



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.

Public visé : Professionnels de l'accompagnement — coachs, consultants en bilan de compétences, conseillers en évolution professionnelle, formateurs, chargés RH — souhaitant intégrer la méthode Ikigai à leur pratique. Aucune expérience préalable de l'ikigai n'est requise.

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 et comprendre la démarche IKIGAI

- ✚ 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 et préparer le retour d'expérience.

Groupe WhatsApp créé à l'occasion.

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.
- ✚ Quand utiliser l'Ikigai ou ne pas l'utiliser
- ✚ Micro-simulations : faire vivre une dimension
- ✚ Adapter la méthode à différents métiers dont le sien et différents publics
- ✚ Articuler l'Ikigai avec ses outils existants
- ✚ Construire son protocole Ikigai professionnel
- ✚ Evaluer, ancrer et agir

Les participants repartent avec leur matrice Ikigai personnelle analysée, un livret stagiaire, une banque de questions, des fiches pratiques, un protocole Ikigai professionnel directement réutilisable dans leur pratique.

Format : Présentiel et/ou distanciel selon la session — 2 journées de 7 heures (9h-17h) + 1 intersession.
Groupe de 4 à 6 participants.

Tarif : 790 € nets de taxes

Méthodes pédagogiques : Pédagogie active et expérientielle : activateurs courts, exploration individuelle, échanges en binômes, mises en situation (micro-simulations), études et clinique de cas, ateliers de co-construction. La théorie est réduite au strict nécessaire et intégrée à l'expérience vécue.

Moyens techniques : Support pédagogique remis à chaque participant, matrice Ikigai (version papier grand format et/ou numérique), paperboard, vidéoprojecteur, et outil de visioconférence (Zoom) en cas de format distanciel.

Modalités d'évaluation : Questionnaire de positionnement, observation des productions réalisées pendant les 2 journées, évaluations satisfaction et acquis.

Formatrice : Axelle Martinelli, coach nantaise certifiée, spécialiste de la méthode Ikigai.

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%