



(Re) Trouver du sens au travail avec l'Ikigai

Le jeudi 8 avril 2027, de 8h30 à 17h

Professionnels du soin et de l'accompagnement, votre engagement repose sur une relation humaine forte, porteuse de sens et de valeurs. Pourtant, les exigences institutionnelles, la charge émotionnelle ou la répétition de situations complexes peuvent parfois éroder cet élan, générer de la fatigue et questionner le sens même de votre pratique.

C'est précisément pour se reconnecter à ce qui fait sens en profondeur que l'Ikigai offre un cadre pertinent : il permet d'identifier ce qui nous anime, ce qui nourrit notre engagement et ce qui mérite d'être réajusté pour exercer durablement, sans s'épuiser.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes individuels et collectifs qui génèrent ou détruisent le sens au travail ;
- Identifier ses propres leviers de motivation durable ;
- Coconstruire une vision partagée du sens grâce à la Fresque de la Perte de Sens ;
- Explorer et formuler son Ikigai personnel ;
- Clarifier ses talents, ses aspirations et sa contribution professionnelle ;
- Établir un plan d'action concret ;
- Développer une meilleure compréhension des motivations des collaborateurs.

Programme de la formation

- 1. Introduction & cadrage**
Mise en dynamique du groupe et clarification des enjeux du sens au travail. Exploration des différentes perceptions du sens et de ses trois niveaux : individuel, collectif et organisationnel.
- 2. Comprendre la perte de sens – La Fresque de la Perte de Sens**
Atelier collaboratif visant à identifier les causes profondes du désengagement. Analyse partagée des facteurs systémiques, managériaux et personnels, suivie d'un débrief collectif pour favoriser une prise de conscience commune.
- 3. Identifier ses leviers de motivation personnelle**
Exploration des quatre piliers du sens (contribution, compétence, autonomie, relations). Auto-diagnostic et échanges en binômes pour repérer ce qui nourrit ou épuise dans la pratique professionnelle.

4. Explorer son Ikigai – Fondations

Découverte du concept d'Ikigai. Travail guidé sur les dimensions « ce que j'aime » et « ce pour quoi je suis doué », appuyé par la ligne de vie professionnelle, les moments de flow et les retours reçus.

5. Explorer son Ikigai – Mise en perspective

Approfondissement avec les dimensions « ce dont le monde a besoin » et « ce pour quoi je peux être rémunéré ». Identification des zones d'impact, d'opportunités et d'alignement avec la réalité professionnelle.

6. Synthèse & formulation de l'Ikigai personnel

Construction visuelle de son Ikigai, échanges croisés en binômes et repérage des zones d'évidence et de tension.

7. Action & engagement

Élaboration d'un plan d'action concret à 30 jours, mise en place d'un binôme de soutien et clôture sur les leviers pour entretenir le sens au quotidien.

Méthodologie

La formation repose sur une pédagogie active, réflexive et inductive. Elle mobilise des ateliers collaboratifs, des exercices d'introspection, des travaux en binômes et des temps d'intelligence collective. Les participants sont invités à partir de leur vécu professionnel pour faire émerger leurs apprentissages. Un plan d'action final permet d'assurer l'ancrage et le transfert dans la pratique managériale.

- Livrables fournis : Syllabus et carnet d'exercices Ikigai,
- Synthèse personnalisée des leviers de sens,
- Plan d'action opérationnel,
- Restitution de la Fresque de la Perte de Sens (photo + enseignements clés).

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant retrouver, clarifier ou renforcer le sens de sa vie professionnelle. Elle concerne en particulier les professionnels confrontés à un questionnement sur leur engagement, leur motivation ou l'utilité de leur travail, ainsi que ceux ressentant une perte de repères, une baisse d'énergie ou un décalage entre leurs valeurs et leur pratique quotidienne.

Elle est particulièrement pertinente pour les professionnels du soin et de l'accompagnement, les managers, ou toute personne engagée dans une réflexion sur son positionnement professionnel, son évolution de carrière.

Formatrice

Sophie Samray : Formatrice diplômée en Communication, spécialisée dans les enjeux de sens et de mieux-être au travail. Formée à l'Ikigai depuis six ans, elle accompagne managers et professionnels du soin dans la clarification de leurs motivations, la valorisation de leurs compétences et la construction d'un alignement durable entre valeurs, pratiques professionnelles et réalités de terrain.

Lieu et adresse de la formation :

HELHa : chaussée de Binche 159, 7000 Mons

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be

0477/ 563 257

Inscriptions en ligne : <https://cerefsante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 31 mars 2027

Prix : 125 EUR* – Min 12 - Max. 25 participants



**Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.*

