



# 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 de la formation**

*Comprendre ce qu'est l'ikigai et les bénéfices à le trouver pour atteindre l'équilibre.  
Intégrer la méthode dans un processus d'accompagnement des personnes en évolution professionnelle.*

- ✚ Définir le concept Ikigai
- ✚ Décrire les 4 sphères
- ✚ Construire son propre Ikigai
- ✚ Identifier un 1<sup>er</sup> petit pas
- ✚ Identifier les utilisations possibles dans le cadre de l'accompagnement professionnel
- ✚ Intégrer une boîte à outils adaptée à la personne accompagnée

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

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

**Prérequis :** Avoir déjà accompagné des personnes. Si tel n'est pas le cas, un entretien complémentaire pourra être proposé.

**Modalités et délais d'accès :** Formation dispensée en présentiel ou/et distanciel (Zoom).

Envoyez-moi un mail, appelez-moi ou prenez RDV sur mon site pour vous inscrire. Je vous enverrai à la suite de notre échange une fiche d'analyse de vos besoins pour obtenir vos coordonnées et démarrer la procédure d'inscription. Lien d'accès envoyé quelques jours avant par mail.

Les dates de formations sont disponibles sur le site internet. Inscription minimum 3 jours à l'avance.

**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)
- + Réflexion sur la mise en lien des sphères

### 2<sup>ème</sup> 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 concrète ou un 1<sup>er</sup> petit pas

### + demi-journée optionnelle : Analyse de vos pratiques et retour d'expériences

*Programme spécifique sur demande*

**Format :** Présentiel ou distanciel (lien de connexion envoyé quelques jours avant)

**Tarif :** 495 € nets les 2 journées

## 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 binômes/sous-groupes

**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 et feuille de présence

**Formatrice :** Formation animée par Axelle Martinelli. Coach, consultante et formatrice certifiée et supervisée

**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.

**Note de satisfaction 4.6/5 Note de recommandation 4.6/5 Taux d'accomplissement : 100%**