

Définir son cap professionnel en cohérence avec son projet de vie

PROGRAMME DE LA FORMATION

2 jours



12 et 13 novembre 2026

9h30 - 17h00



IRA de Nantes



Isabelle BONNET-MURRAY



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Etablir des parallèles entre leur parcours professionnel et les éléments clés de leur vie personnelle.
- ✓ Mieux connaître leurs ressources, leurs valeurs et leurs aspirations.
- ✓ Construire une vision de leur évolution professionnelle à court, moyen et long terme.
- ✓ Définir un cap professionnel en cohérence avec leur projet de vie pour (re)donner du sens à leur carrière.



PUBLICS

- ✓ Tout agent engagé dans une réflexion sur son évolution professionnelle ou souhaitant construire un projet professionnel plus aligné avec ses aspirations, ses valeurs et son projet de vie.



PREREQUIS

- ✓ Pas de prérequis



METHODES PEDAGOGIQUES

Pédagogie active alternant réflexion individuelle, travaux en sous-groupes et échanges entre participants.

- ✓ Apports théoriques et méthodologiques.
- ✓ Exercices d'auto-positionnement et outils d'exploration (valeurs, besoins, forces...).
- ✓ Atelier créatif autour de la frise de vie.
- ✓ Exercices de projection et de visualisation.
- ✓ Mises en situation, échanges de pratiques et analyse réflexive.

FAIRE LE POINT SUR SON PARCOURS

- Atelier créatif « Ma frise de vie » : identifier les étapes marquantes de son parcours professionnel en lien avec son parcours personnel.
- Repérer les moteurs et les freins rencontrés au cours de sa carrière.
- Comprendre les enseignements de son parcours dans une approche globale.

2. MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX CHOISIR

- Identifier ses valeurs, ses besoins et ses motivations.
- Prendre conscience de ses qualités, de ses compétences et de ses forces.
- Repérer ses ressources et ses pièges.

3. DEFINIR UN CAP PROFESSIONNEL PORTEUR DE SENS

- Clarifier ses aspirations professionnelles.
- Atelier de projection : « Ma carrière idéale ».
- Construire une vision de son évolution à court, moyen et long terme.
- Mettre en cohérence ses objectifs professionnels avec son projet de vie.

4. PASSER DU PROJET A L'ACTION

- Identifier les freins et les leviers de la mise en œuvre de son projet.
- Évaluer les conditions de faisabilité (contraintes personnelles, organisationnelles et matérielles).
- Prioriser les actions à engager.
- Définir les premières étapes de son projet professionnel.