

FORMATION IKIGAI EN EQUIPE

*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 complètement aligné avec soi-même dans tous les domaines, où on se sent à sa juste place.*

Objectifs des 2 journées de formation :

✓ Du côté des managers

- ✚ motiver les collaborateurs autour de valeurs individuelles et collectives
- ✚ renforcer la cohésion d'équipe et le sentiment d'appartenance
- ✚ répondre aux attentes des nouvelles générations qui aspirent à plus d'équilibre et de sens au travail
- ✚ soigner l'expérience collaborateur en intégrant les possibilités de formation ou de mobilité

✓ Du côté des collaborateurs

- ✚ faire le point sur ses aspirations professionnelles
- ✚ prendre conscience de ses talents ou softskills grâce notamment aux feedbacks des autres
- ✚ se sentir important pour la bonne marche de l'entreprise en faisant émerger ses valeurs motrices, gages de motivation et de sens
- ✚ valoriser ses compétences mais aussi son employabilité

Profil des bénéficiaires : Tout professionnel au sein d'une équipe et tout secteur d'activité

Durée : 2 journées (sur mesure possible)

Prérequis : Aucun

Facteurs clés de succès :

- ✚ Soutien et engagement du service RH et du manager. Un travail préalable sera réalisé sur le contexte, les objectifs, puis la mission et la vision de l'entreprise.
- ✚ Implication des collaborateurs à qui la démarche aura été expliquée en amont

Modalités et délais d'accès : Formation dispensée en présentiel au sein de l'entreprise ou à l'extérieur. Pour toute demande, contactez-moi et nous pourrons organiser la formation sous 1 mois en fonction des contraintes.

Contenu de la formation :

1^{ère} journée : Découvrez votre Ikigai

- ✚ L'état d'esprit Ikigai
- ✚ Que valorisez-vous dans votre vie personnelle que vous pouvez déployer professionnellement ?
- ✚ Quels talents mettez-vous au service de l'équipe ?
- ✚ Donnez-vous du sens à ce que vous faites ? Qu'est-ce qui vous motive dans votre job ?
- ✚ Quelle est votre valeur ajoutée dans l'entreprise et qui favorise votre employabilité ?

2^{ème} journée : Mise en action de l'Ikigai collectif

- ✚ Rappel de l'objectif commun
- ✚ Brainstorming et ikigai collectif
- ✚ L'alignement de vos valeurs avec celles de l'entreprise
- ✚ Plan d'action SMART

Tarif : Elaboré en fonction du besoin et du nombre de personnes

Méthodes pédagogiques :

- Questions orales ou écrites
- Evaluation des besoins
- Apport théorique et pratique
- Documents supports de formation projetés
- Echanges en binôme/sous-groupes
- Retours d'expérience

Moyens techniques : Ordinateur, vidéoprojecteur

Modalités d'évaluation :

- Formulaire d'évaluation de la formation par les participants
- Quiz d'évaluation des connaissances
- Attestation de réalisation de l'action de formation

Formatrice : Formation animée par Axelle Martinelli, coach, formatrice et consultante nantaise certifiée

Personnes en situation de handicap : La formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap dans la mesure du possible. Merci de me signaler l'adaptation nécessaire à l'inscription.

Indicateurs de performance :

- *Note de satisfaction : disponible fin 2025*
- *Note de recommandation : disponible fin 2025*
- *Taux d'accomplissement : disponible fin 2025*