



my ikigai

Certification de
Coach ikigai

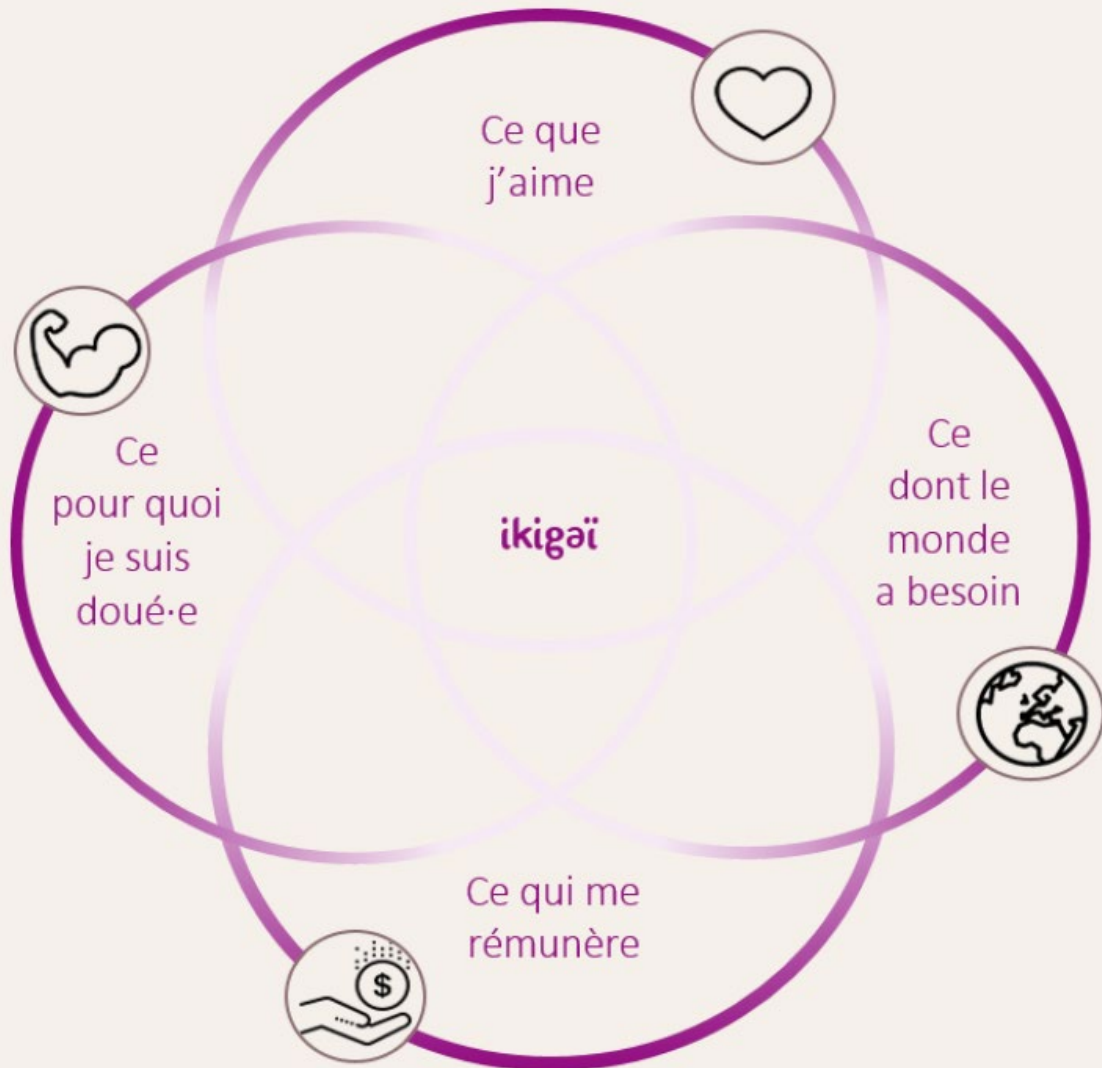
iki 生き « vie »
gai 甲斐 « valeur »



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 à l'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** ?

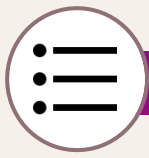
La plus-value d'une formation avec My ikigai

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
- 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

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

- Tu es coach de vie et/ou coach professionnel.le
- Tu es accompagnant.e des personnes en transition de carrière
- Tu es thérapeute ou professionnel du bien-être
- Tu es 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 validant les apprentissages 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 journée en présentiel

2 journées de 6 heures chacune réparties sur 2 semaines

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

1 séance de 2h via zoom pour le module 7 à planifier ensemble ou 1h individuellement

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

Tarif

CHF 950.- ou 1000€ pour les 7 modules

CHF 760. ou 800€ (soit -20% de réduction) pour les 3 premières personnes inscrites

Paiement en plusieurs fois sans frais possible



Céline Mercader Cools

Psychologue - Coach & formatrice ikigai
Spécialiste en reconversion et transition professionnelle

- “ Master en psychologie de l'orientation, de l'évaluation et du conseil
- “ 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

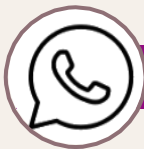


20 ans d'expérience en accompagnement des transitions de carrière et plus de 3000 candidats coachés

Plus de 5000 heures de formation en développement personnel : gestion du stress, estime et confiance en soi ...

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

Fondatrice de My ikigai et créatrice du programme de reconversion « Job-design® »



Contact



(+41) 076 293 43 58

(+33) 06 88 17 44 70



celine.cools@my-ikigai.ch



elearning.my-ikigai.ch

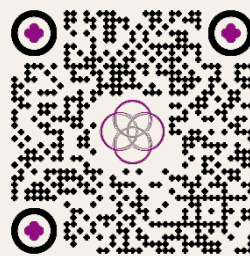


www.my-ikigai.ch



Quai du Cheval-Blanc 1
1227 Carouge

my ikigai





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/>



1. Objet

Les présentes Conditions Générales de Vente (CGV) définissent les modalités de participation aux formations proposées par My ikigai.

Elles encadrent la relation entre My ikigai et toute personne s'inscrivant à une formation (ci-après « le Participant »), dans un esprit de clarté, de respect et de confiance.

2. Inscription

L'inscription devient effective dès réception du paiement.

Le nombre de places étant limité, les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée.

3. Formats des formations

Les formations sont proposées :

- majoritairement en présentiel
- et ponctuellement en ligne

Les modalités précises sont indiquées pour chaque formation.

4. Prix et modalités de paiement

Les prix sont indiqués en francs suisses (CHF) et en euros (€)

Le paiement peut s'effectuer :

- en une fois
- ou en plusieurs fois, selon les modalités convenues au moment de l'inscription

Sauf accord spécifique :

- un premier paiement valide l'inscription
- les échéances suivantes doivent être respectées selon le calendrier défini

En cas de non-paiement, l'accès à la formation pourra être suspendu.

5. Annulation par le Participant

Toute annulation doit être communiquée par écrit.

Conditions d'annulation :

- plus de 60 jours avant la formation : remboursement intégral
- entre 60 et 30 jours : 50% du montant reste dû
- moins de 30 jours : la totalité du montant est due

Si une difficulté survient, une solution peut être recherchée dans la mesure du possible (report ou remplacement par une autre personne).

6. Annulation ou report par My ikigai

L'Organisme se réserve la possibilité de reporter ou d'annuler une formation en cas de force majeure ou si le nombre minimum de participants n'est pas atteint.

Dans ce cas, les montants versés seront intégralement remboursés.

7. Déroulement des formations

Les formations se déroulent dans un cadre bienveillant et respectueux.

Chaque Participant s'engage à :

- respecter les horaires
- contribuer à une ambiance de travail sereine
- respecter les autres participants

My ikigai s'engage à fournir un contenu de qualité et des conditions favorables à l'apprentissage.

8. Propriété intellectuelle

Les supports pédagogiques sont protégés.

Ils sont destinés à un usage personnel uniquement et ne peuvent être reproduits, diffusés ou utilisés à des fins commerciales sans accord écrit.

9. Confidentialité

Les échanges au sein des formations reposent sur la confiance.

Chaque Participant s'engage à respecter la confidentialité des informations partagées.

10. Protection des données

Les données personnelles sont traitées conformément à la législation suisse (LPD).

Elles sont utilisées uniquement dans le cadre de l'organisation des formations.

11. Responsabilité

My ikigai ne pourra être tenu responsable des dommages indirects liés à la participation à une formation.

Chaque Participant reste responsable de ses effets personnels.

12. Droit applicable et for juridique

Les présentes CGV sont soumises au droit suisse.

Le for juridique est situé à Carouge - Ge.

Dernière mise à jour : 16 avril 2026