



LE COACHING LA BOX IKIGAI





VOS ENJEUX

Redynamiser
les carrières
des seniors

Accompagner
le plan de
développement
des compétences

Développer
les talents et
l'employabilité

Faciliter
et sécuriser
les mobilités
et les départs

Favoriser
la rétention
des collaborateurs

Faire correspondre
le leadership
personnel et la
stratégie de
l'entreprise

Caractériser
le leadership
personnel des
managers

Remobiliser
les collaborateurs
désengagés



LE CONCEPT DE L'IKIGAI

Inspiré de la sagesse ancestrale japonaise, le concept de l'IKIGAI est utilisé en Occident pour identifier la zone virtuelle idéale où **coïncident joie et compétence** dans l'exercice d'occupations qui ont du sens à nos yeux.

Identifier notre IKIGAI nous permet d'adjoindre **intérêt et plaisir dans nos activités rémunérées**, en prenant conscience des interactions entre

PASSION, MISSION, PROFESSION et VOCATION.



L'IKIGAI, POUR QUEL OBJECTIF ?

Un objectif co-construit en **réunion tripartite**
et suivi au cours d'entretiens individuels

Exemples :

- Faire des choix éclairés sur mon activité professionnelle en cohérence avec mon IKIGAI
- Être plus conscient de moi-même et de mes talents et l'intégrer dans mon management au service des collaborateurs
- Renforcer mon leadership : avoir mieux conscience de la stratégie de l'entreprise pour mieux mobiliser au quotidien
- Avoir compris où est ma place dans l'entreprise
- Donner du sens à mes actions avec l'IKIGAI : un plan d'action qui me permet d'être connecté à ma mission dans l'entreprise
- ...



BÉNÉFICES POUR VOTRE ORGANISATION

- Mettre en lumière les talents de la personne concernée, pour qu'elle occupe pleinement sa fonction et consolide sa **posture professionnelle**
- Augmenter la connaissance que la personne a d'elle-même pour **ajuster sa fonction** aux besoins et à la mission de l'entreprise
- Renforcer son estime d'elle-même pour une meilleure **contribution** au sein du collectif
- Clarifier ses motivations et ses aspirations profondes pour **retrouver du sens et du plaisir** dans son activité professionnelle
- Permettre la (re)découverte de ses valeurs personnelles et professionnelles pour **occuper son poste avec sérénité**
- Favoriser les prises de conscience pour mettre en place des **changements**



ET POUR LE BÉNÉFICIAIRE ?

- Identifier ses motivations et ses aspirations profondes pour **retrouver du sens et du plaisir** dans son activité professionnelle
- Trouver des clés de compréhension ludiques et décalées pour mieux connaître ses **talents**, ses **valeurs**, ses **forces**
- Être acteur de son **évolution professionnelle** et personnelle
- Ajuster **l'adéquation** entre la fonction et les compétences
- Renforcer **l'estime** de soi
- Clarifier son projet professionnel et **valider les options**
- **S'approprier une méthode** qui facilitera à l'avenir l'évolution professionnelle, en éclairant les futures décisions concernant la progression de carrière.

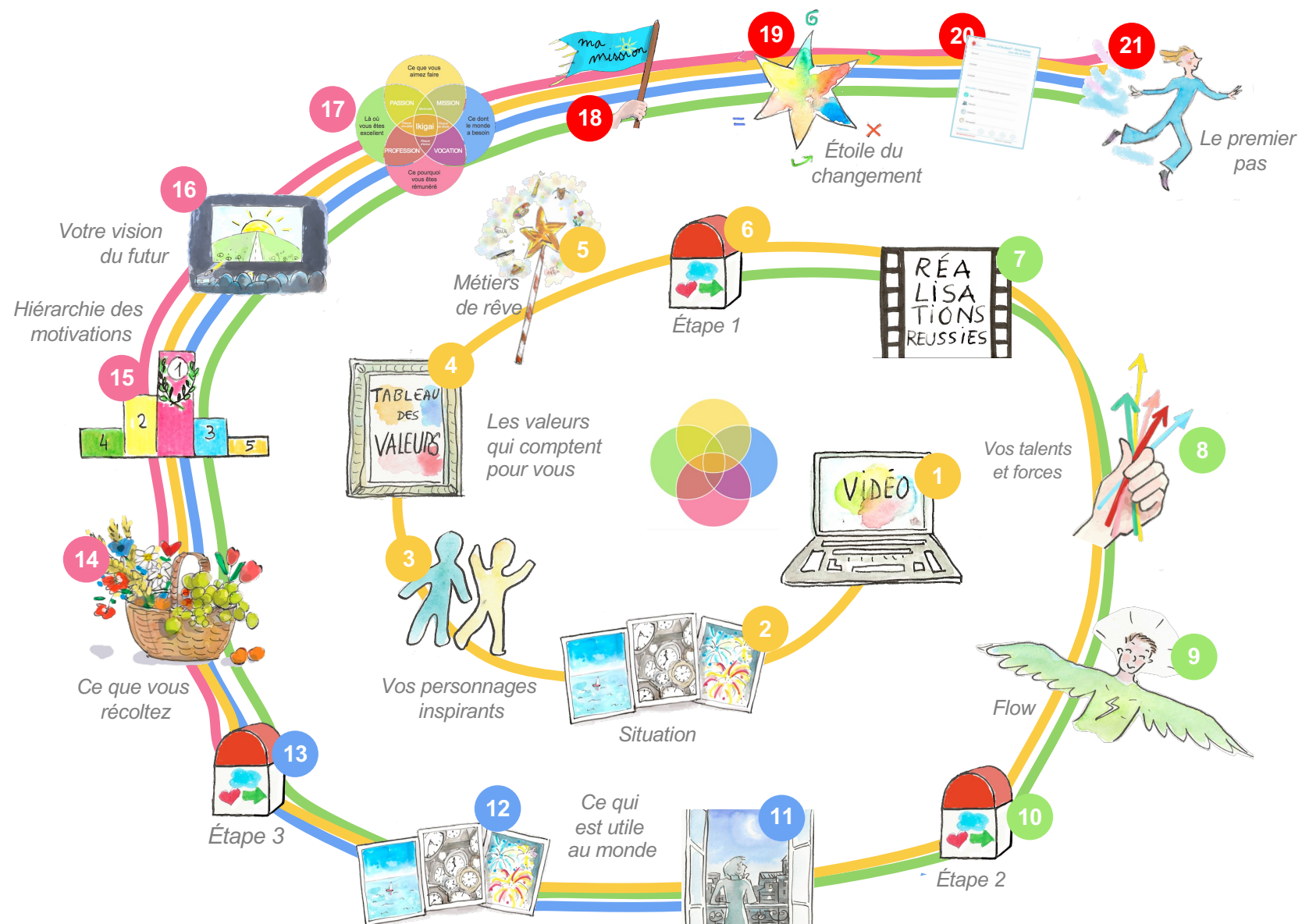


BIEN + QU'UN CONCEPT

- Un fil conducteur de travail qui **s'adapte** à l'objectif spécifique de chacun
- Une méthode structurée et flexible, permettant **l'ajustement** des étapes et du style d'accompagnement
- La possibilité de réutiliser sa Box IKIGAI ultérieurement, en toute **autonomie**
- Un accompagnement créatif et innovant qui ouvre de nouvelles **perspectives**
- Un coaching pragmatique qui implique le bénéficiaire et **engage à l'action**



DÉROULEMENT





EXEMPLES D'EXERCICES

20 étapes au total, dont
10 entretiens avec votre
coach, en présence ou à
distance, à votre rythme.

3 Personnage

Songez à deux personnages symboliques : littérature, cinéma, sport, etc. Écrivez leurs noms, repensez à leur comportement, à leurs objectifs, leurs joies...

Un que vous admiriez enfant :

Quels sont leurs traits de caractère ?	
À quoi ces personnages sont-ils attachés ? (qu'est-ce qui selon vous est important pour eux ?)	
En quoi les admirez-vous ?	
Qu'y a-t-il de commun / de différent entre le 1 ^{er} et le 2 ^{ème} ?	

Provalence

9 Flow et talents

Le Flow est un état mental atteint lorsqu'une personne est complètement plongée dans l'activité, dans un état de concentration maximale, de plein engagement et de satisfaction dans l'accomplissement de sa tâche.

Pensez à vos activités dans une semaine, week-end compris. Listez-les en essayant d'être exhaustif. Ex: Sport en club, transport, cuisine, réunion travail, travail administratif, recherche idées, transmettre infos, réunion de famille...

Pour chacune, positionnez-la dans une des zones du schéma page suivante. Que découvrez-vous ?

NB: Parfois une activité est complexe et fait appel à plusieurs compétences. Vous pouvez tout à fait ressentir plusieurs états émotionnels pour une même activité.

Regardez de plus près : dans quelles activités trouvez-vous une zone de Flow ?

Même infime (même celles où vous êtes dans l'attente)

En quoi cela infirme-t-il ou confirme-t-il les résultats ?

Lorsque vous vous reconnectez à cet état de Flow, vous reconnaissez cet état qui vous procure de...

Quelles autres expériences passées ont provoqué...

Provalence

11 Ce dont le monde a besoin

"Ne vous demandez pas de quoi le monde a besoin. Cherchez ce qui vous fait vibrer. Parce que ce dont le monde a besoin, c'est de personnes qui vibrent avec la vie." Harold Whitman

Les deux cercles "ce dont le monde a besoin" et "ce pour quoi je peux être rémunéré" font référence au **monde extérieur**. Ce sont ces deux cercles qui vont apporter du sens - et du pragmatisme, aussi - à votre parcours.

Cet élément "Ce dont le monde a besoin" est essentiel dans la définition de la **raison d'être** de l'activité professionnelle.

"Le monde" représente ici à la fois les personnes extérieures, le contexte, la société au sens large, la planète... du plus grand à l'individu, la Terre.

L'intérêt est de répondre à la demande croissante sur la société et sur la planète / à un besoin de personnes qui peuvent devenir des clients.

Si l'activité ne répond en rien à un besoin réel alors elle pourrait rester vide de sens.

Dans cette étape, vous allez :

- Identifier quels sont, de votre point de vue, les besoins du monde.
- Repérer là-dedans où sont les bonnes idées, ce qu'il y a de positif à développer pour devenir meilleur, que la société fonctionne.
- Établir la **jonction avec vos propres besoins** pour déterminer quelle pourra être votre réponse constructive à ces besoins.

Provalence

15 Que récoltez-vous ?

Cet exercice vous aide à déterminer ce que vous récoltez en fonction de vos motivations et de vos valeurs.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	TOTAL
A Encadrement																
B Sécurité																
C Liberté																
D Attractivité																
E Flexibilité																
F Relationnel																
G Lieu																
H Reconnaissance																
I Statut																
J Cadre Vie																
K Rémunération																
L Formation																
M Management																
N Épanouissement																
O Accomplissement																

Comparez chaque motivation de la diagonale par rapport aux autres critères alignés sur l'horizontale en haut du tableau.

Si la motivation A (Encadrement en diagonale) est plus importante à vos yeux que la motivation B (Sécurité, sur la ligne horizontale), noter A dans la case d'intersection, sinon noter B.

Autre exemple, si le style d'Encadrement A par vos supérieurs est moins important que les Relations de travail (Relationnel colonne F) noter F sur la ligne Encadrement à l'intersection de la colonne F.

Après avoir rempli la première ligne, continuez avec la suivante, la ligne B, du critère Sécurité etc.

Classez ensuite les différentes motivations par ordre d'importance, après avoir compté le nombre obtenu pour chaque lettre dans l'ensemble du tableau.

Provalence

Les exercices variés sont présentés sous forme ludique et colorée. Certains sollicitent la réflexion, la logique, d'autres font appel aux émotions ou à l'imaginaire. Il est recommandé de préparer les exercices entre les sessions de coaching.



SÉQUENÇAGE EN 10 SÉANCES

Séquences des séances			
Activités	Préparation P Séance S	ACTIONS	Notes
1	Préparation	. Visualiser la vidéo de présentation sur l'IKIGAI	A faire après le RV de séance découverte / avant-vente et avant la séance 1
Étape 1 : CE QUE VOUS AIMEZ FAIRE			
2	Séance 1	. Photolangage : situation actuelle / désirée	
3	Préparation	. Préparer l'exercice sur les personnages/modèles	
3-4	Séance 2	. Exercice Valeurs . Debrief sur les personnages/modèles, recouplement avec les valeurs	
5	Préparation	. Préparer les Métiers de rêve et "Rêvons un peu"	
5 - 6	Séance 3	. Debrief Métiers de rêve et "Rêvons un peu" . Point d'étape 1 : Qu'est ce qui ressort ? De quoi a-t-il pris conscience ?	
Étape 2 : LA OÙ VOUS ETES EXCELLENT			
7 - 8	Préparation	. Préparer tableaux réussites . Préparer exercice Talents/Forces	
7 - 8	Séance 4	. Debrief Réussites . Debrief Talents et Forces	
9	Préparation	. Préparer les 2 exercices : Flow et « Flow et talents Emoticones »	
9 - 10	Séance 5	. Debrief des exercices : Flow et "Flow et talents Emoticones" . Point d'étape 2	

Provalence

www.provalence.net

Guide du Coach

Séquences des séances			
Étape 3 : CE DONT LE MONDE A BESOIN			
11	Préparation	. Exploration de "Ce dont le monde a besoin ."	
12	Séance 6	. Besoins du monde avec cartes Photolangage	Avec feuille et feutres / ou bien logiciel type Xmind Prévoir 2 heures
13	Préparation	. Préparation du point d'étape 3 . Le client peut commencer la fiche : Que récoltez-vous	Suggérer au client de relire toutes ses notes depuis le début pour remplir le point d'étape 3
Étape 4 : CE POUR QUOI VOUS ETES REMUNERE			
13	Séance 7	. Debrief du Point d'étape 3 . Que Récoltez-vous ? guidé par le coach	
14 - 15	Préparation	. Préparer l'exercice des Motivations	Vérifier la compréhension du tableau
15 - 16	Séance 8	. Debrief des Motivations . Visualisation guidée du coach . Debrief sur la visualisation	
Étape 5 : SYNTHÈSE IKIGAI			
17	Préparation	. Remplir schéma de l'IKIGAI et rédaction de Mission, devise...	
17 - 18	Séance 9	. Debrief schéma IKIGAI et Mission, devise	
	Préparation	. Le client réfléchit sur l'avancement de son projet	Laisser au client un temps de réflexion
19 - 20	Séance 10	. Etoile du changement . Fiche Actions . Bouclage	

Provalence

www.provalence.net

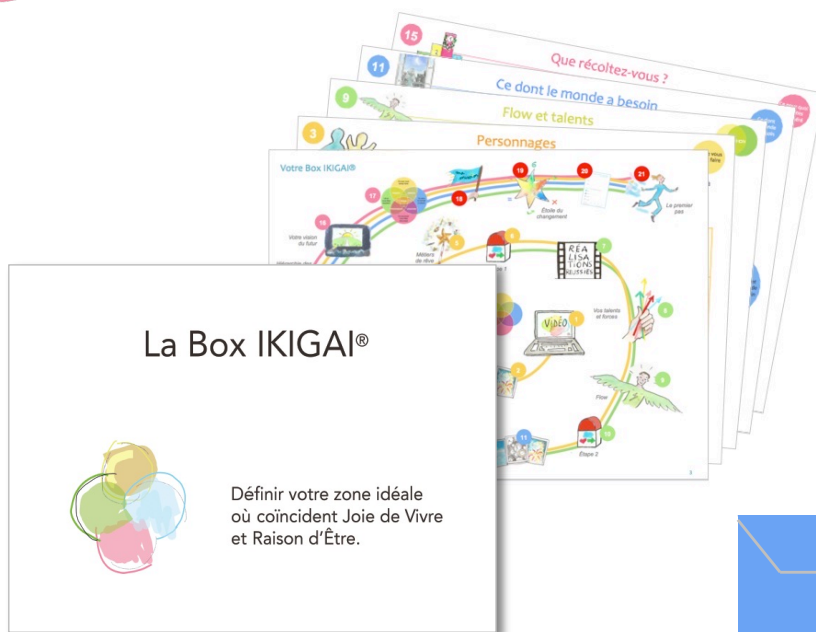
Guide du Coach – Tous droits réservés – Reproduction interdite

5

Les exercices sont agencés pour faire émerger les valeurs, les talents, élaborer une vision claire, poser les bases d'un projet professionnel ou bien ajuster l'activité actuelle en y insufflant davantage de sens.



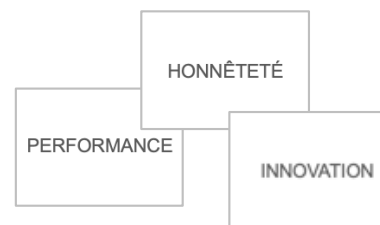
CONTENU DE LA BOX IKIGAI



- 52 photos exclusives
- Une sélection de 32 Valeurs
- Une sélection de 32 Talents
- Une surprise



- 49 pages d'exercices :
questions, schémas, tableaux...
à effectuer en séance ou en intersession





LES 4 CERCLES DE L'IKIGAI

Les étapes d'une réflexion sur l'IKIGAI :

- Ce que j'aime faire

Ce que vous faites avec joie, avec plaisir. Ce à quoi vous êtes attaché. Les activités que vous aimeriez pratiquer en priorité. Ce qui a de l'importance à vos yeux. Votre socle solide.

- Ce que je sais faire

Ce que vous réussissez facilement, mieux que les autres, sans vous forcer. Vos talents. Vos compétences. Vos stratégies de réussite.

- Ce qui est utile

Ce dont a besoin la société qui vous entoure. Les tendances du monde actuel. Les attentes de vos clients / de votre employeur / de vos proches.

- Ce qui a de la valeur

Le produit / service que vous proposez à des clients. Les compétences que vous proposez à un employeur. Ce qu'autrui apprécie de trouver en vous et qu'il n'obtiendrait pas ailleurs.

- Passer à l'action

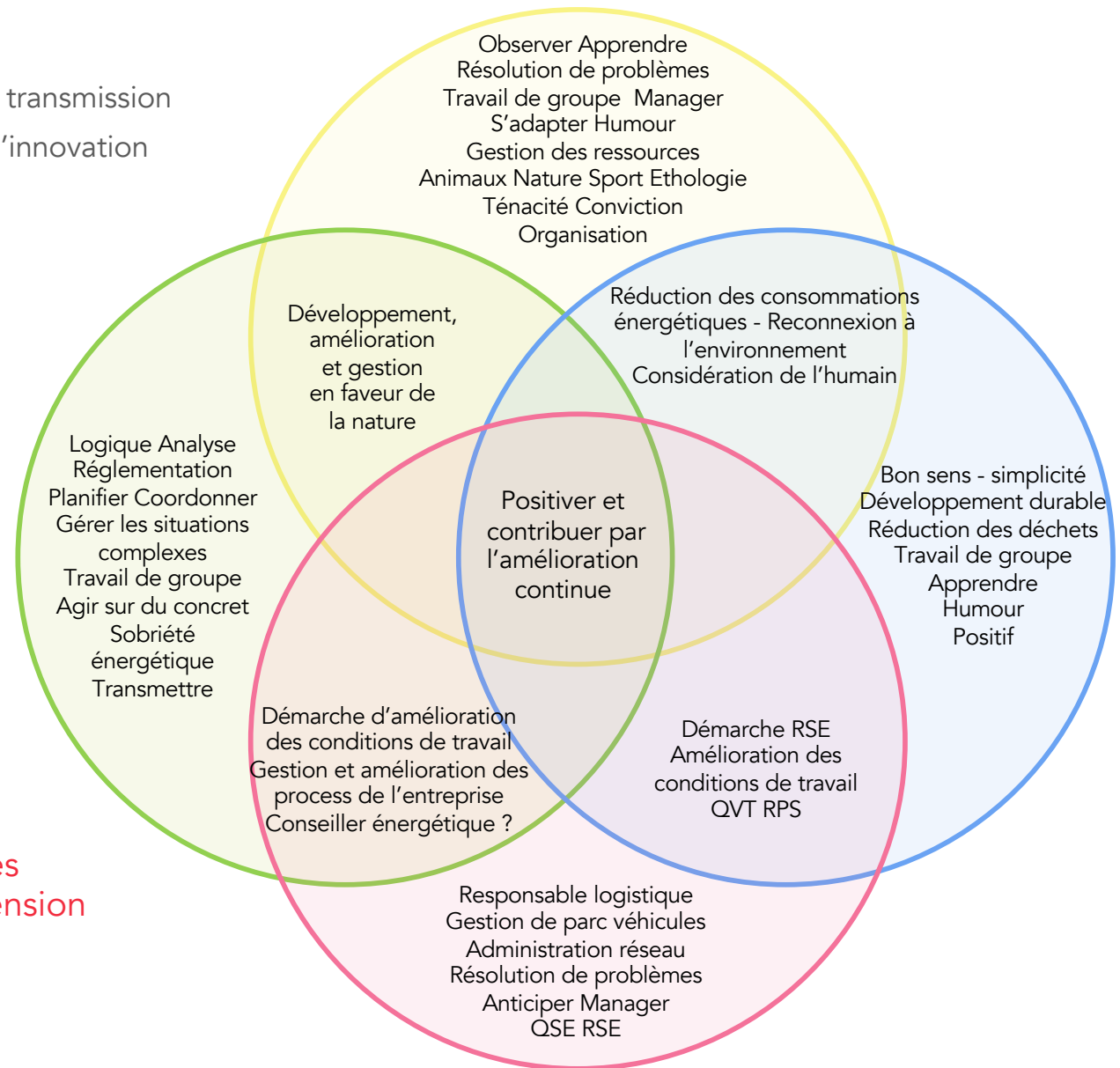
Vos projets, vos premières actions



EXEMPLES D'IKIGAI

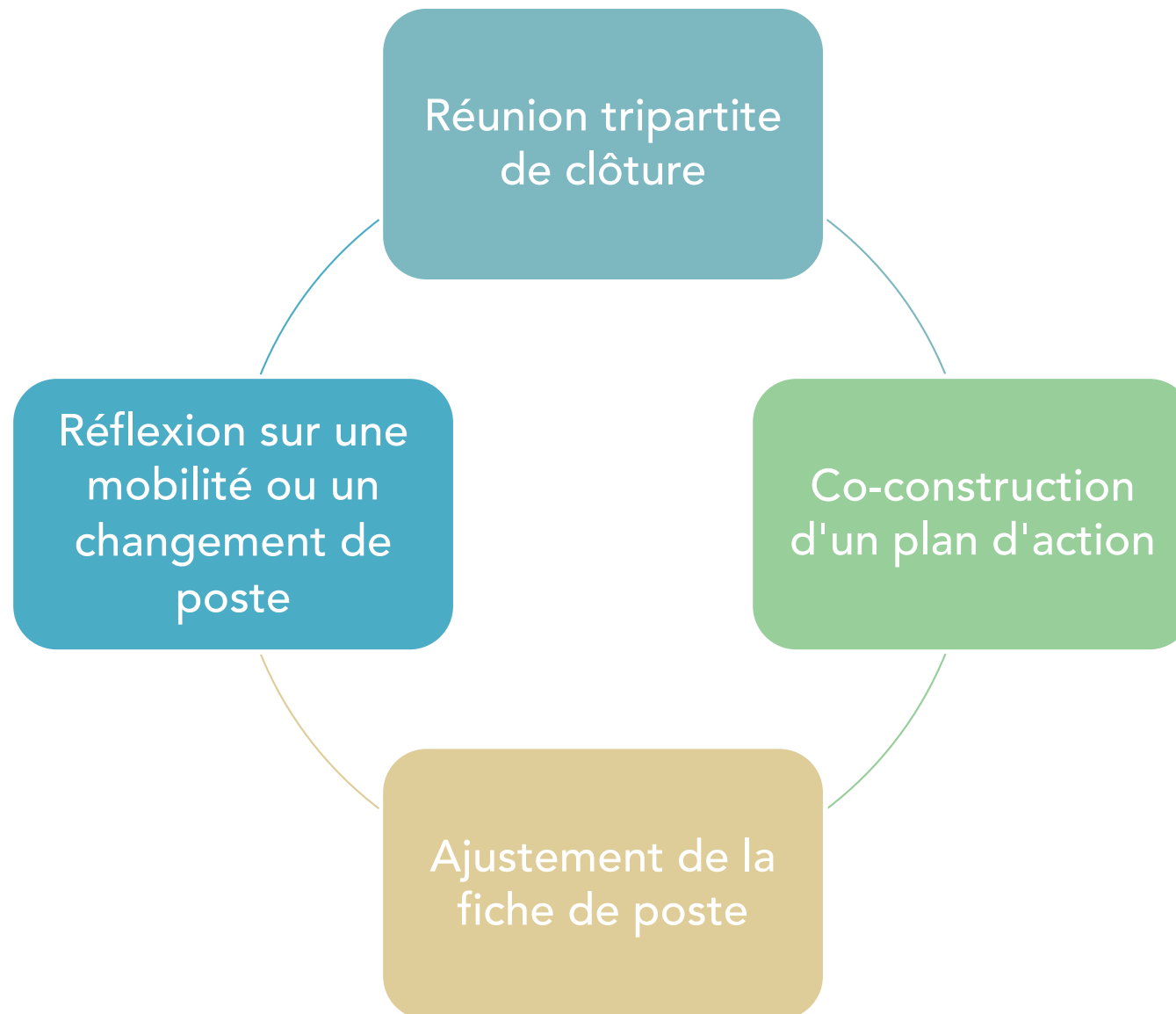
- Développer la connaissance et la transmission
- Soutenir un progrès durable par l'innovation
- Préserver le vivant tout en ...
- Maintenir l'harmonie grâce à ...
- Vivre en connexion avec autrui
- Embellir la ville
- Enchanter les enfants
- Diffuser la paix
- Construire un futur désirable
- Défendre la cause de...
- Favoriser ...
- Agir pour ...

Identifier des opportunités dans son environnement sur des postes qui rejoignent davantage la dimension RSE et QVT





L'IKIGAI, ET APRÈS ?





UNE MÉTHODE ÉPROUVÉE

- Conçue en 2019-2020, La Box IKIGAI® est le fruit de l'expérience de trois coachs professionnelles, certifiées RNCP depuis 2015.
- La Box IKIGAI® est une marque déposée à l'INPI et les éléments sont protégés par le droit d'auteur.
- Les tests clients ont commencé dès 2020, et La Box est commercialisée depuis 2022.
- Des dizaines de clients en entreprise ou dans le secteur public ont déjà expérimenté un coaching avec cette Box.
- Le contenu et la formation sont accrédités par la Fédération Internationale de Coaching (ICF)
- Nous avons développé d'autres supports :
IKIMAGES, IKIVALEURS, IKIGAI Orientation, IKIGAI Découverte...





UN RÉSEAU ÉTENDU

- Plus de 220 Coachs professionnels ou consultants ont déjà été formés à vous accompagner spécifiquement avec La Box IKIGAI®
- La sélection des participants à cette formation fait l'objet d'une attention particulière
- Ils sont répartis dans 10 pays, et la plupart travaille également à distance.



[Visionnez la vidéo](#)

Le réseau des coachs
La Box IKIGAI®

