



# Atelier Ikigaï • Programme détaillé

## Clarifier sa place professionnelle

**Lieu** : Espace Convivere • 15 Rue Yves Bodiguel, 44000 Nantes

**Date** : Mercredi 15 avril 2026

**Durée** : 4h • 8h30 à 12h30

**Groupe** : jusqu'à 10 participant·es

Une matinée pour :

- Clarifier ce qui fait sens pour vous aujourd'hui
- Identifier votre juste place professionnelle
- Repartir avec des clés concrètes pour avancer

### Le programme de la matinée

#### Accueil

Entre 8h30 et 9h00

Rencontre autour d'un petit-déjeuner gourmand concocté par la maîtresse des lieux, Chloé.

#### Ouverture & recentrage

À partir de 9h00

- Présentation du cadre de l'atelier et du concept d'Ikigaï
- Acclimatation collective et mise en confiance
- Écriture libre autour d'une question

#### Cercle jaune • Ce que j'aime profondément

Objectif : Explorer ce qui me met en mouvement, retrouver l'élan, les désirs profonds

- Exercice 1 • Valeurs vivantes
- Exercice 2 • Personnages inspirants
- Exercice 3 • Écriture d'élan

Partage en binômes • Miroir doux

#### Pause

Vers 10h30

Temps de respiration et d'aération



## ● Cercle vert • Là où j'excelle naturellement

Objectif : Identifier les forces & zones de fluidité

- Exercice 4 • Réussites parlantes
- Exercice 5 • Talents, compétences et zones à lâcher

💡 Partage en binômes • Miroir de compétences • Synthèse personnelle

## ✓ Croisement Ikigai • Zone de passion

Débuter la création de sa boussole professionnelle

## 💡 Éclairages complémentaires

Vers 12h

- 🌐 Cercle bleu • Ce dont le monde a besoin  
En quoi ce que je fais est concrètement utile pour les autres ?
- 💐 Cercle rose • Ce pourquoi je peux être rémunéré  
Pour quoi me remercie-t-on, même sans le formaliser ?

## ★ Clôture

Vers 12h30

- Temps d'intégration silencieuse : respiration et visualisation guidée
- Tour de table : un mot, une sensation, une prise de conscience
- Conclusion d'Apolline

---

**De cet atelier, vous repartirez avec des éclairages et des axes de réflexion adaptés à votre situation concrète, une meilleure compréhension de ce qui vous anime aujourd'hui, et une boussole intérieure pour orienter vos choix professionnels à venir.**

Ce travail n'appelle pas nécessairement des décisions immédiates, mais ouvre un espace de clarté, de discernement et de confiance, que vous pourrez continuer à explorer à votre rythme grâce aux supports transmis. À noter que cet atelier ne constitue en aucun cas un espace thérapeutique.



## Qui vous accompagne ?

**Apolline Chasle.** Je suis Coach professionnelle certifiée RNCP, formatrice en softskills et praticienne du bilan de compétences.

Forte de 15 ans d'expérience, j'ai exercé comme Responsable RH et Manager en entreprise avant de créer mon activité d'accompagnement des carrières auprès des particuliers et des professionnels.

Je soutiens aujourd'hui les personnes en réflexion professionnelle avec une approche structurée, authentique et respectueuse de chacun.

### Mes spécialités :

- RH, recrutement, développement des compétences et transitions professionnelles
- Ikigai appliqué au monde du travail
- Clarification des choix et posture professionnelle

