



# TROUVER SON IKIGAI & ACCOMPAGNER A SA DECOUVERTE

*L'ikigai est une philosophie de vie japonaise qui consiste à trouver un sens à sa vie, un équilibre, une bonne raison de se lever le matin. "Iki" signifie "vie" et "gai" veut dire "qui vaut la peine". C'est une vie dans laquelle on se sent aligné avec soi-même, dans tous les domaines, et à sa juste place.*

## **Pourquoi se former à la méthode Ikigai ?**

- ✚ Parce que les personnes qui sont à la recherche du « sens de leur vie » sont de plus en plus nombreuses dans le monde actuel
- ✚ Parce que cette méthode aide à structurer sa réflexion et organiser ses actions en étant aligné(e) avec soi-même. C'est une véritable boussole de vie qui met en relation vos goûts, vos talents et vous permet de tirer une juste rémunération d'une activité porteuse de sens
- ✚ Elle vous permet d'identifier vos priorités dans une recherche d'équilibre vie professionnelle – vie privée
- ✚ Utilisée en coaching d'équipe, elle favorise l'engagement au sein d'une organisation et/ou la mise en place de nouvelles actions pour optimiser son potentiel.

## **Objectifs des 2 journées de formation :**

- ✚ Définir le concept Ikigai et ses applications dans la vie professionnelle
- ✚ Distinguer les 4 sphères
- ✚ Construire son propre Ikigai
- ✚ Relier les sphères
- ✚ Prioriser une action
- ✚ Détecter les problématiques post Ikigai
- ✚ Intégrer une boîte à outils adaptée à la personne accompagnée

**Public visé :** Coachs, thérapeutes et spécialistes des relations humaines, entrepreneurs individuels

**Durée :** 2 journées, consécutives ou non

**Prérequis :** Aucun pour la 1<sup>ère</sup> journée. Etre en situation d'accompagnement pour la 2<sup>ème</sup> journée (sauf Ikigai business)

**Modalités et délais d'accès :** Formation dispensée en présentiel ou/et distanciel (Zoom ou Teams). Lien d'accès envoyé la veille par mail. Les dates de formations sont disponibles sur le site internet.

**Lieu et accès :** 9 avenue de Normandie. 44300 Nantes. Accessible : Tram 1, lignes C6, 75 ou voiture.

## **Contenu de la formation :**

### **1<sup>ère</sup> journée : Présentation des concepts de l'IKIGAI et identification des 4 sphères**

- ✚ L'état d'esprit Ikigai (rappel rapide pour ceux et celles qui connaissent)
- ✚ Vos goûts
- ✚ Vos talents
- ✚ La valeur que vous pouvez apporter aux autres, votre utilité et contribution au monde
- ✚ Ce qui vous permet de gagner votre vie et/ou d'être reconnu(e)



## Travail à réaliser après la journée

- ✚ Finalisation des Ikigai respectifs
- ✚ Noter les questionnements suscités
- ✚ Vous entraîner en direct si possible

## 2<sup>ème</sup> journée : Mise en action de votre Ikigai et activation de celui de vos clients

Cette journée se focalise ensuite sur vos besoins en lien avec vos accompagnements :

- ✚ vous-même et votre entreprise (Ikigai business)
- ✚ les étudiants (Ikigai carrière)
- ✚ les personnes en reconversion (Cap Ikigai)
- ✚ le bien-être et la santé en entreprise (Ikigai wellnes)

**Format :** Présentiel et distanciel (lien de connexion envoyé la veille)

**Tarif :** 480 € nets les 2 journées. 240 € la journée

### Méthodes pédagogiques :

- Evaluation des besoins
- Questions orales ou écrites
- Documents supports de formation projetés
- Livret pédagogique
- Exposés théoriques et exemples de cas concrets
- Echanges en binôme/sous-groupes
- Retours d'expérience

**Moyens techniques :** Ordinateur, vidéoprojecteur, micro multidirectionnel, applications Teams et Zoom

### Modalités d'évaluation :

- Questions de positionnement en amont
- Evaluation de la satisfaction
- Evaluation des acquis
- Attestation de formation

**Formatrice :** Formation animée par Axelle Martinelli, coach nantaise certifiée et supervisée

**Personnes en situation de handicap :** La formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap. Merci de me signaler l'adaptation nécessaire à l'inscription.

**Note de satisfaction 4.7/5. Taux de recommandation 100%**