



« RECHERCHE DE CARRIERE » Définir et sécuriser son projet professionnel

A qui s'adresse ce parcours ?

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

Cette formation s'adresse aux personnes :

- En profonde réflexion sur leur carrière,
- Qui souhaitent revisiter leur parcours professionnel, (re)trouver du sens et de la motivation, se questionnent sur une évolution vers une nouvelle fonction, une transition ou une reconversion vers un nouveau métier, 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.



Elle est aussi destinée aux professionnels de la transition de carrière et de la mobilité (coachs, consultants, formateurs, RH) qui doivent avoir suivi eux-mêmes le parcours, avant de pouvoir s'engager dans le processus de certification qui leur permettra d'utiliser cette approche.

Quels sont les objectifs ?

Le parcours vise 4 objectifs pour les participants :

1. Choisir sa vie :

- Développer sa capacité de prise de décision et de responsabilisation.
- Se placer dans une posture de responsabilité (auteur et acteur de sa vie).

2. Comprendre les peurs qui m'empêchent d'avancer :

- Développer sa capacité à identifier certains freins/blocages récurrents pour ne pas les réitérer dans le futur projet professionnel.

3. Découvrir et affirmer qui je souhaite devenir :

- Renforcer sa confiance, son estime de soi.
- Mieux se connaître, parfois se découvrir et surtout affirmer qui je souhaite devenir.
- Développer sa capacité à révéler sa singularité, ses valeurs et motivations personnelles, et les traduire en projet professionnel.

4. Créer un projet professionnel à mon image :

- Définir un projet professionnel, qui fait sens, et qui permet d'être rémunéré à sa juste valeur.
- 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.

Retrouvez le programme détaillé page 7.

A l'issue de ce parcours vous aurez ...

Défini un projet professionnel épanouissant et élaboré un plan d'actions concret pour sécuriser sa mise en œuvre. Cette sécurisation passe par le développement d'aptitudes et compétences, parmi lesquelles :

- Capacité à mieux se connaître, comprendre ses forces, ses besoins et ses schémas relationnels, et mieux comprendre les comportements d'autrui
- Capacité à identifier et à assumer sa responsabilité personnelle et à agir de manière proactive
- Capacité à prendre ses décisions lucides, libres des anciens conditionnements
- Capacité à écouter et à oser dire avec plus de conscience, à communiquer de façon plus authentique et constructive avec son environnement
- Capacité à flexibiliser son comportement
- Capacité à gérer l'anxiété liée au changement et à aborder la transition professionnelle avec plus de confiance
- Capacité à identifier et valoriser ses compétences en fonction de son projet professionnel
- Capacité à formuler une mission professionnelle claire, motivante et alignée avec ses valeurs profondes
- Capacité à structurer et à mettre en œuvre son projet

Modalités d'évaluation

Les bénéficiaires seront invités via un questionnaire, à l'atteinte des objectifs ainsi que leur vécu et niveau de. En outre, une séance de suivi individuel est programmée avec la formatrice en parallèle.

Format et durée

« Recherche de carrière » est un accompagnement flexible, qui peut se réaliser en collectif ou en individuel, en présentiel et/ou en distanciel.

Format collectif :

- En présentiel : 28h dispensées en 4 jours

Format individuel :

- En présentiel et/ou distanciel : 24h dont 16h via 10 sessions d'1h30 (sessions planifiées ensemble pour répondre au mieux à votre disponibilité/contexte) et 8 heures de travaux dirigés en intersession

Une séance de suivi du plan d'action (1 heure en individuel), est programmée avec la formatrice à l'issue du parcours dans tous les formats.

Prérequis

Ouverte à tous les profils, il n'y a pas de prérequis pour cette formation. Un échange téléphonique sera réalisé en amont avec la formatrice, pour vérifier l'adéquation du parcours avec 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, questionnaires, temps d'échanges et de feedbacks (feedback de la formatrice et feedback des autres stagiaires pour le format collectif)

Elle est animée par Laura CHETAN, formatrice, consultante et coach professionnelle, praticienne certifiée de la méthode Intelligent Career Search.

L'animation s'appuie sur de la documentation, un paper-board et/ou slides. 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).



Origines de cette méthode

L'approche ICS® - Intelligent Career Search, a été conçue par Steve Miller, coach canadien et expert de l'orientation professionnelle en s'inspirant des travaux du psychologue et statisticien américain, Will Schutz, fondateur de l'approche Élément Humain®.

ICS propose de construire sa carrière en partant de l'**identité profonde** plutôt que des compétences ou du marché (même s'ils sont abordés aussi, mais dans le dernier module du parcours). Inspirée de Will Schutz, l'approche considère que la clarté professionnelle naît d'une meilleure **connaissance de soi**, de la réduction de la **peur**, et de l'alignement avec ses **valeurs**.

ICS part de l'idée que beaucoup de personnes suivent inconsciemment un « script » professionnel (conditionnement) façonné par les expériences, les blessures, et les croyances. Identifier ce script permet de sortir des schémas répétitifs (auto-sabotage, fuite, sur-contrôle...). Plutôt que « quel métier dois-je faire ? », ICS pose la question : « Quelle contribution ai-je envie d'avoir ? ». On passe d'une logique de poste à une logique de mission, alignée avec son sens, ses talents naturels et ses valeurs.

En résumé :

Approche hybride, entre coaching, formation et bilan de compétences, ICS est une méthode introspective qui combine développement personnel et construction professionnelle pour aider à définir et sécuriser un nouveau projet professionnel plus profondément aligné avec sa personnalité et ses aspirations.

Cette approche repose d'une part, sur 3 principes-clés :

- La Vérité : **l'authenticité comme point de départ**. La vérité est le grand simplificateur. Dans l'approche de Schutz, la Vérité ne signifie pas « dire tout, tout le temps », mais être en contact sincère avec ce que l'on vit intérieurement. Être authentique avec soi-même et avec les autres, reconnaître ce que l'on ressent vraiment et cesser de se cacher derrière des défenses. Plus je suis vrai, moins j'ai peur.
- Le Choix : **reprendre la responsabilité de sa vie**. Même quand je ne contrôle pas une situation, je peux choisir ma manière de réagir. Le Choix redonne du pouvoir et réduit la sensation d'impuissance. Pour Schutz, nous avons toujours plus de pouvoir que nous ne le croyons. Le principe du choix entraîne celui de responsabilité. Tout ce qui se passe est le résultat des choix que chaque personne a fait – que le choix soit inconscient ou conscient (et « ne pas choisir » est aussi un choix, avec des conséquences). Le cœur du processus est la responsabilité : prendre conscience des choix disponibles, reconnaître sa part dans ce qui arrive, et construire une carrière sur la base de décisions conscientes, non de réactions.
- La Conscience : **se voir agir pour se transformer**. S'observer avec lucidité, comprendre ses émotions, ses schémas, ses croyances et son impact. La Conscience permet de sortir du pilote automatique, de comprendre les origines de nos réactions, d'élargir notre liberté intérieure.

Les trois piliers ne fonctionnent pas séparément mais sont interdépendants :

- **La Conscience** permet de percevoir la Vérité.
- **La Vérité** clarifie les Choix possibles.
- **Le Choix** ouvre vers plus de Conscience (car j'ose expérimenter).

Ces principes-clés, lorsqu'ils sont réellement appliqués, modifient de manière considérable nos idées préconçues et peuvent avoir de profondes répercussions sur notre travail, nos relations et notre vie de façon générale.

Et d'autre part, ICS, s'appuie sur les **trois dimensions fondamentales** de Will Schutz : **Inclusion, Contrôle et Ouverture**. L'objectif est d'aider la personne à comprendre comment elle interagit dans son environnement professionnel.

- **L'Inclusion** explore le besoin d'appartenance et la manière dont la personne se positionne dans un groupe, ce qui éclaire ses inquiétudes quant à l'intégration dans un nouveau poste.
- **Le Contrôle** concerne la façon dont elle gère l'autonomie, la responsabilité et la prise de décision, des éléments clés dans toute évolution de carrière.
- **L'Ouverture** touche à la capacité à se montrer authentique, partager ses ressentis et créer des relations de confiance.

En travaillant ces trois dimensions, ICS permet à la personne d'aborder son nouveau projet professionnel avec plus de maturité relationnelle, de confort personnel et de sécurité émotionnelle.

*Steve Miller a également conçu cette formation dans une **volonté de simplicité et de rythme, avec une pédagogie active et vivante.***

C'est une méthode originale, complète et puissante, qui répond aux besoins de personnes en profond questionnement sur le sens, leur trajectoire, leurs choix professionnels, leurs désirs et motivations, leur souhait de changement/reconversion.

Cette approche est aujourd'hui reconnue internationalement et enseignée depuis 20 ans.

Conditions d'accès, périodicité et lieu

Nous animons des parcours sous ses différents formats, tout au long de l'année. Nous sommes en général en mesure de vous proposer une session soit en groupe, soit en individuel, dans les 2 mois suivant votre demande (en format individuel cela peut être un démarrage sous 15 jours).

Nous vous invitons à consulter notre site internet www.inici-cc.fr pour connaître les dates des prochaines sessions collectives et à nous contacter pour définir un calendrier pour le parcours individuel.

L'inscription est à réaliser au plus tard 1 semaine avant la date de début de formation.

Les formations en présentiel sont réalisées dans des locaux adaptés, tels que des Cocoon space (facile d'accès dans Paris, espace cosy et chaleureux, préservant la confidentialité des échanges, facilitant la déconnexion). Le lieu de la formation est précisé avec la publication des dates sur notre site et dans nos communications sur les réseaux sociaux.

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) :

- | | | |
|------------------------------------|-----------|-------------|
| • Financement personnel : | 1600 € HT | 19260 € TTC |
| • Financement entreprise ou OPCO : | 2200 € HT | 2640 € TTC |

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

- | | | |
|------------------------------------|-----------|------------|
| • Financement personnel : | 2000 € HT | 2400 € TTC |
| • Financement entreprise ou OPCO : | 2600 € HT | 3120 € TTC |

NOS STATISTIQUES

(Issues des résultats des questionnaires d'évaluation clients - mises à jour mars 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 ?*
- *Recommanderiez-vous ce parcours ?*

100% estiment que :

- *Le bilan global est très satisfaisant*
- *La formation a répondu aux attentes et même au-delà*

PROGRAMME DETAILLE DU PARCOURS

« RECHERCHE DE CARRIERE » :



Le parcours est structuré **en 4 modules**.

Les modules 1 et 2 visent à apporter les outils et méthodes pour aider à développer l’Affirmation d’Objectif Professionnel. Les modules 3 et 4 visent à révéler l’Objectif Professionnel et à formaliser son plan d’action (ou plan de carrière).

MODULE 1 – CHOISIR SA VIE

Durée 4 heures

Introduction de la formation : faire le point sur son expérience professionnelle à ce jour, les projets actuels et les attentes par rapport à la formation.

Objectifs pédagogiques

- Explorer et mettre de la conscience sur ses choix professionnels passés (Comment avez-vous décidé de vos choix professionnels jusqu’ici ?). Identifier les limites et les bénéfices de ses choix. Dégager les constantes dans son parcours.
- Réfléchir à ce parcours au travers du spectre du Choix de la Recherche de Carrière.
- Prendre la responsabilité de ses choix de carrière jusqu’ici dans sa vie professionnelle en entreprise et/ou dans un recrutement.

MODULE 2 – COMPRENDRE LES PEURS QUI M’EMPECHENT D’AVANCER

Durée 8 heures

MODULE 2.1 - Oser dire malgré ses peurs.

Durée 2h

Objectifs pédagogiques

- Explorer les différents niveaux d’ouverture et d’écoute (déconstruire les potentiels « films que je me fais »).
- Comprendre les blocages liés à la communication et leur impact sur la mise en place d’un projet professionnel.

MODULE 2.2 - Explorer les comportements professionnels mis en place jusqu’ici

Durée 6h

Objectifs pédagogiques

- Définir les différentes dimensions du comportement présentes dans les interactions professionnelles et leurs effets sur l’implication, la responsabilisation, la confiance.
- Evaluer celles qui ont été présentes dans son expérience professionnelle jusqu’à maintenant et prendre conscience de l’impact de ces comportements.
- Explorer ses peurs inconscientes, ses rigidités et ses mécanismes de défense. Identifier au travers d’une grille les mécanismes privilégiés qui font déformer la perception de la réalité et perdre l’objectivité nécessaire à la recherche de carrière.
- Dégager un plan d’action concret et spécifique pour modifier les relations professionnelles dans le sens de ce que vous voulez.

MODULE 3 - DÉCOUVRIR ET AFFIRMER QUI JE SOUHAITE DEVENIR

Durée 8 heures

MODULE 3.1 - Révéler sa singularité, ses valeurs et motivations personnelles.

Durée 4h

Objectifs pédagogiques

- Faire émerger/choisir son Essence*, fil rouge pour s'assurer de la cohérence de ses décisions avec son désir profond et ébaucher son affirmation de mission personnelle. De nombreuses investigations sont proposées pour y aider : explorer ses différents rôles dans la vie, leur mise en harmonie, les manques ou les déséquilibres ; revisiter sa vie professionnelle : liens, répétitions, traces de son Essence.
- Décrire l'intention de vie professionnelle et sociale puis rédiger son affirmation de mission professionnelle en lien avec son Essence.

** L'Essence est un concept de l'Élément Humain®. A l'origine de cette approche, Will Schutz se propose de rapprocher le conscient et « l'hyperconscient ». Il s'agit d'une dimension que beaucoup d'entre nous ont ignorée pendant longtemps. C'est dans cette zone que l'unique contribution que nous devons apporter par notre travail réside. Nous l'appelons « l'Essence ». C'est seulement cette partie de vous qui est réellement vous, qui n'est pas influencée ou modelée par d'autres ou par la culture.*

MODULE 3.2. Affirmer l'objectif professionnel

Durée 4h

Objectifs pédagogiques

- Représenter visuellement sa ligne de vie professionnelle passée (« Comment avez-vous évolué jusqu'ici ? ») puis sa ligne de vie future.
- Décliner sa mission professionnelle en objectifs professionnels concrets (description généraliste puis progressivement description spécifique).

MODULE 4 - CREER UN PROJET PROFESSIONNEL A SON IMAGE

Durée 8 heures

MODULE 4.1 - Clarifier son stade de développement de carrière et ses compétences

Durée 3h

Objectifs pédagogiques

- S'approprier le « spectre de développement de carrière ». Lorsque nous observons la manière dont nous développons notre carrière, cinq phases sont possibles (artisan/gestionnaire/leader/expert/créateur), qui s'imbriquent telle une poupée russe. Il va s'agir pour chacun d'identifier où il en est dans son projet professionnel actuel et à quelle phase pourrait-il se bloquer par rigidité, ce qui l'empêcherait d'accéder à la phase supérieure désirée.
- Explorer les compétences et les ressources (disponibles / sous-utilisées / à renforcer / à acquérir). Recevoir des autres membres du groupe un retour sur les compétences aux phases clés du développement de carrière. Et poursuivre l'exploration en intersession, par des interviews 360° auprès de personnes de confiance
- Puis rédiger une première mouture du profil de Développement de Carrière.

Module 4.2. - PLANIFICATION DE CARRIERE

Durée 4h30

Objectifs pédagogiques

- Formaliser le Plan complet de Carrière, qui comprend la Vision de sa Carrière, l'Objectif de Vie Professionnelle, les différentes phases de développement pour y parvenir.
- Elaborer sa stratégie d'action en déclinant son projet en étapes concrètes, réalistes et opérationnelles, avec un planning, des hypothèses/imprévus et le(s) plan(s) alternatif(s).
- Présenter individuellement les grandes lignes de son plan d'action, avec réception de feedbacks constructifs et de conseils (se préparer à communiquer sur son projet).

EVALUATION DU PARCOURS ET DES ACQUIS DE LA FORMATION

Durée 0h30



www.inici-cc.fr