

L'ikigaï : découvrir, puis accompagner

Stage court de spécialité — une session, deux formules · dernière mise à jour : 22 septembre 2026

Une seule session, deux journées consécutives. La journée 1 est commune à tous : origines et philosophie de la démarche, ressources de vitalité, construction des quatre cercles, formulation du cœur de son ikigaï et pistes d'action. La journée 2 ne concerne que la formule longue : conduire et animer la démarche avec les personnes que vous accompagnez.

Repères pratiques

DURÉE	2 journées consécutives — 7 h (formule courte) ou 14 h (formule longue)
EFFECTIF	10 participants
PRÉREQUIS	Formule courte : aucun prérequis. Formule longue : exercer une activité d'accompagnement ou se préparer à en exercer une.
TARIF	180 € la formule courte · 360 € la formule longue, nets de taxe Tarif net de taxe : MEDIA-COACH bénéficie de l'exonération de taxe sur la valeur ajoutée prévue à l'article 261, 4, 4°, a du code général des impôts au titre de la formation professionnelle continue, sur attestation délivrée par l'administration.
MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS	Accès à la formation sous huit jours après validation de l'inscription et, le cas échéant, du financement.
PÉRIMÈTRE	Prestation couverte par la certification Qualiopi de MEDIA-COACH (actions de formation, bilans de compétences).

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la démarche — Origines, philosophie et usages de l'ikigaï, au-delà du schéma décoratif. Journée 1.
- Identifier ses ressources — Gestes quotidiens, liens, habitudes et valeurs essentielles : la boussole personnelle. Journée 1.
- Construire ses quatre cercles — Ce que j'aime, ce pour quoi je suis doué·e, ce dont le monde a besoin, ce pour quoi je peux être rémunéré·e. Journée 1.
- Accompagner et animer — Conduire la démarche avec une personne accompagnée et animer les ateliers en collectif. Journée 2, formule longue uniquement.

Public visé

- Professionnels, indépendants et personnes en transition

Modalités pédagogiques et moyens mobilisés

- Présentiel — deux journées consécutives, de 9 h à 17 h (à confirmer sur la convocation)
- Une démarche vécue d'abord sur soi, puis mise en perspective.
- Ateliers collaboratifs, fresque tournante, binômes miroir et restitutions.
- Alternance de temps individuels, de partages et de temps de respiration.
- Support pédagogique et fiches outils remis à chaque participant.

Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation par la production de son ikigaï et des pistes d'action associées, auto-positionnement en début et en fin de parcours, appréciation de l'atteinte des objectifs de la formule suivie. En formule longue, mises en

situation d'accompagnement et d'animation observées le second jour. Attestation de fin de formation portant la durée réellement suivie, 7 h ou 14 h.

Sanction de la prestation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant, quel que soit le résultat de l'évaluation.

Accessibilité et référente handicap

MEDIA-COACH s'engage à favoriser l'accès de ses prestations aux personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont de la prestation afin d'envisager les adaptations pédagogiques, organisationnelles ou techniques nécessaires. Pour toute demande d'adaptation ou pour étudier les possibilités d'accompagnement, contactez la référente handicap de MEDIA-COACH, Madame Sylvie Planchard : contact@media-coach.fr – 06 92 46 82 16.

Contact

MEDIA-COACH — Sylvie PLANCHARD — 107 chemin Crève Cœur, 97460 Saint-Paul, La Réunion — contact@media-coach.fr — 06 92 46 82 16. Référente handicap : Madame Sylvie Planchard.