



# 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 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 identifiant la zone idéale où se rencontrent

PASSION, MISSION, PROFESSION et VOCATION.



# L'OBJECTIF DU COACHING

Identifié ensemble en **réunion tripartite**  
et suivi au cours des 10 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
- ...



# 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**



# 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.



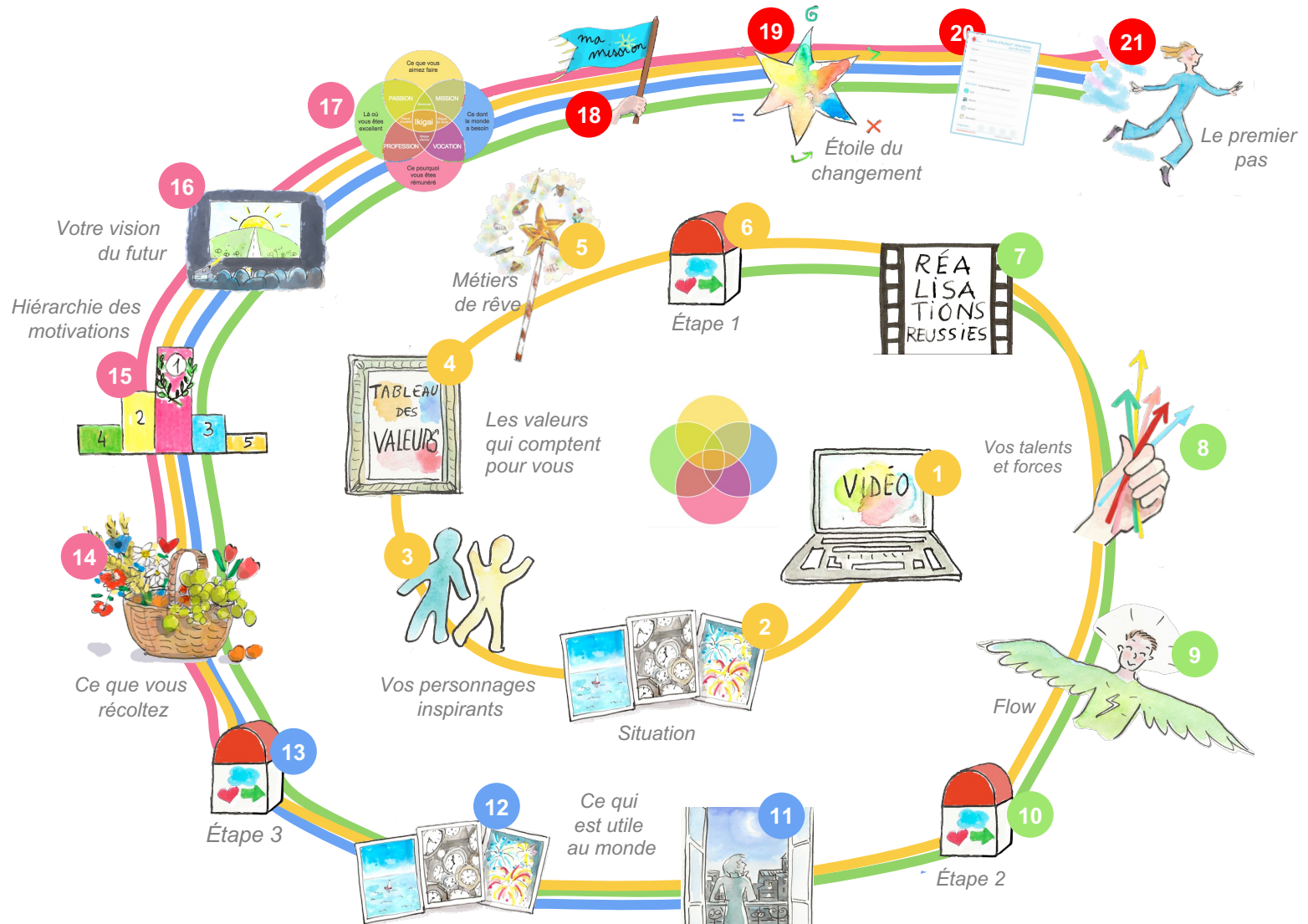
# BIEN + QU'UN CONCEPT

---

- 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. Écrivez leurs noms, repensez à leur comportement, à autrui, leurs objectifs, leurs joies...

Un que vous admirez 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 <sup>er</sup> et le 2 <sup>ème</sup> ?	

Provalence www.provalence.net BOIX INCAIP: Tous droits réservés - reproduction interdite 6

### 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 source d'élus ? Même infime (même celles où vous êtes dans l'élément).
- En quoi cela infirme-t-il ou confirme-t-il les résultats de votre évaluation ?
- Lorsque vous vous reconnectez à cet état de Flow, vous reconnaissez cet état qui vous procure de la joie ?
- Quelles autres expériences passées ont provoqué cet état ?

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

Ce que vous aimez faire

Là où vous êtes excellent

SPÉCIFICATION DÉTAILLÉE

### 15 Que récoltez-vous ?

Ce pour quoi vous êtes rémunéré

	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 Reconnaiss.															
I Statut															
J Cadre Vie															
K Rémunération															
L Formation															
M Management															
N Epanouiss.															
O Accomplis.															

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 www.provalence.net BOIX INCAIP: Tous droits réservés - reproduction interdite 39

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
<b>Étape 1 : CE QUE VOUS AIMEZ FAIRE</b>			
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, recoupement 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 ?	
<b>Étape 2 : LA OÙ VOUS ETES EXCELLENT</b>			
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](http://www.provalence.net)

Guide du Coach

## Séquences des séances

<b>Étape 3 : CE DONT LE MONDE A BESOIN</b>			
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
<b>Étape 4 : CE POUR QUOI VOUS ETES REMUNERE</b>			
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	
<b>Étape 5 : SYNTHÈSE IKIGAI</b>			
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](http://www.provalence.net)

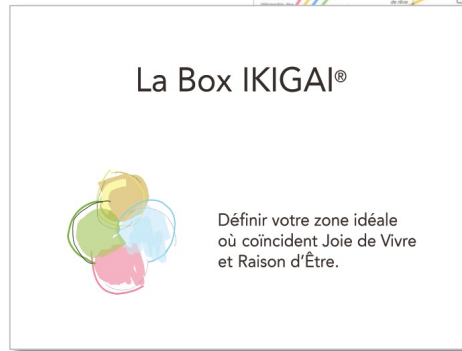
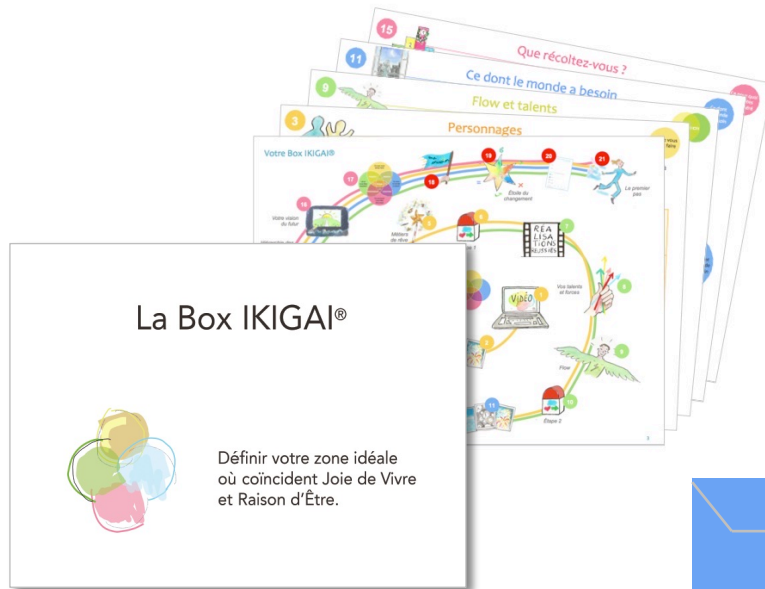
Guide du Coach – Tous droits réservés – Reproduction interdite

5

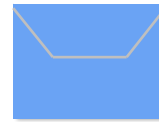
Les exercices sont agencés pour faire émerger les valeurs, les talents, élaborer une vision claire, poser les bases d'un projet professionnel ou bien ajuster l'activité actuelle en y insufflant davantage de sens.



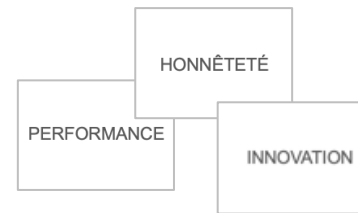
# CONTENU DE LA BOX IKIGAI



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



- 45 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 proches / de vos clients / de votre employeur.

- 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.

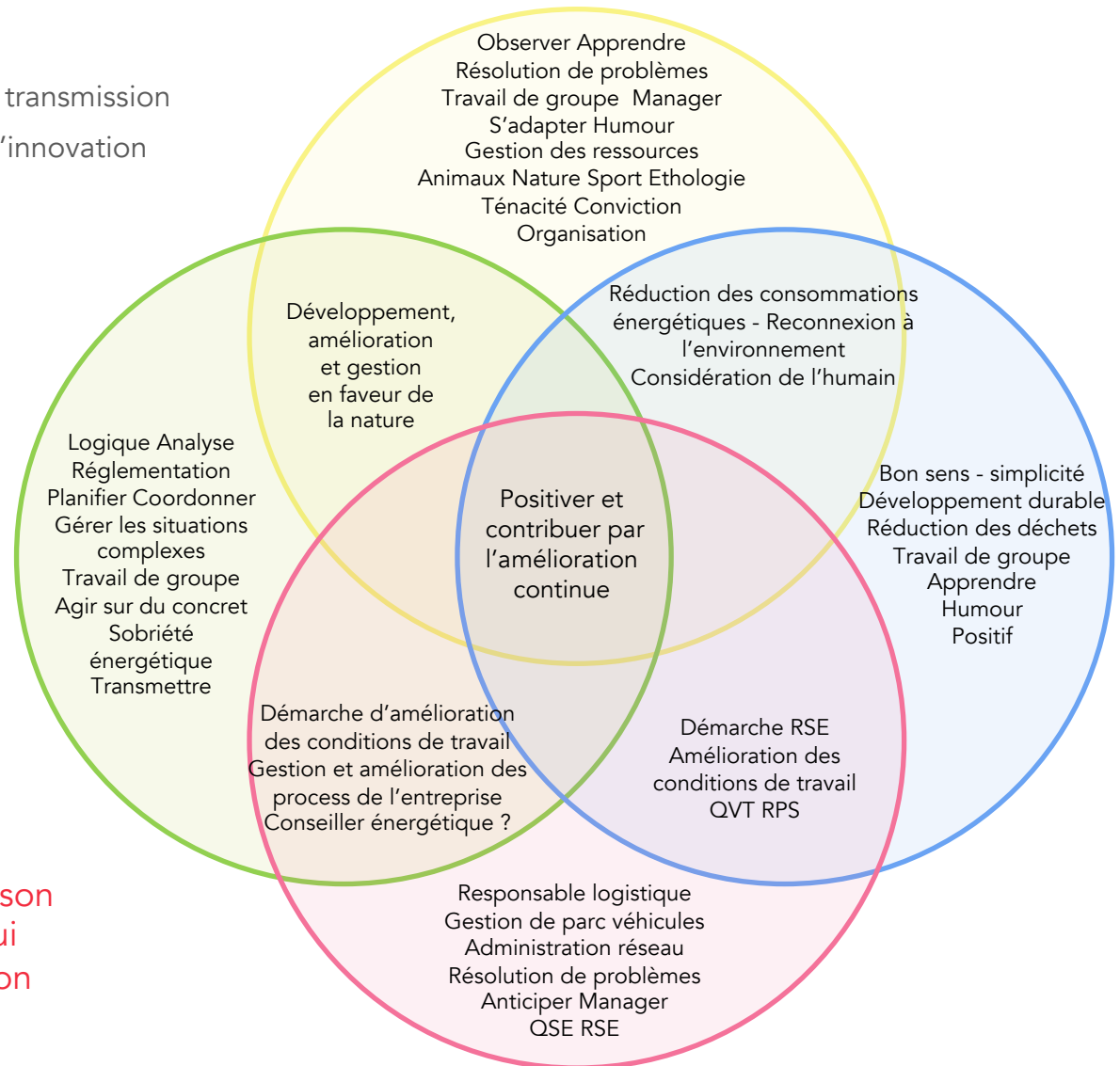
- Passer à l'action

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 ...

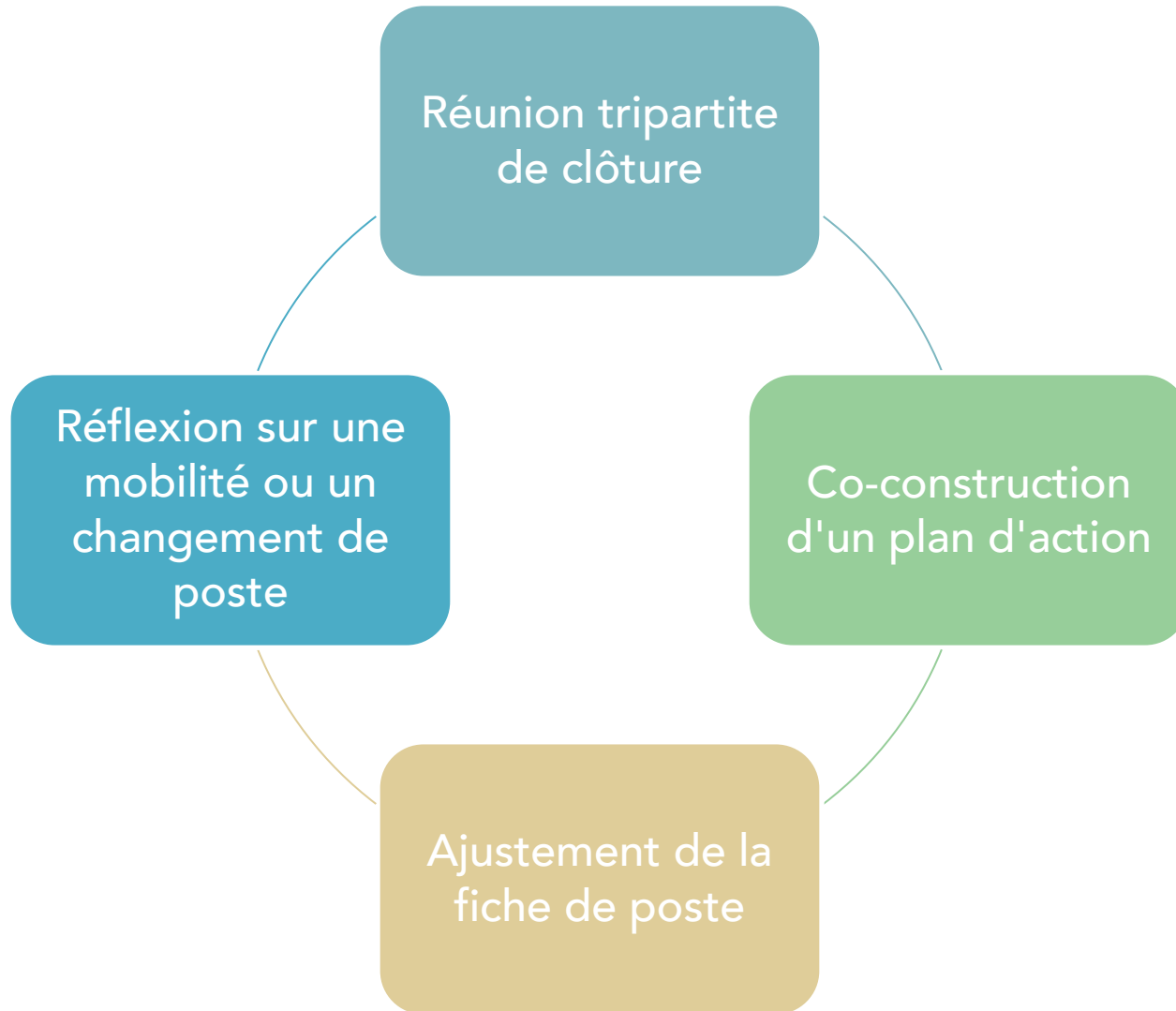


Identifier des opportunités dans son environnement sur des postes qui rejoignent davantage la dimension RSE et QVT



# L'IKIGAI, ET APRÈS ?

---





# UNE MÉTHODE ÉPROUVÉE

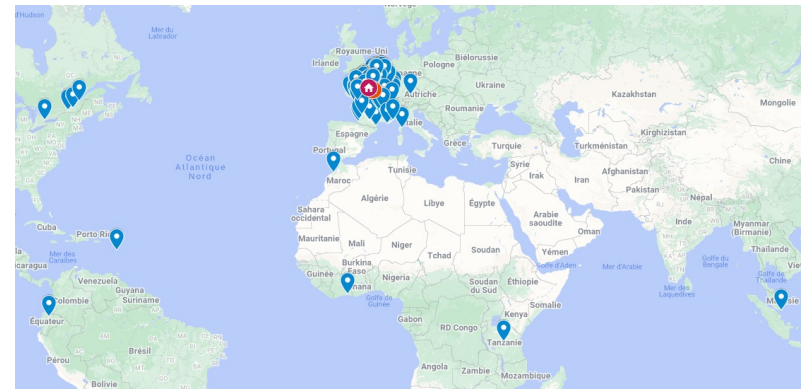
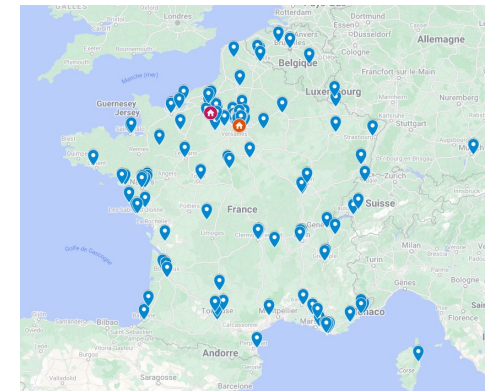
- Conçue en 2019-2020, La Box IKIGAI® est le fruit de l'expérience de trois coachs professionnelles, certifiées RNCP depuis 2015.
- La Box IKIGAI® est une marque déposée à l'INPI et les éléments sont protégés par le droit d'auteur.
- Les tests clients ont commencé dès 2020, et La Box est commercialisée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





# UNE COMMUNAUTÉ TRÈS ACTIVE

- Plus de 180 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®