

Iki 3R Premium

Révéler - Réaliser - Rééquilibrer



De quoi s'agit-il ?

Cet accompagnement est un espace pour remettre un peu de clarté là où tout ne tient plus très bien ensemble : ce que vous faites, ce que vous aimez, ce que vous savez faire, ce que vous supportez... et ce que vous ne supportez plus vraiment.

L'Ikigai est souvent présenté comme une formule magique pour trouver sa voie professionnelle ou sa raison d'être.

Ici, on ne s'en sert pas comme une finalité, mais comme un moyen.

Pas pour se définir une bonne fois pour toutes, mais pour voir plus juste, maintenant.

On pourrait dire que c'est comme revenir dans sa "maison". Pas pour tout refaire, ni pour "optimiser" chaque pièce, mais pour ouvrir les portes, regarder ce qui circule, ce qui est encombré, ce qui a besoin d'air ou de sens. Et parfois, simplement constater que certaines pièces ne vous ressemblent plus.

Ce que cet accompagnement permet

- **Clarifier** ce qui vous anime réellement, au-delà du bruit extérieur
- **Mettre du lien** entre vos compétences, vos envies et votre vécu
- **Identifier** ce qui vous nourrit... et ce qui vous épuise
- **Sortir** de la pression de "devoir trouver" rapidement une direction
- Retrouver une **cohérence** interne plus simple et plus stable
- Ouvrir des pistes de **choix plus justes** et plus respirables

Le parcours

Le parcours se fait en plusieurs étapes, dans un rythme qui laisse de la place à l'intégration.

Une première séance pour poser le cadre, clarifier ce que vous venez chercher, et commencer à regarder la structure globale.

Puis des séances d'exploration qui permettent de relier, progressivement, vos expériences, vos élans, vos compétences... sans chercher à forcer une réponse rapide.

Enfin une séance de synthèse pour rassembler, mettre en perspective, et faire émerger des directions possibles, concrètes et ajustées à votre réalité.

Ce n'est pas un "travail" pour rentrer dans une énième case, mais au contraire pour arrêter de se contorsionner pour entrer dans l'une d'entre elles.

Cet accompagnement est composé de séances de coaching et de différentes activités en autonomie entre les séances.

Les séances individuelles seront l'occasion de vous aider à faire des liens et de vous aider à voir en quoi et comment ces éléments peuvent vous permettre d'atteindre votre objectif. Il est possible également de lever certains blocages dont vous auriez pris conscience.

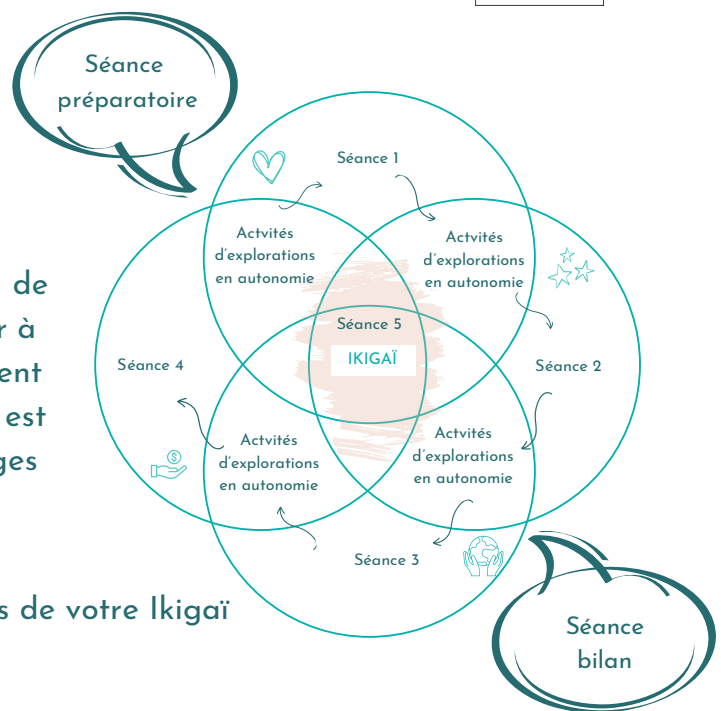
Séance 1 : Préparation de votre parcours

Séance 2 à 5 : Exploration des composantes de votre Ikigai

Séance 6 : Donner forme à votre Ikigai

Séance 7 : Bilan de votre parcours

Séance Bonus : 1 séance de suivi 2 mois après la fin de l'accompagnement.



Les activités d'explorations :

En lien avec les cercles de l'ikigai, je vous propose une série de questions, de réflexions ainsi que des défis. Il s'agit d'un cheminement.

Rien n'est obligatoire et, en même temps, tout peut être utile...

Je vous invite à vous offrir du temps...

Dans tous les cas, **la "bonne" méthode sera la vôtre !**

Flexibilité :

Certaines personnes préfèrent réaliser les exercices en autonomie entre les séances afin de profiter de nos rendez-vous pour approfondir leurs réflexions et les relier à leur réalité concrète. D'autres préfèrent être davantage guidées et réaliser les exercices directement en séance. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire.

Soutien:

L'accompagnement comprend des échanges entre les séances par messagerie selon vos besoins.

Nous définirons ensemble les modalités d'accompagnement qui vous conviennent le mieux et, parce que vous êtes unique, le programme est totalement ajustable pour tenir compte de vos envies, de vos limites, de vos besoins, de vos contraintes éventuelles, de votre rythme...