

PROGRAMME BILAN IKIGAI

Formule IKI SENIOR



Public visé :

Toute personne en situation de pré-retraite (début de la prise de retraite d'ici 1 an maximum), et toute personne retraitée.

Durée :

7h d'accompagnement réparties en 5 sessions individuelles (4 de 1h30 - 1 de 1h).
Intervalle de 8 à 15 jours entre chaque session.

Lieu :

Entièrement à distance (visioconférence). Le lien de connexion est adressé par courriel lors de la mise en place du calendrier, en accord avec le stagiaire.

Prérequis :

Etre en situation de pré-retraite ou en retraite.

Objectifs pédagogiques :

- Identifier ses motivations profondes, ses talents et ses valeurs.
- Clarifier son projet de retraite en cohérence avec son Ikigai.
- Se projeter dans son avenir retraité en ayant mis en lumière un projet d'activité(s) cohérent.
- Construire un projet d'activité(s) aligné avec ses compétences, ses motivations et ses aspirations personnelles.

Moyens pédagogiques :

- Apports théoriques courts et interactifs
- Exercices individuels guidés (cartes, quiz, journal de bord)
- Utilisation de supports visuels / documents à remplir
- Remise d'un livret de travail personnel (workbook) contenant des apports théoriques et des exercices à réaliser entre chaque session.
- Envoi d'un carnet de réflexion par voie postale dès validation de l'inscription.
- Remise d'une synthèse de bilan rédigée par la coach formatrice en dernière session.

Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation des acquis en fin de chaque session
- Réalisation d'un Ikigai personnel
- Livret de travail personnel remis à la formatrice au fur et à mesure de sa complétude.

Equipe pédagogique :

Formatrice : Madame Fanny VINCENTI, dirigeante de AVANTI CONSULTING, Formatrice en Bilans Ikigai.

Courriel : fanny.vincenti@avanticonsulting.fr - Tel : 06.88.11.53.35



Contenu de l'accompagnement en Bilan IKIGAI :

SEANCE 1 (1h30) : Présentation de la méthode IKIGAI et du Cercle 1

- Présentation de l'accompagnement, méthode et objectifs
- Présentation et origine de l'Ikigai
- Principes de l'Ikigai
- Présentation du Cercle 1 et ses questions

SEANCE 2 (1h30) : Finalisation du Cercle 1 et Présentation du Cercle 2

- Finalisation du cercle 1 en session avec en support le livret de travail personnel complété
- Différenciation entre qualités / compétences / talents
- Présentation du Cercle 2 et ses questions

SEANCE 3 (1h30) : Finalisation du Cercle 2 et Présentation du Cercle 3

- Finalisation du cercle 2 en session avec en support le livret de travail personnel complété
- Présentation des valeurs
- Exercice sur la définition d'une valeur et sa propre application personnelle
- Présentation du Cercle 4 et ses questions

SEANCE 4 (1h30) : Finalisation du Cercle 3 et Présentation du Cercle 4

- Finalisation des 3 cercles avec en support le livret de travail personnel complété
- Présentation du Cercle 4 et ses questions
- Exercice en session

SEANCE 5 (1h30) : Finalisation de l'Ikigai et du plan d'action

- Finalisation des 4 cercles avec en support le livret de travail personnel complété
- Enumération des pistes à envisager.
- Analyses SWOT des pistes.
- Formalisation du plan d'action, to do-list et tableau de visualisation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Avanti Consulting est attentif aux situations de handicap et met tout en œuvre pour permettre l'accès aux formations aux personnes concernées.

Le participant qui se trouverait en situation de handicap est invité à signaler, en amont de la signature du contrat d'accompagnement, toute situation particulière nécessitant une adaptation spécifique à l'adresse suivante : fanny.vincenti@avanticonsulting.fr ou par téléphone au 06.88.11.53.35.

Le référent handicap, Madame Fanny VINCENTI, est disponible pour étudier les besoins d'aménagements possibles et proposer des solutions adaptées.

p.2

Comment ça se déroule ?



1. Entretien préliminaire

Ce rendez-vous de 45 min environ est entièrement gratuit et me permet de faire le point sur vos objectifs, et votre situation. Nous verrons ensemble quelle formule vous convient le mieux en terme d'accompagnement et de budget.

Si aucune formule ne vous convient, je m'efforcerai de mettre au point un accompagnement entièrement adapté à VOUS ! Ce rendez-vous ne vous engage en rien : vous n'avez aucune obligation de signer quoi que ce soit !

Cliquez ici pour prendre RDV :

Prendre RDV



Une fois la formule choisie, nous établirons ensemble le calendrier des sessions et le calendrier des paiements (possibilité de payer en 1, 3 ou 5 fois).

2. Sessions d'accompagnement 1 à 4

Nous réalisons ensuite les Sessions 1 à 4 en visioconférence.

Vous aurez du travail personnel à réaliser entre chaque session :

- des exercices
- des tests de personnalité
- des questionnements.

3. Session 5 et remise du Rapport de Synthèse

Lors de la dernière session, nous ferons l'analyse de votre Bilan IKIGAI afin d'en déduire des pistes d'activité. Nous réaliserons un plan d'action à réaliser pour vous permettre de mettre en mouvement les actions à mener à bien pour être en cohérence avec votre Ikigai.

4. Suivi post bilan

Après le bilan, nous ferons un point à 1 mois, puis 3 mois afin de noter les avancées que vous aurez effectuées, les actions menées. Et je reste bien sûr disponible même une fois le bilan effectué !

p.2