



Intégrer la méthode IKIGAI dans sa pratique d'accompagnement

Un outil au service du sens et de l'évolution

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

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- ✓ Définir les fondements et les limites de la démarche IKIGAI.
- ✓ Identifier les 4 dimensions de l'IKIGAI à l'aide de questionnements adaptés.
- ✓ Expérimenter une situation d'accompagnement avec ses leviers et ses freins.
- ✓ Modéliser la construction d'un accompagnement intégrant les principes de l'ikigai.
- ✓ Développer son propre plan d'action.

Parcours différenciés selon les publics accueillis :

Coachs : clarification et prise de décision.

Consultants bilan de compétences : cohérence des projets professionnels.

Thérapeutes : équilibre de vie, alignement personnel et prévention de l'épuisement.

Durée : 2 journées non consécutives

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 5 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^{ère} journée : Vivre personnellement la démarche IKIGAI afin d'en comprendre les fondements et de commencer à clarifier son propre positionnement avant de l'utiliser dans sa pratique professionnelle

- ✚ Comprendre les fondements de l'IKIGAI et distinguer l'approche japonaise des représentations occidentales.
- ✚ Explorer les quatre dimensions de l'IKIGAI à partir de sa propre expérience.
- ✚ Identifier ses ressources, moteurs, compétences et contributions.
- ✚ Construire une première formalisation de son IKIGAI.
- ✚ Préparer une expérimentation professionnelle à réaliser pendant l'intersession.

Intersession

Expérimenter la méthode sur une situation réelle adaptée à chaque profil (sur au moins 1 séance)

Observer les effets de l'accompagnement

Préparer le retour d'expérience

2^{ème} journée : S'approprier les outils, le questionnement et la posture d'accompagnant afin d'intégrer la méthode IKIGAI dans sa pratique professionnelle.

- ✚ Analyser les expérimentations réalisées.
- ✚ Construire un questionnement pour accompagner avec l'IKIGAI.
- ✚ Conduire un 1^{er} entretien structuré
- ✚ Adapter la méthode à son métier (coach, consultant ou thérapeute).
- ✚ Concevoir sa propre boîte à outils d'accompagnement parmi les outils proposés.
- ✚ Évaluation des acquis et clôture.

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

Tarif : 790 € nets les 2 journées

Méthodes pédagogiques : Classe inversée, pédagogie expérientielle, études de cas, mises en situation. Évaluation continue, retour d'expérience intersession, QCM final, plan d'action individuel.

Moyens techniques : Support pédagogique numérique, Paperboard ou tableau collaboratif, Zoom (si distanciel), Documents de travail IKIGAI

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%