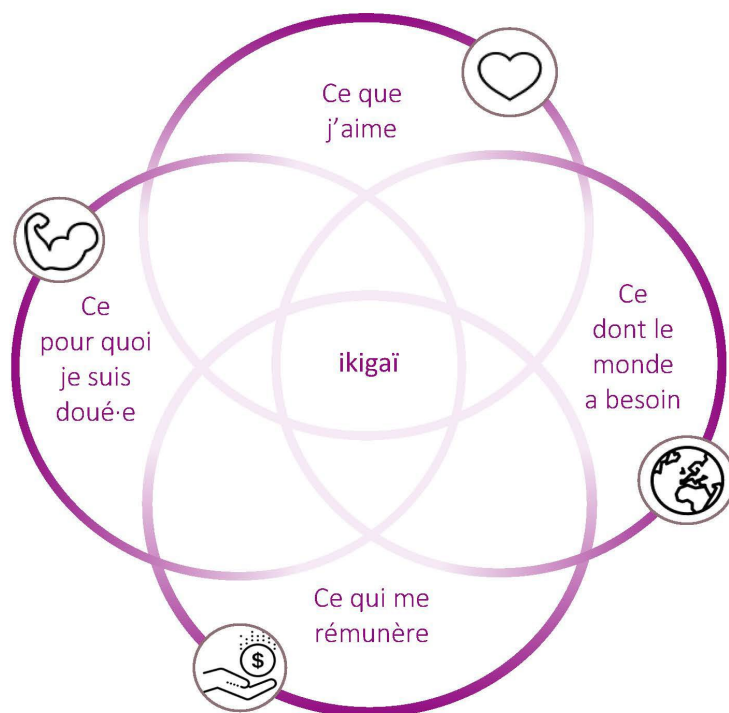


my ikigai

# 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 ?

» Tu es un·e professionnel·le du **coaching, du conseil, de l'accompagnement, des ressources humaines** ?

» Tu travailles avec des personnes en phase de **transition et/ou de questionnement professionnel** ?

» Tu recherches un **outil de coaching concret** à la fois **introspectif et pragmatique** qui facilite l'avancée du processus et débloque les situations nouées ?

» Tu veux accompagner tes clients / bénéficiaires / collaborateurs vers un projet **réaliste et ancré dans la réalité** garantissant un **aboutissement concret** ?

### La plus-value d'une formation 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**

Parce qu'au-delà de la formation, **je vous partage des années d'expérience et de pratique de l'outil lors de nombreux coaching qui me confèrent une légitimité, une prise de recul et une expertise reconnues.**

Parce que la formation est un **package clé en mains composés d'outils pratiques**, de supports réutilisables et d'astuces pour être **totalemt autonome dans ses accompagnements.**

Parce que la formation My ikigai est personnalisée en fonction de tes besoins spécifiques, pour te permettre une **appropriation et une intégration dans ta pratique** avec tes propres outils façonnés à ton image **pour une mise en route opérationnelle immédiate.**





## 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





## 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 950€ pour les 7 modules

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

Paiement en plusieurs fois sans frais possible





## Témoignages



*Cette formation est de loin une des plus enrichissantes à tous points de vue que j'ai eu l'occasion de suivre ces dernières années*

**Anne-Laure F** / Psychologue et coach



*Contrairement à d'autres formations que j'ai suivies par le passé, à l'issue de celle-ci je me sens à même de créer mes propres séances avec cet outil simple mais puissant (...) je me sens armée et motivée.*

*J'ai découvert de nouvelles choses, notamment (...) les nombreux outils et astuces utilisées pour bien accompagner mes futurs coachés*

**Milene C** / Coach



*Suivre la formation avec Céline m'a permis d'éclaircir certaines zones d'ombre dans le processus, notamment sur son application concrète avec le client.*

*Depuis la fin de la formation, j'ai débuté deux accompagnements ikigai et je remarque que je me sens un cran au dessus dans ma posture de coach*

**Emmanuelle D** / Coach



*Enfin, le fait d'avoir ce cadre permet également de maintenir le fil rouge de l'accompagnement vers une définition du job de rêve, tout en intégrant les enjeux de sécurité de la personne afin de rester vraiment réaliste par rapport aux contraintes des aspects économiques de la vie*

**Lise Z** / Coach



*Je te remercie beaucoup Céline pour cette formation passionnante. Chaque soirée a été un immense plaisir. Tu as su partager et nous transmettre ton amour pour cet outil. J'ai vraiment adoré et encore une fois plein de gratitude pour cela.*

**Marilyne R** / RH et coach



*Pour moi, cette créativité et cette flexibilité dans le processus de la recherche de l'ikigai est un point fort indéniable car il permet de trouver l'outil le plus adéquat à notre client et nous laisse aussi à nous coach l'option d'être flexible et créatif dans l'utilisation de ces outils ou d'autres,*

*L'outil peut être utilisé de multiples façons, que cela soit en partie ou en totalité, pour une recherche professionnelle ou personnelle (...) dans tous les cas, la méthode fait ses preuves*

**Véronique P** / Coach



*J'ai eu la chance de pouvoir bénéficier d'une formation pragmatique qui me correspond totalement et je te remercie encore Céline, mon intuition était juste et je suis heureuse de t'avoir choisie*

**Ly Lan N** / Psychologue et coach



*Voici des années que je m'intéresse de loin à l'ikigai, sans vraiment réussir à entrer dedans. La formation m'a permis de comprendre comment l'ikigai peut se mettre en musique concrètement.*

**Laurence B** / Coach



*J'ai trouvé très pragmatique et structuré, ce qui amène une réelle approche d'accompagnement vers un objectif concret qui pousse le coaché à l'action*

**Gwénaëlle** / RH et Coach





*Jusqu'ici je n'avais pas réussi à adopter pleinement la démarche car j'avais de la peine à m'approprier certaines notions. Grâce à la formation et la manière dont Céline nous a présenté sa manière d'utiliser l'ikigai, ces blocages ont disparu.*

*Je me sens dorénavant très à l'aise avec cette approche qui fait pleinement sens pour moi.*

**Anne-Laure F** / Psychologue et coach



*D'une manière générale, j'ai particulièrement apprécié le schéma de réflexion en entonnoir, ancré dans le réel, le faisable, tout en ouvrant le champ des possibles, en libérant sa créativité. C'est à la fois une bouffée d'air frais et un challenge ...*

**Mickaëlle** / Job coach et hypnothérapeute



*Un des points forts de l'ikigai pour moi est que c'est un outil ludique orienté positif et solution. Je trouve d'autant plus intéressant que l'ikigai permette de mettre en lumière certains aspects de soi que l'on oublie ou minimise consciemment ou inconsciemment et qui finalement permet d'avoir une meilleure image de soi*

**Cindy H** / Coach et thérapeute



*L'outil est très pragmatique et facile à utiliser*

*Possibilité d'intégrer sa touche personnelle, très flexible finalement. On peut faire preuve de beaucoup de créativité et adapter aux personnes.*

**Stéphanie B** / Coach



*C'est un puissant outil de motivation, de recherches des valeurs qui nous font vibrer, de développement personnel.*

*Comme mes coachés sont des personnes en recherche d'emploi, en reconversion, en progression de carrière ou à l'interne de mon entreprise des personnes en manque de motivation, c'est un outil qui a tout son sens !*

**Marilyne R** / RH et coach



*En tout cas, je ne peux que te remercier Céline pour ce bel outil, cette super formation, ta passion et ta belle énergie partagée*

**Véronique P** / Coach



*J'ai compris durant cette formation, que la grande liberté qu'offrait l'ikigai et la sécurité qu'apportait son cadre, me permettrait de proposer du sur-mesure à mes futurs coachés.*

*L'ikigai selon moi, permet à la fois de s'autoriser tous les rêves en les verbalisant mais donne la faculté de ramener en douceur le coaché vers la réalité de ses possibles*

*Je te remercie infiniment pour ton professionnalisme et ta gentillesse*

**Stéphanie P** / En reconversion



*J'aime particulièrement le côté innovant du processus car il laisse la place à la créativité avec une approche donnant du plaisir dans sa construction.*

*Cet outil va au-delà des compétences, il ouvre des portes qui pourraient ne pas apparaître avec un simple bilan*

**Estelle A** / Job-coach



*J'ai adoré les échanges en petits groupes, les retours des autres personnes et leur vision des choses sur chacune des situations et notamment sur la mienne bien-sûr ! Je n'avais jamais entendu parler de cette approche et je la trouve vraiment géniale !*

**Myriam J** / Coach

Et d'autres témoignages sur le site internet : <https://my-ikigai.ch/formation-coach-ikigai-training/>



my ikigai



## 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©, Motiva© et Pulsions
- “ Burn-out : dépistage, bilan et traitement - No-burnout Lausanne/Catherine Vasey



20 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 1  
1227 Carouge



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



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



my ikigai