PROGRAMME DE FORMATION

# Accompagner avec l'ikigaï

14 heures — deux journées en présentiel, groupe de 10 participants

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Référence** | PROG-IKIGAI-02 | **Version** | v1.0 |
| **Mise à jour** | 28 août 2026 | **Catégorie** | Action de formation |
| **Périmètre** | La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation, bilans de compétences. | | |

## 1. Objectifs de la formation

Ce stage s'adresse aux professionnels de l'accompagnement qui souhaitent intégrer l'ikigaï à leur pratique. Inspiré de la philosophie japonaise, l'ikigaï éclaire les parcours de vie et révèle les zones d'alignement entre aspirations, compétences, valeurs et utilité sociale.

Le parti pris pédagogique est double : les participants expérimentent d'abord leur propre ikigaï, puis apprennent à le faire vivre auprès de leurs publics. On ne propose pas à autrui un outil que l'on n'a pas éprouvé sur soi.

## 2. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant est en mesure de :

| | |
|---|---|
| **1** | Identifier et expérimenter son propre ikigaï à travers un processus structuré |
| **2** | Adopter une posture et des techniques d'animation adaptées à l'accompagnement collectif |
| **3** | Concevoir et animer un atelier ikigaï adapté à différents publics |
| **4** | Intégrer l'ikigaï comme levier dans sa pratique professionnelle |

## 3. Public et prérequis

La formation s'adresse aux professionnels de l'accompagnement : coachs, formateurs, conseillers en évolution professionnelle, responsables des ressources humaines, thérapeutes, praticiens du bilan de compétences.

Prérequis : disposer d'une pratique d'accompagnement individuel ou collectif, professionnelle ou associative. Ce prérequis est vérifié lors de l'échange préalable à l'inscription.

**Comment cette formation s'articule avec le stage d'une journée**

La première journée de cette formation reprend le contenu du stage « Découvrir son ikigaï », référencé PROG-IKIGAI-01, ouvert à tous les professionnels sans prérequis. La seconde journée est un module de spécialisation réservé aux professionnels de l'accompagnement, qui apprennent à conduire la démarche auprès d'autrui. La formation se suit dans son intégralité : les deux journées ne sont pas dissociables, et l'entrée sur la seule seconde journée n'est pas possible.

## 4. Déroulement

| | |
|---|---|
| **Jour 1 — Explorer son propre ikigaï** | Découverte des piliers issus de la philosophie japonaise : présence, simplicité, harmonie, action juste. Travail guidé sur les quatre cercles : ce que j'aime, ce pour quoi je suis doué, ce dont le monde a besoin, ce pour quoi je peux être rémunéré. Outils d'introspection : questionnaires, exercices visuels, mise en lien. Élaboration d'un plan d'action personnel. |
| **Jour 2 — Accompagner l'ikigaï en collectif** | Posture du facilitateur : cadre éthique, posture basse, écoute active. Conception d'un atelier ikigaï : objectifs, déroulé, adaptation aux publics. Outils d'animation : photolangage, cartes de valeurs, cercles de parole. Simulations d'animation. Création de sa propre trame d'intervention, directement applicable. |

## 5. Modalités pédagogiques

Approche expérientielle mêlant introspection, outils de coaching, intelligence collective et travail de la posture professionnelle. Chaque journée alterne temps individuels, échanges en binôme et ateliers pratiques. Le groupe est limité à six participants afin de garantir la qualité des retours.

La formation peut également être suivie en format individuel, sur mesure, avec un accompagnement personnalisé. Cette modalité fait l'objet d'une proposition tarifaire distincte.

## 6. Évaluation des acquis et sanction

Les acquis sont évalués par un auto-positionnement conduit en ouverture et repris en clôture, par l'observation des simulations d'animation du second jour, et par la production de la trame d'intervention personnelle, qui constitue le livrable de fin de stage.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant à l'issue du stage. Elle mentionne les objectifs poursuivis, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis.

## 7. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La prestation est accessible aux personnes en situation de handicap. Les besoins de compensation sont recueillis lors de l'analyse du besoin conduite en amont, et peuvent l'être à tout moment. Les supports et les modalités sont adaptés au cas par cas, avec l'appui du réseau spécialisé lorsque la situation le justifie.

Référente handicap : Sylvie Planchard, sylvie.planchard@media-coach.fr, 06 92 46 82 16.

## 8. Réclamations

Toute réclamation peut être adressée par courriel à contact@media-coach.fr ou par courrier au siège de l'organisme. Elle fait l'objet d'un accusé de réception et d'une réponse motivée selon la procédure de traitement des réclamations, communiquée sur demande.

## 9. Fiche technique

| | |
|---|---|
| **Intitulé** | Accompagner avec l'ikigaï |
| **Public visé** | Professionnels de l'accompagnement : coachs, formateurs, conseillers en évolution professionnelle, responsables des ressources humaines, thérapeutes, praticiens du bilan de compétences. |
| **Prérequis** | Disposer d'une pratique d'accompagnement individuel ou collectif, professionnelle ou associative. |
| **Durée** | 14 heures réparties sur deux journées. |
| **Effectif** | De 1 à 6 participants. |
| **Modalités** | Présentiel. Format individuel sur mesure possible. |
| **Délai d'accès** | 8 jours après l'inscription. |
| **Modalités d'inscription** | Prise de contact, échange préalable de vérification du prérequis, remise du devis et du programme, signature du contrat ou de la convention. |
| **Évaluation des acquis** | Auto-positionnement en entrée et en sortie, observation des simulations d'animation, production d'une trame d'intervention. |
| **Sanction** | Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la durée et les résultats de l'évaluation des acquis. |
| **Tarif** | 480 €, comprenant le stage et les supports pédagogiques. Tarif entreprise sur demande. 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. |
| **Accessibilité** | Prestation accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation des supports et des modalités. |
| **Référente handicap** | Sylvie Planchard — sylvie.planchard@media-coach.fr — 06 92 46 82 16 |
| **Contact** | MEDIA-COACH EURL — 107 chemin Crève Cœur, 97460 Saint-Paul, La Réunion — contact@media-coach.fr — 06 92 46 82 16 — www.media-coach.fr |