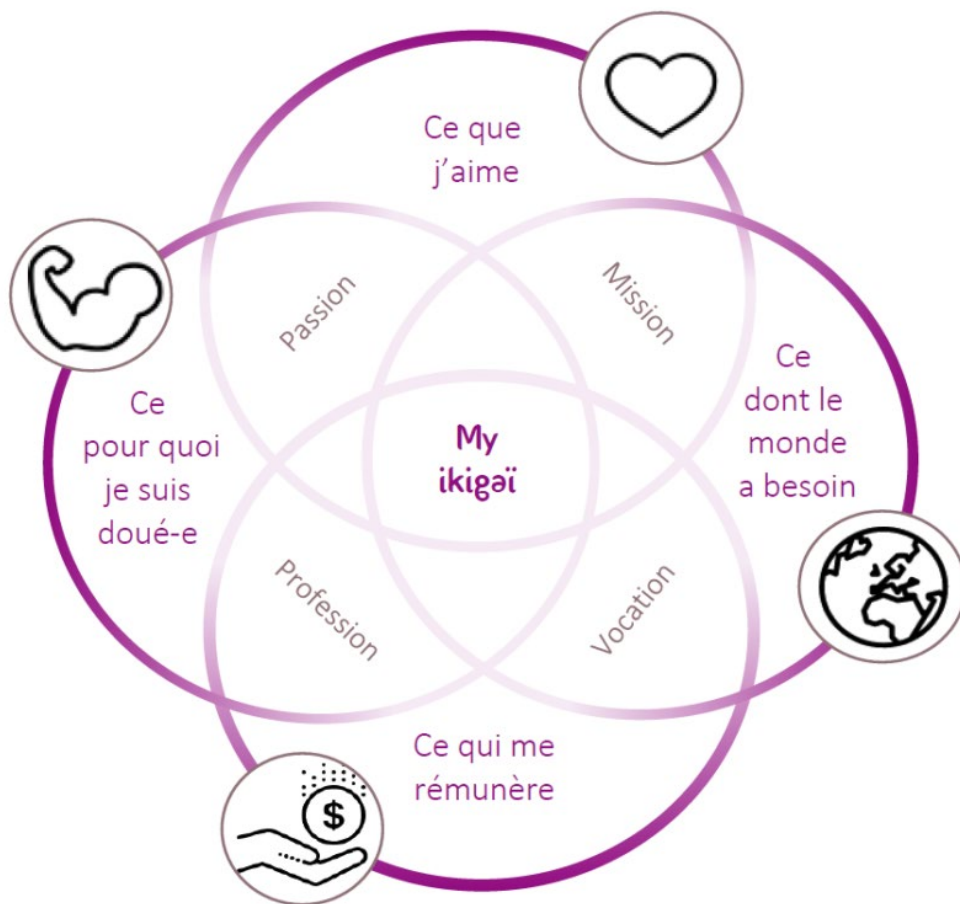


my ikigai

# Certification de Coach ikigai



iki 生き « vie »  
gai 甲斐 « valeur »



### Qu'est-ce que l'ikigai ?

Mot japonais issu de **iki** « vie, être en vie » et **gai** « ce qui vaut la peine et a de la valeur », ikigai n'a pas véritablement de traduction mais pourrait se définir par : « ce pourquoi la vie mérite d'être vécue », philosophie dont l'objectif serait de trouver le sens de sa vie, sa raison d'être, son objectif ou encore **sa mission de vie !**

Concept abstrait dans sa version originelle, nos sociétés occidentales ont repris les piliers fondamentaux de cette philosophie millénaire pour en extraire un outil puissant schématisé par un entrelacement de cercles parfaitement applicable au cadre professionnel. L'ikigai devient alors le job de rêve, celui qui nous correspond parfaitement, celui qui donne envie de nous lever avec enthousiasme tous les matins.

### Pourquoi se former avec My ikigai ?

- Parce que My ikigai est un cabinet de coaching et de formation **spécialisé dans l'ikigai** et constitue aujourd'hui **LA référence** en matière d'accompagnement à l'ikigai sur Genève
- Des années d'expérience et de pratique de l'outil lui confère une **légitimité**, une prise de recul et **une expertise inégalées**
- Parce que pour former des coachs à l'utilisation de l'ikigai, il faut avant tout **maîtriser les techniques propres à cet outil et donc avoir pratiqué de nombreux coaching ikigai**
- Parce que la formation est un **package clé en mains** composés **d'outils pratiques, de supports réutilisables et d'astuces** pour être totalement autonome dans ses accompagnements
- Parce que la certification de My ikigai aborde aussi bien l'ikigai sous l'angle du **coaching de vie** que sous l'angle beaucoup **plus technique du coaching professionnel !**

### La plus-value d'une formation avec My ikigai

Au-delà de la parfaite maîtrise de l'outil et de l'expertise acquises au fil des années de pratique, la formation My ikigai est **personnalisée** en fonction de vos besoins spécifiques, un transfert de compétences est prévu afin de permettre à chacun de s'appropriier les outils pour les **adapter à votre approche et votre pratique**.

Il s'agit du **module 7**, renforcé en 2022, pour vous permettre une appropriation et une intégration dans votre pratique avec vos propres outils façonnés à votre image au travers de la définition d'un programme personnalisé pour une mise en route opérationnelle immédiate.





## Programme détaillé

### Public cible

- Vous êtes coach de vie et/ou business coach
- Vous êtes accompagnant des personnes en transition de carrière
- Vous êtes thérapeute ou professionnel du bien-être
- Vous êtes dans la relation d'aide au développement personnel

### Objectifs

- Découvrir le concept de l'ikigai et son fonctionnement
- Apprendre à utiliser la méthode de définition de son ikigai
- Intégrer l'outil dans sa pratique d'accompagnement / de coaching

### Certification

- Questionnaire de validation des apprentissages en fin de module 6
- Rapport d'une page de réflexions sur sa propre recherche de son ikigai
- Remise d'un certificat de suivi de la formation « Coach ikigai »

### Supports pédagogiques

- Powerpoint
- Vidéos et articles
- Roadbook de suivi
- Exercices en plénière et en duo
- Travail personnel entre les sessions

### Durée – dates – horaires

#### Formule en soirée à distance via Zoom

6 soirées de 2 heures chacune sur 2 ou 3 semaines

Horaires : 18h-20h

#### Formule en journée à distance ou en présentiel

2 journées de 6 heures chacune sur 2 semaines

Horaires : 09h-12h / 13h-16h

Les deux formules se déroulent en petits groupes de 6-8 personnes maximum pour favoriser les échanges et personnaliser la formation autour de la pratique de chacun.

### Tarif

CHF 950.- ou 910€ pour les 6 premiers modules

CHF 760. ou 730€ (soit -20% de réduction) pour les premières personnes inscrites

Paiement en plusieurs fois sans frais possible







## Module 1 – Introduction

- Définition et histoire de l'ikigai
- Plus-value de l'outil et points forts au regard des autres méthodes
- Le concept et les zones d'insatisfaction
- Les points d'attention et les obstacles
- Les étapes du processus créatif

## Module 2 – Découverte des 4 dimensions

- Ce que j'aime
- Ce pour quoi je suis doué-e
- Ce dont le monde a besoin
- Ce qui me rémunère

## Module 3 – Analyse des données

- Méthodes des post-it
- Les positions intermédiaires : mission, passion, profession et vocation
- Synthèse des résultats

## Module 4 – Retours d'expérience

- Debriefing des exercices personnels
- Mises en situation en duo
- Co-développement et co-coaching

## Module 5 – Les outils

- Les coups de pouce
- Les exercices bonus
- L'ikigai attitude

## Module 6 – Cas pratiques

- Analyse de cas pratiques
- Questions / perfectionnement

## Nouveau !

## Module 7 – Intégration dans sa pratique

- Appropriation et intégration de l'outil dans sa propre pratique
- Définition du programme personnalisé pour une mise en route opérationnelle immédiate





## Céline Mercader Cools

- “ Master en psychologie
- “ Certificat en ressources humaines
- “ Master coach - ICI Genève
- “ Formatrice d'adultes FSEA
- “ Cours 101 Analyse transactionnelle - Centre AT Genève
- “ Certifications MBTI© et Motiva©
- “ Burn-out : dépistage, bilan et traitement - No-burnout Lausanne/Catherine Vasey



15 ans d'expérience en accompagnement des transitions de carrière  
et plus de 2500 candidats coachés

Plus de 3000 heures de formations aux techniques de recherche d'emploi et en  
développement personnel

Animation de workshops, conférences, team-building sur les thématiques emploi et bien-être au travail



## Contacts



(+41) 076 293 43 58  
(+33) 06 88 17 44 70



celine.cools@my-ikigai.ch



Quai du Cheval-Blanc 2  
1227 Carouge



[www.my-ikigai.ch](http://www.my-ikigai.ch)



[elearning.my-ikigai.ch](http://elearning.my-ikigai.ch)



my ikigai