

# Sezâme

- COACHING & ORIENTATION -



Contact : Cécile FLEURY

 06 82 66 58 79

 [c.fleury@sezame-coaching.com](mailto:c.fleury@sezame-coaching.com)

## Utiliser l'IKIGAI pour accompagner l'orientation professionnelle...

*Révéler son potentiel et sa raison d'être pour savoir où aller*

La recherche de son Ikigai, « 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.

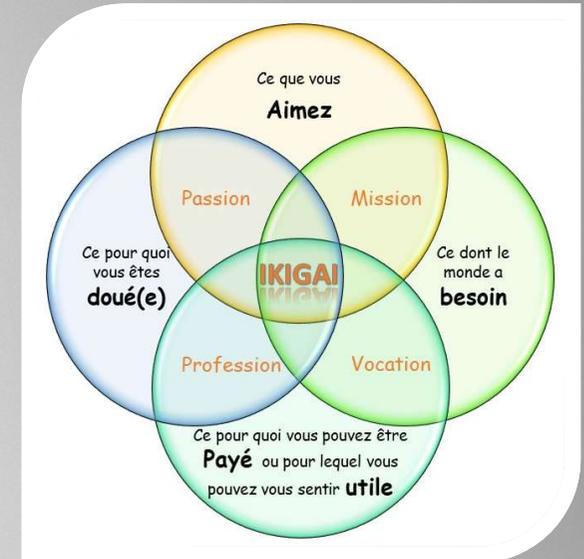
Si on en parle beaucoup dans le champ du développement personnel, on sait moins que l'ikigai peut aussi être un formidable outil d'accompagnement à la reconversion professionnelle et au coaching d'orientation.

Il est intéressant pour les professionnels de l'accompagnement de mieux prendre en compte toutes les dimensions de vie de l'individu et l'aider à y intégrer un travail porteur de sens. Les aider à accompagner leurs clients à prendre conscience de leurs ressources internes, de leurs talents et de leurs compétences et à **repenser leur rapport au travail** pour ne pas s'y épuiser.

Lors de cette formation proposée aux coach et professionnels de l'accompagnement en orientation, nous parlons des **passions des participants**, de leurs **valeurs, de leurs talents**. Ils montrent ainsi des facettes d'eux-mêmes qu'ils ne dévoilent pas forcément dans le quotidien, et dont ils ne sont pas toujours conscients.

L'objectif est ensuite de voir **comment faire vivre cet accompagnement à l'ikigai**, qui est évolutif, pour faire des choix d'orientation professionnels.

L'ikigai n'est pas une fin, mais un outil et une philosophie qui aide à équilibrer le domaine du travail et celui de la vie personnel afin de vivre en harmonie dans ses choix professionnels.



## Utiliser l'IKIGAI pour accompagner l'orientation professionnelle...

*Révéler son potentiel et sa raison d'être pour savoir où aller*

### Informations clés

#### Durée

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

#### Pour qui ?

Coach, consultants, formateurs, ayant une activité dans l'accompagnement à l'orientation ou la reconversion professionnelle

#### Prérequis :

Etre coach ou avoir une expérience dans l'accompagnement à l'orientation professionnelle

**Tarif :** 370 € Net de taxes

### Modalités

- En présentiel (salle extérieure, en entreprise) ou à distance
- Groupe de 6 à 14 personnes
- Délais d'accès : Sessions régulières
- 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 faisant découvrir la philosophie et l'outils de l'ikigai aux professionnels de l'accompagnement, nous les aidons à construire un processus d'accompagnement visant à mieux aider leurs clients dans leur choix d'orientation professionnels.
- Mes formations ludiques et pratiques offrent une nouvelle façon de penser le travail et d'agir.

# Objectifs de la formation

## Objectif de la formation

### ● Comprendre et savoir expliquer la philosophie qui sous-tend l'ikigai

Connaître la philosophie et l'histoire de l'IKIGAI

Définir l'IKIGAI : origine et principe

Utiliser l'IKIGAI dans sa vie professionnelle

Découvrir des outils de psychologie positive

L'Etat de Flow

### ● Découvrir et réaliser son propre IKIGAI à partir des 4 axes

Expérimenter l'outil

Quels outils pour explorer les 4 cercles

Découvrir son IKIGAI

### ● Réaliser son Ikigai à partir des 4 axes

Les participants sont invités à remplir la matrice Ikigai

### ● Utiliser l'IKIGAI dans ses accompagnements

Intégrer l'IKIGAI dans ses bilans de compétences et coaching en orientation professionnelle

Accompagner ses clients à réaliser leur IKIGAI et définir un projet professionnel / personnel équilibré

Définir avec ses clients et mettre en place un plan d'action

Les accompagner à prendre en main leur développement professionnel

## Résultats attendus

● Comprendre et savoir expliquer la philosophie qui sous-tend l'ikigai

● Connaître les 4 axes de l'ikigai

● Accompagner son client dans la réflexion de chaque axe avec des outils adaptés

● Réaliser un Ikigai à partir des 4 axes



# 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'ikigai
- Exercices individuels pour déterminer son propre ikigai à partir des 4 axes
- Présentation de chaque ikigai par les participants
- Travail en petits groupes pour expérimenter le questionnement
- Synthèse en lien avec les outils et le processus d'accompagnement proposé par chacun des participants

## Modalités de suivi et d'évaluation :

- Mise en pratique
- Questionnaires
- Vérifications régulières de vos attentes et besoins
- Echanger dans un climat de bienveillance
- 6 supervisions pour vous accompagner dans la mise en œuvre de l'outil



# VOTRE COACH - CONSULTANTE

*Forte d'une expérience de 20 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

