



FORMATION AVEC CERTIFICATION INTERNE DE REUSSITE

Accompagner avec l'Ikigai

Révéler son potentiel et sa raison d'être pour trouver sa voie

SEZAME COACHING – 10 chemin de l'école Buissonnière, 61320 LA LANDE DE GOULT

N° de déclaration d'Activité 28 61 01070 61 – SIRET 51187585800033



L'Ikigai : Une Boussole Intérieure



Trouver son **Ikigai**, c'est partir à la rencontre de sa **raison d'être**.

Cet art de vivre ancestral japonais vous invite à construire une vie équilibrée et profondément porteuse de sens, en explorant quatre dimensions essentielles :

- Ce que vous aimez vraiment
- Ce dans quoi vous êtes naturellement doué(e)
- Ce pour quoi vous pouvez être rémunéré(e)
- Ce dont le monde a réellement besoin

Plus qu'un simple outil de développement personnel, l'Ikigai est un **compagnon de route** précieux lors des transitions professionnelles et personnelles : réorientation de carrière, besoin de reconnexion à soi, recherche d'un nouvel équilibre de vie.



Programme Complet de Formation

01

Introduction

L'Ikigai comme boussole de vie • Exercices de présence et de connexion • Ressources d'accompagnement

02

Comprendre l'Ikigai

Philosophie japonaise authentique • Blue Zones et longévité • Les 4 cercles et diagramme de Venn • 7 besoins Ikigai de Kamiya Mieko

03

Explorer les 4 Cercles

État de flow • Forces de caractère • Talents naturels • Besoins du monde • Valorisation économique • 5 piliers de Ken Mogi

04

Les Intersections

Passion et Vocation • Mission et Profession • Point de convergence personnel • Construction de votre Ikigai unique

05

Activer son Ikigai

Plan d'action concret • Méthode Kaizen • Lever les freins • Vérifier l'écologie du projet

06

Posture d'Accompagnement

Spécificités du coaching avec l'Ikigai • Valeur ajoutée dans l'accompagnement professionnel



Modalités Pédagogiques Innovantes



Contenus Vidéo

Modules courts et interactifs pour un apprentissage progressif et engageant



Carnet de Bord

Support personnel téléchargeable pour suivre votre progression et vos réflexions



Exercices Pratiques

Quiz d'auto-évaluation et mises en situation guidées



Échanges entre Pairs

Forums collaboratifs et groupe privé pour partager et progresser ensemble



Classes Virtuelles

6 sessions de 2h en direct pour approfondir et pratiquer en groupe



Supervision

1 an d'accompagnement pour ancrer votre pratique (1h par mois en visio)

Format : 100% FOAD (Formation Ouverte À Distance) • Accès à un groupe WhatsApp privé



Organisation et Déroulement

60h

Durée Totale

Formation complète répartie
sur **6 mois** d'apprentissage

Plateforme : LMS

Accès à un espace collaboratif
(groupe WhatsApp privé)

Visio de certification

100%

En Ligne

Formation à distance accessible
partout, à votre rythme
supports vidéo, exercices guidés,
ressources téléchargeables.

Intégration dans mon annuaire de
professionnels

Modalités de suivi et d'évaluation

- QCM de validation des connaissances
- Projets pratiques tout au long du parcours
- Suivi personnalisé de votre progression
- Accompagnement individualisé
- Rédaction d'un mémoire sur un accompagnement et soutenance orale

Prérequis

- Etre coach, RH, consultant, praticien en relation d'aide ou en formation

Modalités d'inscription

- Echange préalable par téléphone ou Zoom



Plateforme LMS intuitive donnant accès à tous les contenus, exercices et ressources téléchargeables



Accessibilité et Accompagnement

Formation Inclusive

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nous étudions au préalable la faisabilité et adaptons les modalités selon vos besoins spécifiques.

Référent Handicap

Cécile Fleury : 06 82 66 58 79

À votre écoute pour toute question concernant l'accessibilité et les aménagements possibles.

Compétences Acquises & Certification



Compétences Visées

- **Maîtriser la philosophie de l'Ikigai**
Comprendre et transmettre les fondements authentiques de cette approche japonaise
- **Accompagner les 4 axes**
Guider vos clients dans l'exploration de chaque dimension avec des outils adaptés
- **Co-construire l'Ikigai personnel**
Réaliser un Ikigai complet et accompagner vers un plan d'action concret
- **Mettre en œuvre le changement**
Accompagner la mise en place effective du plan d'action

Processus de Certification



Garanties Qualité

Certification Qualiopi

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre de la catégorie « Actions de formation »

Expertise Reconnue

Formatrice experte avec plus de 20 ans d'expérience en accompagnement et développement professionnel.

Satisfaction Stagiaires

Taux de satisfaction de 100% à la 1^{ère} session entièrement FOAD avec certification interne et témoignages authentiques de professionnels certifiés.



Public & Intervenante

À Qui S'adresse Cette Formation ?

Coachs Professionnels

Enrichir votre palette d'outils d'accompagnement

Conseillers Insertion & Orientation

Approfondir l'accompagnement des transitions de carrière

Professionnels RH

Accompagner le développement et l'épanouissement des collaborateurs

Formateurs & Accompagnants

Intégrer une dimension de sens dans vos accompagnements

Prérequis : Professionnels des métiers de l'accompagnement



Cécile Fleury

Coach professionnelle certifiée depuis plus de 20 ans, spécialisée dans l'accompagnement des transitions de vie et la révélation des ressources intérieures.

Master en Ingénierie de Formation •
Enseignante en PNL, Hypnose et Thérapie Brève

Créatrice de **Sézâme Coaching** en 2017, après un parcours en conseil RH et insertion professionnelle.

Approche Pédagogique

Méthode expérientielle basée sur l'expérimentation, les neurosciences, la PNL, l'hypnose, l'analyse systémique et la psychologie positive.

Délais d'inscription

Une semaine avant le démarrage de la formation

Tarif

1290 € (OF exonéré de TVA)

Possibilité de règlement en plusieurs fois

Financements possibles – me contacter





Isabelle M.

Coach professionnelle,
ancienne stagiaire

“

J'ai découvert que l'Ikigai n'était pas seulement lié au métier idéal, mais à un art de vivre à développer chaque jour.

En trois mots :

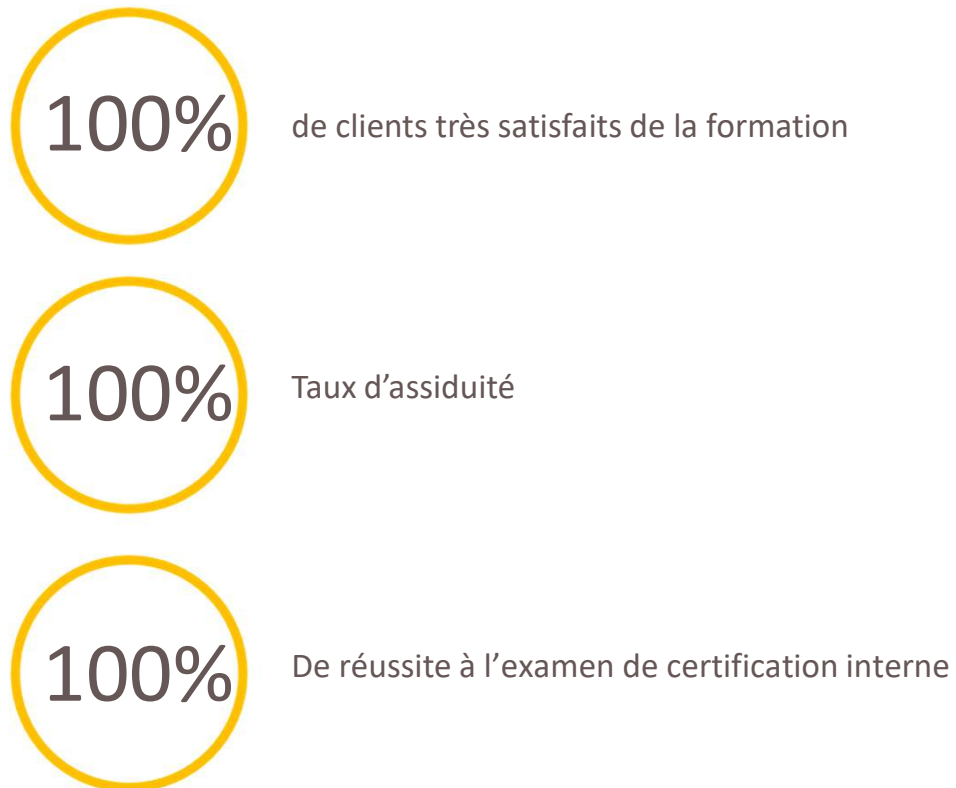
Complète

Accessible

Nécessaire



SATISFACTION – Sessions 2026





Prêt(e) à Transformer Vos Accompagnements ?

Objectif de la Formation

Intégrer la philosophie et la matrice de l'ikigai dans vos accompagnements pour apporter une introspection profonde et porteuse de sens.

Accompagner vos clients à identifier leurs ressources internes, talents et compétences, tout en repensant leur relation au travail pour préserver leur énergie et éviter l'épuisement.

Contact

[Demander des informations](#)

Cécile FLEURY

 06 82 66 58 79

 c.fleury@sezame-coaching.com

SEZAME COACHING

10 chemin de l'école Buissonnière, 61320 LA LANDE DE GOULT