

# Coaching individuel : Activez votre IKIGAI pour retrouver du sens et du mieux-être au travail

Embarquez pour une aventure introspective 100% personnalisée pour trouver votre raison d'être professionnelle et (re)trouver du sens et du mieux-être dans votre vie et votre travail.



## **Un cycle de 8 séances :**

### **Séance 1 : Découvrir l'IKIGAI et clarifier son objectif d'accompagnement**

- Définir son intention
- Découvrir la philosophie, le fonctionnement et l'impact de l'IKIGAI
- Adopter le bon état d'esprit pour la suite du parcours

### **Séance 2 : Faire le bilan du passé**

- Faire le point sur son parcours professionnel et en extraire le positif
- Réfléchir à son projet de vie idéale en mode IKIGAI

### **Séance 3 : Construire le premier cercle de son IKIGAI**

- Identifier ses sources d'énergie et son flow
- Prendre conscience de ses intérêts professionnels

### **Séances 4 & 5 : Construire le deuxième cercle de son IKIGAI**

- Se (re)connecter à ses valeurs et à ses besoins profonds au travail
- Répertoire l'ensemble de ses ressources personnelles, et activer ses talents

### **Séance 6 : Construire les troisième et quatrième cercle de son IKIGAI**

- Définir les causes qui nous touchent, pour déterminer l'impact positif que l'on a envie d'impulser dans sa vie professionnelle
- Faire apparaître le fil conducteur de sa raison d'être et définir son cap !
- Réfléchir à la viabilité économique de son IKIGAI

### **Séances 7 : Activer son IKIGAI**

- Finaliser les 4 « cercles » qui constituent son IKIGAI en explorant les intersphères
- Dépasser sa peur du changement et renforcer sa confiance en soi
- Définir un objectif précis à atteindre pour concrétiser son IKIGAI
- Définir ses prochaines actions pour avancer dans sa réflexion, et construire son plan d'actions (formation, mobilité interne ou intrapreneuriat/jobcrafting, transition professionnelle/reconversion, engagement citoyen, etc.)

**Le premier rendez-vous est sans engagement, n'hésitez pas à réserver votre créneau pour un premier échange.**