

Parcours de coaching : **Ikigai Transition Pro**
« Trouver sa raison d'être avec l'ikigai et se mettre en action »



Objectifs généraux : découvrir et mettre en pratique la méthode Ikigai pour trouver sa place dans le monde.

Objectifs pédagogiques et contenu :

A l'issue de l'accompagnement, vous serez sera capable de :

1. Comprendre ce qu'est l'ikigai et comment son utilisation peut vous aider à définir votre occupation idéale
2. Définir vos passions
3. Déterminer vos talents
4. Déterminer vos compétences professionnelles
5. Définir vos aspirations sociales
6. Créer votre raison d'être
7. Définir une feuille de route pour mettre en place votre plan d'action

Public-cible : toute personne désirant découvrir et mettre en pratique le concept d'ikigai pour (re)trouver son occupation idéale, retrouver du sens lors d'une transition professionnelle ou personnelle (quête de sens, reconversion, parentalité, retraite...).



Prérequis : être dans une démarche d'introspection, d'orientation ou de transition professionnelle, ouvert.e aux changements et au partage.

En cas de sessions en distanciel, posséder un ordinateur et une bonne connexion internet.
En cas de problématique, la formatrice est joignable par téléphone au 06 22 72 43 78.

Effectif : 1 (accompagnement individuel)

Durée :

- ⇒ 7 sessions de 1h30 en face-à-face (présentiel ou distanciel selon les besoins clients) soit 11 heures de coaching, réparties sur 3 à 4 mois selon les disponibilités des deux parties
- ⇒ Le parcours nécessite un délai de 2 semaines en moyenne entre chaque session pendant lesquelles des travaux pratiques seront proposés et devront idéalement être effectués et présentés/discutés lors de la séance suivante

Modalités pédagogiques : coaching en présentiel, mélange de théorie et de pratique individuelle, jeux et exercices d'introspection, recherches individuelles...

Modalités d'accès : inscription ferme auprès de Laetitia Deller, par email à l'adresse contact@lddconseil.com (signature d'un contrat de coaching avec confirmation de paiement).

Délai d'accès : 2 semaines maximum

Accessibilité handicap : en cas de besoin d'adaptation, veuillez nous contacter pour étudier les possibilités.

Modalités d'évaluation : livret d'accompagnement et synthèse de fin de parcours, évaluation de satisfaction. Un suivi à 6 mois est prévu en fin de parcours afin de suivre la mise en place du plan d'action

Date : à convenir suivant agendas respectifs

Lieu : Alpes Activ Bureaux (74160 Archamps) / à domicile / Tiers-lieu défini par le client / distanciel (Googlemeet).

Tarif : sur devis.

Programme détaillé :

Session 1 : l'ikigai :

- Introduction, présentation du parcours et définition du calendrier
- Définition et origines, utilisations modernes
- La méthode (les grands principes) et en quoi elle est adaptée aux problématiques professionnelles

Session 2 : Définir ce que l'on aime :

- Savoir identifier ses intérêts
- Savoir les nommer en termes d'actions et non d'activité
- Exercices personnels intersessions

Session 3 : identifier ses talents :

- Identifier ses talents grâce à des questionnements spécifiques
- Utilisation d'outils ludo-pédagogiques
- Déterminer ses passions

Session 4 : identifier ses compétences professionnelles :

- Retour sur son historique professionnel
- Déterminer ce qui a de la valeur professionnelle à partir de ses parcours professionnel et personnel
- Définir son chemin de vie

Session 5 : Définir ses aspirations sociales :

- Déterminer ses valeurs
- Identifier ce qui nous motive pour participer à la société
- Identifier ses missions

Session 6 : Créer sa raison d'être

- Appliquer la méthode pour trouver sa raison d'être
- Comprendre la ou les activités qui donne(nt) du sens
- Savoir en parler

Session 7 : Définir une feuille de route

- Définir ses opportunités et lever ses freins
- Apprendre à mobiliser son réseau
- Définir un plan d'action pour vivre son ikigai et savoir le mettre en œuvre

EN OPTION : définir et tester son pitch

Les + du parcours :



Une consultante **disponible tout au long du parcours** entre les sessions, par email ou téléphone/WhatsApp entre 8h et 20h, afin d'éviter tout blocage ou incompréhension et permettre la bonne exécution des travaux intersessions.



Des **ressources pédagogiques** transmises tout au long de l'accompagnement afin de vous permettre de vous les approprier selon un rythme défini ensemble.



Sur demande, je pourrai également vous transmettre **mes idées, suggestions et informations, mobiliserai mon réseau**, en gardant l'idée d'un accompagnement responsabilisant en mode « coaching » visant à **VOUS mettre en action** de manière à ce que vous puissiez vous approprier le parcours.



Adaptation possible des rythmes, suivant les impératifs et sur acceptation des deux parties, tout au long de l'accompagnement.

Pour me contacter :

Laetitia Dellerem Dreux
06 22 72 43 78
contact@lddconseil.com

www.lddconseil.com

SIRET : 522 846 161

NDA : 84740467074



Qui suis-je ?

Accompagnatrice des changements

Pendant plus de 20 ans, j'ai accompagné divers profils de managers et dirigeants de sociétés internationales de toutes tailles, en Espagne, en France et en Suisse.

► J'ai aimé accompagner les changements, implémenter des processus, intégrer et former les collaborateurs aux process et outils internes.

Formatrice pour adultes

Après une remise en question professionnelle, soutenue par une introspection via la méthode Ikigai, je me suis certifiée formatrice pour adultes à Genève ; ce fut une véritable révélation.

► Dans ce rôle, je me sens utile et révèle tout mon potentiel dans l'accompagnement des talents, le développement des compétences de tous types de publics, le transfert de mes connaissances et compétences.

J'aime particulièrement **guider les transitions professionnelles et de vies**, en écho à ma propre expérience, me formant, dans le prolongement, dans la conduite de bilans de compétences.

Aujourd'hui je vis mon ikigai en aidant les enfants, les jeunes et les adultes à trouver leur place dans notre société, et c'est cela qui donne du sens à mon quotidien 😊

Alors à très vite pour vous accompagner sur le chemin de votre Ikigai !

Laetitia