



« RECHERCHE DE CARRIERE »

Définir un projet professionnel plus aligné et sécuriser sa mise en œuvre

A qui s'adresse ce parcours ?

Quel que soit notre âge et notre expérience, nous traversons des phases de questionnement professionnel.

Cette formation s'adapte à tous les âges et à toutes les situations que chacun/e peut rencontrer.

Elle s'adresse ainsi aux personnes :

- Qui ne se sentent plus satisfaites dans leur métier ;
- Qui souhaitent (re)trouver plus du sens et de motivation ;
- Qui se questionnent sur une évolution vers une nouvelle fonction, une transition ou une reconversion vers un nouveau métier, un nouveau secteur, un projet de création d'entreprise... ;
- Qui se sentent dans un grand flou sur leur avenir professionnel, voire sur leurs réels désirs ;
- Qui sont en fin de contrat ou en fin de carrière et souhaitent transformer leur départ en opportunité ;
- Qui veulent rebondir après une transition difficile...



Quels sont les objectifs pédagogiques ?

Cette formation s'apparente à un parcours avec des étapes, pour atteindre 4 objectifs :

1. **Choisir sa vie** : Développer sa capacité de prise de décision et se placer dans une posture de responsabilité (auteur et acteur de sa vie).
2. **Comprendre les peurs qui nous empêchent d'avancer** : Développer sa capacité à identifier et comprendre certains freins/blocages récurrents, pour ne pas les réitérer dans le futur projet professionnel.

3. **Découvrir et affirmer qui l'on souhaite devenir** : Mieux se connaître, développer sa confiance et sa capacité à révéler sa singularité, ses valeurs, besoins et motivations personnelles, et les traduire en projet professionnel.
4. **Créer un projet professionnel à son image** : Définir un projet professionnel, qui fait sens. Clarifier/révéler les compétences existantes, sous-exploitées, et celles à développer ou acquérir pour mener à bien son projet. Établir le plan d'actions. Développer sa capacité à mettre en place concrètement son projet, à avancer en confiance.

À l'issue de la formation, le participant aura travaillé sur le développement d'aptitudes et de compétences, parmi lesquelles :

- capacité à prendre ses décisions en conscience et avec détermination ;
- capacité à oser dire et s'exprimer avec justesse ;
- capacité à écouter avec attention et conscience ;
- capacité à mieux comprendre ses comportements et ceux des autres ;
- capacité à adapter et flexibiliser son comportement en fonction des situations ;
- capacité à s'affirmer et prendre sa juste place ;
- capacité à identifier et valoriser ses compétences au regard de son projet professionnel ;
- capacité à structurer et concrétiser son projet ;
- capacité à passer à l'action et mettre en œuvre son projet.

Modalités d'évaluation

Les bénéficiaires seront invités via un questionnaire, à évaluer l'atteinte des objectifs ainsi que leur vécu et leur niveau de satisfaction par rapport à l'accompagnement.

En outre, une séance de suivi individuel est programmée avec la formatrice à J + 3 à 6 mois, qui permet non seulement de soutenir le déploiement du plan d'action, mais également de réaliser une évaluation des résultats dans le temps.

Format et durée

Il s'agit d'un accompagnement flexible, qui peut se réaliser en collectif ou en individuel, en présentiel et/ou en distanciel.

Format collectif : une dynamique immersive et mobilisatrice

4 jours consécutifs en groupe de 4 à 8 personnes en présentiel (28h)

Format individuel : un cheminement plus progressif et personnalisé

10 séances d'1h30 (15h) en présentiel et/ou visioconférence sur plusieurs mois (rythme sur-mesure).

Dans les deux formats : une séance de suivi d'1 heure en individuel est programmée avec la formatrice à l'issue du parcours (selon le contexte et le projet de la personne, cette séance est en général planifiée à J+3/6 mois).

Prérequis

Ouverte à tous les profils, il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Un échange téléphonique est réalisé en amont avec la formatrice, pour vérifier l'adéquation du parcours avec les objectifs et les attentes du participant, comprendre son contexte et ses besoins.

Moyens pédagogiques

La formation se distingue par son rythme, une pédagogie active et vivante.

Elle se compose d'une alternance d'expérimentations et d'explorations : mises en situation, apports théoriques, visualisations, questionnaire psychométrique et autodiagnostic, temps d'échanges, feedbacks de la formatrice, et dans le format collectif : ateliers en sous-groupes et feedbacks des autres stagiaires.

Elle est animée par Laura CHETAN, formatrice, consultante et coach professionnelle, praticienne certifiée de la méthode Implicit Career Search™ (ICS), et/ou par ses partenaires formateurs et praticiens certifiés.

Nos formateurs sont également tous coachs certifiés pour garantir la posture adaptée.

L'animation s'appuie sur de la documentation : un livret pédagogique, fil rouge du parcours, est transmis en version papier à chaque participant (apports clés, grilles de lectures et exercices abordés dans chaque atelier).

En collectif, sont utilisés également le paper-board et/ou des slides.



Conditions d'accès, périodicité et lieu

Nous animons des parcours sous ces différents formats, tout au long de l'année.

Nous sommes en général en mesure de vous proposer une session en groupe dans les 2 mois suivant votre demande, et en format individuel dans les 15 jours. L'inscription en collectif, est à réaliser au plus tard 1 semaine avant la date de début de formation.

Nous vous invitons à nous contacter pour définir un calendrier adéquat que ce soit en collectif ou en individuel.

Les formations en présentiel sont réalisées dans des locaux adaptés (tels que co-working, cocoon space, locaux de l'entreprise cliente) : localisation accessible, préservant la confidentialité des échanges, facilitant la déconnexion.

Nous mettons tout en œuvre pour faciliter l'accès à la formation aux Personnes en Situation de Handicap. Nos formations sont adaptables et dans le cas où un accompagnement plus personnalisé devrait être mis en place nous sommes en mesure de vous diriger vers les organismes adaptés. Nous tenons à votre disposition la liste de ces organismes sur simple demande.

Tarifs

Parcours en collectif – présentiel - 4 jours (9h30-17h30) + 1 séance de 1h de suivi individuel :

- | | | |
|------------------------------------|-----------|------------|
| • Financement personnel : | 1200 € HT | 1440 € TTC |
| • Financement entreprise ou OPCO : | 2000 € HT | 2400 € TTC |

Parcours en individuel – présentiel et/ou distanciel (10 séances de 1h30, 8 heures de travaux dirigés en intersession + 1 séance de 1h de suivi) :

- | | | |
|------------------------------------|-----------|------------|
| • Financement personnel : | 2000 € HT | 2400 € TTC |
| • Financement entreprise ou OPCO : | 3000 € HT | 3600 € TTC |



La certification atteste de la qualité des processus mis en œuvre et apporte un cadre exigeant et reconnu pour cette action de formation. A ce titre, des possibilités de financement par l'entreprise / OPCO peuvent être mobilisées.

Retours des clients

(Extraits des résultats des questionnaires d'évaluation clients - mis à jour septembre 2026)

100% estiment « très satisfaisant » :

- L'organisation
- Les contenus et la pédagogie
- L'animation (disponibilité, écoute, animation, prise en compte des objectifs personnels)

100% estiment « oui tout à fait » :

- Cet accompagnement vous a été utile ?
- Ce parcours intégrait bien votre vécu ?
- Ce parcours vous a permis de vous sentir plus confiant(e) en vous ?

100% estiment que : le bilan global est satisfaisant ou très satisfaisant (84%)

Spontanément, que diriez-vous au sujet de cet accompagnement et de ce qu'il vous a apporté ? (extraits)

« A faire un premier pas qui m'était impossible jusqu'alors » ; « La méthodologie est très bien et permet d'identifier ce qui nous mobilise pour aller vers un projet professionnel aligné » ; « une expérience inédite et marquante. Explorer qui on est, sans arrangement avec la vérité... » ; « J'étais très contente, cela m'a apporté une meilleure connaissance de moi-même et pas mal d'outils d'analyse sur mes comportements dans l'environnement professionnel. J'ai l'impression de mieux comprendre comment je fonctionne et ça m'a donné des outils pour avancer plus sereinement pour la suite » ; « Une ouverture d'esprit sur le champ des possible » ; « M'accompagner dans mes réflexions, creuser de manière plus profonde et honnête mes besoins et envies au niveau professionnel ».

Retrouvez d'autres extraits de témoignages sur LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/laura-chetan> et sur mon site : www.inici-cc.fr

Quelles sont les origines de cette méthode ?

Une autre façon de penser la carrière

Dans les années 1990, **Steve Miller**, expert canadien du développement de carrière, s'interroge sur les limites des approches classiques de l'orientation professionnelle. Ses recherches partent d'un constat simple : changer de métier ne suffit pas toujours à répondre au véritable questionnement d'une personne en transition. Avant de savoir « **quel métier faire ?** », il peut être nécessaire de retrouver des repères, de la confiance et une capacité de choix, pour se demander « **qu'est-ce qui fait sens pour moi aujourd'hui ?** »

C'est de cette réflexion que naît l'**Implicit Career Search (ICS)**, une approche nourrie notamment par les travaux de **Will Schutz**, qui propose une démarche complète, à la croisée de l'exploration de soi et de la construction concrète du projet professionnel.

La formation mise au point par Steve Miller est reconnue et enseignée depuis plus de 20 ans au niveau international.

L'apport de Will Schutz : comprendre ce qui se joue derrière nos choix

Steve Miller travaille au début des années 90 avec Will Schutz, psychologue et statisticien américain, créateur de l'**Élément Humain®**. Il s'agit d'une approche inspirée de la psychologie humaniste et de la dynamique des groupes, qui permet de travailler sur la connaissance et l'estime de soi, l'authenticité, les relations et la responsabilisation, comme autant de leviers de développement de la performance et du bien-être au travail.

Trois notions sont en effet particulièrement importantes dans l'ICS :

- **Vérité** : reconnaître ce que l'on ressent, ce dont on a besoin et ce qui est réellement important pour soi ;
- **Conscience** : observer ses fonctionnements, ses réactions et les mécanismes qui peuvent orienter ses comportements ;
- **Choix** : retrouver une capacité à décider et à agir de manière plus consciente.

D'autre part, l'ICS s'appuie sur l'exploration des trois dimensions clés du comportement dans l'approche de Schutz : **Inclusion, Contrôle et Ouverture**. L'objectif est d'aider la personne à mieux comprendre comment elle interagit dans son environnement professionnel, et de ne pas seulement se demander « comment est-ce que je fonctionne ? », mais aussi « qu'est-ce que j'attends des autres et de mon environnement professionnel ? », et « qu'est-ce que je souhaite faire évoluer ou conforter ? ».

Le Voyage du Héros : une logique de transformation

Steve Miller s'inspire également du **Voyage du Héros** de Joseph Campbell (professeur américain, auteur de *Le Héros aux mille et un visages*). En étudiant les grands récits mythologiques, Campbell identifie un parcours récurrent : quitter ses repères, traverser une période d'exploration et d'épreuves, découvrir quelque chose de nouveau, puis revenir transformé. Appliquée à la vie professionnelle, cette

logique de processus prend tout son sens dans les périodes de transition, de reconversion ou de questionnement.

„Pourquoi « implicite » ?

Une partie de nos décisions professionnelles repose sur des éléments dont nous n'avons pas toujours conscience : peurs, croyances, besoins, expériences passées, attentes de l'entourage ou représentations de la réussite... Ces éléments peuvent influencer nos choix sans que nous les ayons réellement interrogés. L'ICS cherche donc à rendre plus « explicite » ce qui guide souvent implicitement nos décisions, pour permettre des choix davantage conscients et assumés.

Une approche originale, active et expérientielle

L'originalité de l'ICS réside ainsi dans ce passage de l'exploration intérieure à la mise en mouvement. La démarche repose sur un parcours structuré en plusieurs modules et étapes, avec un objectif précis à chaque séquence. Cette progression permet d'avancer pas à pas, pour transformer progressivement les prises de conscience en choix professionnels et en plan d'action concret.

Explorer → prendre conscience → clarifier → choisir → construire → agir

La pédagogie est active et expérientielle : exercices, réflexion personnelle, échanges et mises en perspective permettent à chacun d'être pleinement acteur de son cheminement.

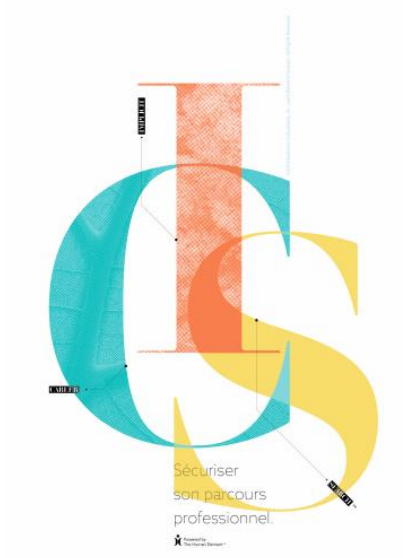
L'animation privilégie la simplicité, le rythme et la responsabilisation, en individuel comme en petit groupe.

PROGRAMME DU PARCOURS

Parcours individuel : 10 sessions de 1h30 + 1h de suivi

L'ensemble des étapes est abordé au fil des séances, mais le déroulé de chaque session n'est pas figé. Il est propre à chacun/e, car la formatrice s'adapte au rythme individuel.

Etapes	Objectifs et contenus
1 - Revisiter ses choix professionnels	Comprendre comment ses choix de carrière ont été construits jusqu'à présent, identifier les constantes, les croyances et les mécanismes qui influencent ses décisions.
2 - Explorer ses comportements professionnels	Observer sa manière d'interagir dans les dimensions Inclusion, Contrôle, Ouverture ; identifier ses habitudes, rigidités et stratégies de défense, et développer sa flexibilité comportementale.
3 - Faire émerger son intention de vie professionnelle	Clarifier ce qui donne du sens à son travail, ses aspirations profondes et la contribution unique que l'on souhaite apporter à travers son activité professionnelle.
4 - Définir et affirmer son objectif professionnel	Transformer cette intention en une orientation professionnelle claire, puis préciser et affirmer progressivement son projet.
5 - Définir son développement de carrière	Identifier les étapes nécessaires pour passer de la situation actuelle au projet visé, les compétences ou ressources existantes / à renforcer / à acquérir. Pitcher son projet pour le tester.
6 - Élaborer sa stratégie et son plan d'action « un projet professionnel à mon image »	Construire une stratégie concrète (concilier ambition et réalisme) : actions, échéances, ressources, partenaires, formations éventuelles, options alternatives et plan de mise en œuvre.



Parcours collectif : 4 jours + 1h de suivi

Jour 1 - 7 heures

« Choisir sa vie »

1. Introduction : objectifs et programme
2. Présentation dynamique de chacun
3. Principes pour la réussite de la formation
4. Comprendre comment j'ai effectué mes choix jusqu'à aujourd'hui
5. Expérimenter l'hypothèse de choix et de bénéfice
6. Identifier et questionner mes croyances professionnelles
7. Oser regarder/dire : niveaux d'ouverture, exploration de la vérité

Jour 2 - 7 heures

« Comprendre les peurs qui m'empêchent d'avancer »

1. Identifier mes préférences comportementales (I,C,O) et mes potentielles rigidités
2. Comprendre en quoi mes comportements sont identiques ou différents des comportements d'autrui
3. Identifier mes mécanismes de défense et mes peurs sous-jacentes, développer ma flexibilité comportementale
4. Amorcer un premier plan d'actions pour créer les conditions du changement

Jour 3 - 7 heures

« Découvrir et affirmer qui je souhaite devenir »

1. Identifier mes leviers de motivation
2. Identifier ma singularité
3. Transposer cette singularité en projet professionnel

Jour 4 - 7 heures

« Créer un projet professionnel à mon image »

1. Identifier mon stade de développement de carrière
2. Identifier mes compétences existantes / à renforcer / à acquérir
3. Elaborer le plan d'actions concret de mon projet professionnel ainsi que ses alternatives (concilier ambition et réalisme)
4. S'entraîner à pitcher son projet et bénéficier de feedbacks bienveillants



www.inici-cc.fr