Sezâme

- COACHING & ORIENTATION -

Contact : Cécile FLEURY

06 82 66 58 79

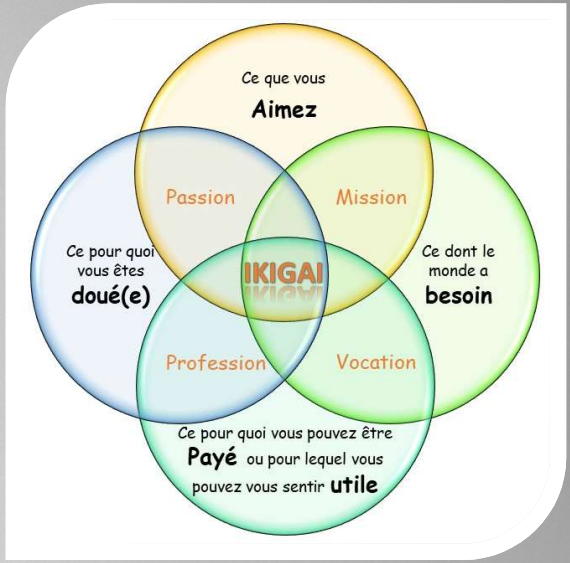
c.fleury@sezame-coaching.com

V1déc21

Trouver SON IKIGAI…

Révéler son potentiel et sa raison d'être au service du collectif

La recherche de son Ikigaï, « sa raison d'être », s'articule autour de **quatre axes** essentiels pour trouver l'équilibre entre ce que nous aimons faire, ce en quoi nous sommes bons, ce pour quoi nous pourrions être payé et, enfin, ce dont le monde a besoin et pour lequel nous pouvons contribuer. C'est un art de vivre ancestral qui nous vient du Japon pour tendre vers une vie porteuse de sens.



Si on en parle beaucoup dans le champ du développement personnel, on sait moins que l'Ikigaï peut aussi être un formidable outil de **cohésion d'équipe** et d'amélioration de la **performance** au travail.

Il est intéressant que chacun prenne conscience de ce qu'il peut **apporter au collectif**, de ses forces de caractère et de ses talents. Faire ce travail en équipe permet de changer les regards portés les uns sur les autres, d'apprendre à mieux se connaître en allant au-delà du métier exercé. Etre salarié ne représente pas juste un statut ou un poste.

Lors de cette formation en entreprise, nous parlons des **passions des participants**, de leurs **valeurs** et de celles de l'entreprise. Ils montrent ainsi des facettes d'eux-mêmes qu'ils ne dévoilent pas forcément dans le quotidien, ce qui est très riche.
L'objectif est ensuite de voir **comment se servir de l'Ikigaï** de chacun, qui est évolutif, pour résoudre une problématique collective.

En affichant l'Ikigaï de chacun, l'équipe prend conscience de tous les talents réunis.
L'Ikigaï n'est pas une fin, mais un outil qui aide à renforcer les liens et à découvrir ses collègues sous un autre jour.

Trouver SON IKIGAI…

Révéler son potentiel et sa raison d'être au service du collectif

Informations clés

Durée

Une journée de 7 h en présentiel (horaires à définir) ou 4 demi-journées à distance

Pour qui ?

Société / Association / Groupe / collectif ayant une problématique collective concrète

Prérequis :

Etre membres d'une même équipe / entreprise / collectif

Tarif : 1600 € Net de taxes pour la journée de formation

Modalités

- En présentiel (salle extérieure, en entreprise) ou à distance
- Groupe de 6 à 14 personnes
- Délais d'accès : sur mesure
- Mes interventions s'organisent en un aller-retour entre théorie et pratique. La pédagogie est interactive.
- L'envoi des éléments administratifs (programme, devis, contrat/convention) se fera après votre validation.
- Accessible aux personnes en situation de handicap *(pour vérifier la faisabilité, contacter C. FLEURY, référent handicap au 06 82 66 58 79)*

Points forts

- Un entretien préalable gratuit pour définir vos besoins (sans engagement)
- Un accompagnement individualisé par une coach professionnel certifiée
- Une démarche structurée, des outils variés (Neurosciences, PNL, Hypnose, Analyse Systémique, Psychologie Positive)
- En aidant les professionnels à prendre conscience de leurs ressources internes, de leurs talents et de leurs compétences, nous les amenons à repenser leur rapport au travail pour ne pas s'y épuiser et pour développer une collaboration efficace. Nous les aidons à construire une charte ou un projet commun qui traduit à la fois les spécificités du groupe et les talents individuels au service du collectif.
- Mes formations ludiques et pratiques offrent une nouvelle façon de penser le travail et d'agir.

Objectifs de la formation

Objectif de la formation

- **Connaître l'Ikigaï**

Qu'est-ce que l'Ikigai ?
Origines et principes du concept
A quoi sert l'Ikigai dans la vie et dans sa vie professionnelle ?

- **Découvrir son propre Ikigaï**

Expériences, questions de réflexion, processus de découverte

- **Réaliser son Ikigaï à partir des 4 axes**

Synthèse. Les participants sont invités à remplir la matrice Ikigaï

- **Résoudre une problématique collective concrète**

A partir d'une problématique commune à l'équipe, apprendre à utiliser les Ikigaï des participants pour résoudre une problématique concrète et générer des idées et des stratégies gagnantes pour le collectif.

Résultats attendus

- Comprendre la philosophie de l'Ikigaï et son utilité
- Connaître les 4 axes constituant leur Ikigaï et les compléter
- Réaliser leur Ikigaï personnel
- Identifier leurs forces dans le projet commun
- Proposer un plan d'action collectif au service du projet
- Un plan d'actions détaillé à moyen et long terme
- La prise en main de votre développement professionnel

Contenu de la formation

Moyens pédagogiques et techniques :

Un test de positionnement en amont permettra de définir l'adéquation entre vos attentes et la démarche de formation. Un climat de confiance doit être établi au sein du groupe de participants !

Un livret personnel sera remis aux participants afin de les amener à réfléchir en amont aux axes qui leur permettront de déterminer leur IKIGAI.

Pendant la formation :

- Apports théoriques sur le concept de l'Ikigaï
- Exercices individuels pour déterminer son propre Ikigaï à partir des 4 axes
- Présentation de chaque Ikigaï par les participants
- Travail en petits groupes pour générer des idées gagnantes pour le collectif
- Synthèse en lien avec la problématique / le projet initial

Modalités de suivi et d'évaluation :

- Mise en pratique
- Questionnaires
- Vérifications régulières de vos attentes et besoins
- Echanger dans un climat de bienveillance

VOTRE COACH - CONSULTANTE

*Forte d'une expérience de 18 ans de **Conseillère en insertion professionnelle**, puis de **Consultante RH** au sein d'un cabinet international, je suis installée à mon compte depuis 2017.*

Une première formation de Coach professionnelle en 2007, puis une seconde en 2016 menant à un Titre Professionnel, donnent un cadre à mes accompagnements, tant individuels que collectifs.
En 2012, grâce à un CIF-CDD, je valide un Master en Sciences de l'éducation '' Cadres et Consultants en Formation Continue '' à l'université de Paris-Descartes.

Afin d'étoffer mes outils d'accompagnement et dans un souci d'amélioration continue de ma posture d'accompagnante, je me forme entre 2017 et 2021 dans plusieurs domaines : Maître-Praticien en PNL et en Hypnose Ericksonienne, Thérapie Brève orientée Solution, Coaching d'équipe.

Prestataire pour une école de coaching, je crée en 2017 une formation au bilan de compétences destinée aux Coach, puis une formation au Titre Pro de Formateur pour Adultes (niv 5). J'interviens également sur leurs formations de Coach professionnel, PNL et Hypnose.

DOMAINES D'EXPERTISE

Coaching et accompagnements individuels ou collectifs, conception et animation de formations.

Les différentes interventions collectives et/ou individuelles, auprès de différents types de structures et de publics, m'ont permis d'acquérir de solides compétences dans la gestion des mobilités internes et externes, et dans l'accompagnement de ses mutations individuelles et organisationnelles. Elles ont renforcé mes connaissances en stratégie et technique de recherche d'emploi, ainsi que dans l'appréhension et l'adaptation aux problématiques associées (marché, personnelles…).

TESTS ET HABILITATIONS

- IRMR 3 ; SOSIE
- CENTRAL TEST
- Ennéagramme