



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 (avec option ½ journée supplémentaire)

- ✚ 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
- ✚ Evaluer sa propre pratique lors de la ½ journée d'Analyse de Pratiques proposée en option 2 mois après

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

Durée : 2 journées, consécutives ou non

Préaquis : Avoir déjà accompagné des personnes de préférence

Modalités et délais d'accès : Formation dispensée en présentiel ou/et distanciel (Zoom). 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^{ère} 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)
- ✚ Réflexion sur la mise en lien des sphères



2^{ème} journée : Finalisation de votre Ikigai et accompagnement de vos clients

- ✚ Finalisation de vos Ikigai en lien avec vos besoins exprimés au démarrage
- ✚ Etudes de cas pratiques en lien avec d'anciens clients
- ✚ Mise en place d'une action SMART

+ demi-journée optionnelle : Analyses de vos pratiques sur le sujet.

Cette demi-journée est organisée pour vous permettre d'analyser vos pratiques d'accompagnement. Elle s'adresse à l'ensemble du public concerné par la formation :

- ✚ les coachs/consultants pour analyser les problématiques spécifiques à l'évolution professionnelle (la leur ou celle de leurs clients)
- ✚ les thérapeutes pour l'intégration du mode de vie ikigai dans leurs pratiques
- ✚ les managers pour l'utilisation de l'outil avec une équipe

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

Tarifs : 495 € nets les 2 journées
545 € avec la ½ journée d'analyses de pratiques incluse 2 mois après

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, application 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%