretien d'information d'une heure, gratuit et sans engagement, cette première phase permet le **recueil des besoins** en accompagnement du bénéficiaire et l'analyse de sa demande et de ses attentes. Elle inclut la **présentation de la démarche de bilan de compétences** en lien avec l'Ikigaï, son cadre légal et déontologique, les conditions générales de réalisation, ainsi que les moyens pédagogiques et organisationnels mis à disposition.

🎯 Elle se conclut par la validation de l'engagement du bénéficiaire dans la démarche, l'**identification des objectifs** visés et l'adaptation du parcours selon ses contraintes personnelles ou professionnelles.

2. PHASE D'INVESTIGATION

🔍 Il s'agit de l'**exploration approfondie du parcours de vie professionnel et personnel** du bénéficiaire et la mise en lumière de ses valeurs, aspirations, besoins, leviers de motivation, réussites, compétences et talents naturels pour identifier les 4 dimensions fondamentales : ce que le bénéficiaire aime particulièrement, ce pour quoi il est doué et talentueux, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi il peut être rémunéré. L'intersection de ces éléments constitue sa **zone d'excellence (ou Ikigaï)**.

Les outils pédagogiques utilisés sont, notamment, les **livrets de travail** reprenant différents exercices, réflexions individuelles, tests et questionnaires spécialisés sur les valeurs, la personnalité, les motivations, les besoins, les compétences..., des apports documentaires et fiches pratiques sur les secteurs professionnels, métiers, formations, et dispositifs de financement, un guide pratique pour la réalisation des enquêtes métiers, un modèle de synthèse...

Les **méthodes pédagogiques** varient selon les besoins du bénéficiaire parmi des entretiens individuels approfondis, des exercices interactifs et ludiques pour favoriser la prise de conscience et les échanges, des simulations (d'entretiens, de pitch sur son projet professionnel, sur sa posture face à du réseau...). Une analyse du marché de l'emploi, des enquêtes métiers et des recherches documentaires guidées sont ensuite mis en place pour évaluer la pertinence et la faisabilité du ou des projets envisagés.

Cette phase se conclut par la formalisation d'un projet professionnel réaliste et motivant (plan **A**) accompagné d'un second projet professionnel de secours (plan **B**).

3. PHASE DE CONCLUSION

✓ Cette phase est matérialisée par la **synthèse** reprenant les éléments clés travaillés lors du bilan. Elle comprend : un temps de restitution approfondi des apprentissages issus de la phase d'investigation, le **diagramme de l'Ikigaï complété**, une clarification des ressources mobilisables, et l'identification des leviers d'action pour la réussite du ou des projets professionnels définis.

📅 Un **plan d'action** personnalisé est coconstruit et inséré, précisant les étapes clés à court, moyen et long terme. Un entretien de suivi à six mois est proposé pour faire le point sur l'avancement du projet et ajuster, le cas échéant, le plan d'action.



9. Modalités d'évaluation et de suivi

À différents moments clés du bilan de compétences, plusieurs modalités permettent de suivre l'exécution de l'accompagnement et d'en évaluer les apports. Dès les premières séances, une auto-évaluation est mise en place afin de fixer les objectifs du bilan de compétences Ikigaï et des indicateurs personnalisés. En milieu de parcours, ceux-ci sont évalués ainsi qu'à l'issue du parcours pour évaluer leur atteinte.

En fin d'accompagnement également, un questionnaire de satisfaction est proposé afin de recueillir les impressions du bénéficiaire, évaluer les apports concrets du bilan et contribuer à l'amélioration continue de la démarche. Un entretien de suivi est également organisé environ six mois après la restitution de la synthèse, permettant de faire le point sur l'avancement du projet professionnel, les éventuels ajustements et les réussites engagées.

Le dispositif comprend par ailleurs une procédure claire de traitement des réclamations. Apolline CHASLE, référente Qualité, est l'interlocutrice désignée et peut être contactée à l'adresse suivante : coach@apollinechasle.fr. Cette procédure vise à garantir un cadre transparent, réactif et respectueux des attentes des bénéficiaires.

10. Tarif

Le bilan de compétences Ikigaï est proposé au tarif de 2200 euros TTC, dans le catalogue de formation d'Apolline CHASLE et sur le site Mon Compte Formation pour 24 heures de formation.

Ce tarif comprend :

- Un entretien conseil préalable gratuit et sans engagement d'une durée d'une heure
- Un accompagnement de 24h sur une durée moyenne de 4 mois comprenant :
 - 8h de travail individuel asynchrone guidé par des supports pédagogiques fourni par la Consultante
 - 16h d'entretiens en présentiel répartis comme suit :
 - 3 entretiens individuels (6h) dédiés aux réflexions autour des aspirations du bénéficiaire, ce qu'il aime et sa zone de talent
 - 3 entretiens individuels (6h) dédiés aux besoins du monde et ce pour quoi le bénéficiaire peut être rémunéré
 - 2 entretiens individuels (4h) pour formaliser l'Ikigaï (sous forme de diagramme), finaliser le projet professionnel, rédiger la synthèse et son plan d'action
- L'utilisation et la réutilisation des supports pédagogiques, développés par une experte en évolution professionnelle et en développement des compétences.
- La remise d'une synthèse confidentielle et d'une attestation officielle de réalisation.
- Un entretien de suivi à 6 mois après la fin du bilan.

Ce bilan est éligible au financement CPF et peut également faire l'objet d'une prise en charge par d'autres dispositifs de financement selon la situation du bénéficiaire (France Travail, plan de développement des compétences, AGEFIPH...).



11. Délais d'accès à la formation bilan de compétences Ikigaï

Toute demande d'entrée en bilan de compétences Ikigaï fait l'objet de l'envoi d'un devis et des conditions générales d'intervention, précisant les modalités de déroulement, le tarif TTC de la prestation et les dates envisagées. Ce devis est transmis par email ou via la plateforme moncompteformation.gouv.fr si la demande se fait dans le cadre d'un financement CPF.

Le démarrage de l'accompagnement peut être planifié dès réception de l'accord du bénéficiaire (signature électronique ou validation sur Mon Compte Formation), dans le respect d'un délai légal de rétractation de 14 jours calendaires pour les bénéficiaires choisissant un financement par leur CPF.

Pour définir ensemble les dates de rendez-vous, le bénéficiaire est invité à échanger directement avec Apolline CHASLE, sa Consultante référente.

12. Lieu et accès

Lieu d'accueil des bénéficiaires : **7 rue Cassini, 44000 NANTES**

Accès :

- Places de parking payantes sur le boulevard Guist'hau et dans le parking couvert Graslin
- Bus à 1 minute à pied : C1, C3 et 23 arrêt Copernic ou 26, 54, 350 et C6 arrêt Delorme
- Station vélo Bicloo place Delorme à 1 minute à pied

13. Horaires d'ouverture

Le matin, en journée et en soirée, de 8h à 20h, du lundi au vendredi, sauf le mercredi de 8h à 12h.

14. Langue

Le bilan de compétences Ikigaï se déroulera en langue française.