

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Faire le point sur vos compétences
- Mieux connaître votre personnalité
- Déterminer votre Ikigai via une voie professionnelle qui vous corresponde
- Développer l'estime & la confiance en vos compétences
- Hiérarchiser le feedback entourage de vos talents

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour mieux vous guider, nous invitons les personnes en situation en handicap à nous informer avant l'inscription

## COMPÉTENCES VISÉES

- Savoir s'affirmer dans le quotidien professionnel
- Identifier les 4 cercles du principe l'ikigai: ce que vous aimez, le pour quoi vous êtes doués, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi vous pouvez être rémunéré

## POUR QUI ?

Tout public souhaitant trouver sens et motivation dans leur vie professionnelle

## PRÉ REQUIS

Un ordinateur

## MÉTHODES MOBILISÉES

- Travail en solo
- Ebook en ligne et documents PDF à télécharger
- Vidéos à regarder: Coaching interactif de visualisation
- Questionnaires et tests à compléter en autonomie

## MODALITES DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Évaluations début et fin de formation
- Quiz variés pour évaluer et ancrer l'apprentissage
- Plan d'actions concret et suivi grâce à l'ebook Ikigai
- Attestation de présence et certificat de réalisation

## DÉLAIS DE RÉPONSE

Réponse sous 2 jours au plus après prise de contact

## DURÉE

Définir un créneau d'engagement envers soi-même 20 minutes tous les jours pendant 30 jours pour imprégner la méthode

## LIEU

En ligne

## DATES

Horaires et dates: choix du client

## BUDGET

A partir de 49€\*

\*Cette formation en solo est la solution à petit prix pour une accessibilité au plus grand nombre

## CONTENU

### MIEUX ME CONNAÎTRE, POUR TROUVER MON IKIGAI

Ebook de 58 pages d'exercices d'auto-coaching:  
-Prends un stylo et reconnecte-toi à ton cœur

En plus questionnement poussé et des outils qui vous serviront au quotidien, vous allez explorer :

- Vos motivations (ce que vous aimez faire)
- Vos talents (ce que vous faites avec facilité)
- Vos compétences (ce que vous apprenez à faire)
- Vos forces (ce qui vous rend unique)

**Évaluation :** Quiz de début pour tester vos connaissances.

### L'ESSENCE MÊME DE L'APPROCHE IKIGAI: LE SENS

- Evaluation de début de parcours sur l'Ikigai
- Test de son profil dominant 4COLORS
- PDF à télécharger :
- Liste d'inspiration pour trouver vos talents, vos qualités et vos valeurs
- La ligne du temps

#### • **Bonus**

La Ligne du temps (passé, présent, futur)

- Vidéo Coaching interactif de visualisation en toute autonomie pour explorer vos ressources

**Évaluation :** Quiz final pour tester vos connaissances.

## LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Technique inspiré de méthodes variées : la PNL (programmation neuro linguistique) les récentes découvertes en neurosciences et l'approche japonaise de l'ikigai
- Vidéos, sources théoriques et PDF pour mettre des mots sur ce qui vous rend UNIQUE
- Questionnaire d'évaluation à froid, 6 mois après la fin de la formation
- Accès à la plateforme E-learning pendant 3 mois



**Pour aller plus loin :**

Bilan de compétences avec l'approche ikigai éligible au CPF



## Qui mieux que vous pour en parler...

“ Le travail fait grâce au livret IKIGAI est vraiment top, c'est une magnifique aide sur la prise de conscience sur soi-même. Julieta est une femme qui rebooste, qui rallume les voyants pour me permettre de me retrouver et reprendre confiance.

Je recommande +++++ ”

Sandrine G.

“ L'Ebook est très bien construit, semaine après semaine, il permet une bonne introspection en amenant à se poser les bonnes questions. Il permet également de bien clarifier les idées et les objectifs.

Julieta est très positive, avec une écoute bienveillante et entend au-delà des mots ! ”

Pauline D.

5/5  
sur plus de  
80 avis Google

## QUI SUIS-JE ?



### Julieta Bivio

Autrice, Coach, Facilitatrice,  
Consultante, Experte du  
Leadership au féminin

✉ julieta.b@jacoaching.fr

@ jacoaching.fr

☎ 06 82 92 03 47



Comprendre le comportement humain,  
ma passion, j'en ai fait mon métier.  
Ma propre méthode le triangle® basée sur  
l'équilibre de nos énergies.

Convaincue que la connaissance de soi, la formation et la remise en question tout au long de notre vie sont la clé de notre épanouissement, j'ai créé JA Coaching & Formation.

Coachings professionnels - formations - bilans de compétences pour développer des compétences comportementales, relationnelles et émotionnelles.

Dix-huit ans d'expériences terrain dans les enseignes du Retail (Morgan, Sandro, Galeries Lafayette & Printemps Haussmann...) en tant que directrice-manager-coach, ont forgé mon expertise d'aujourd'hui.



Qualiopi  
processus certifié

REPUBLICQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'action suivantes :

ACTIONS DE FORMATION  
BILAN DE COMPETENCES