



Vous êtes dirigeant ou cadre dirigeant et vous vous interrogez sur votre vie professionnelle.

La crise sanitaire de ces derniers mois a conduit de nombreux responsables à réfléchir au sens de leur vie professionnelle. Nombreux sont ceux qui souhaitent un nouveau souffle !

Comment retrouver du sens et de la joie de vivre ?

Be One Too! vous propose de trouver votre Ikigai

QU'EST-CE QUE L'IKIGAI ?

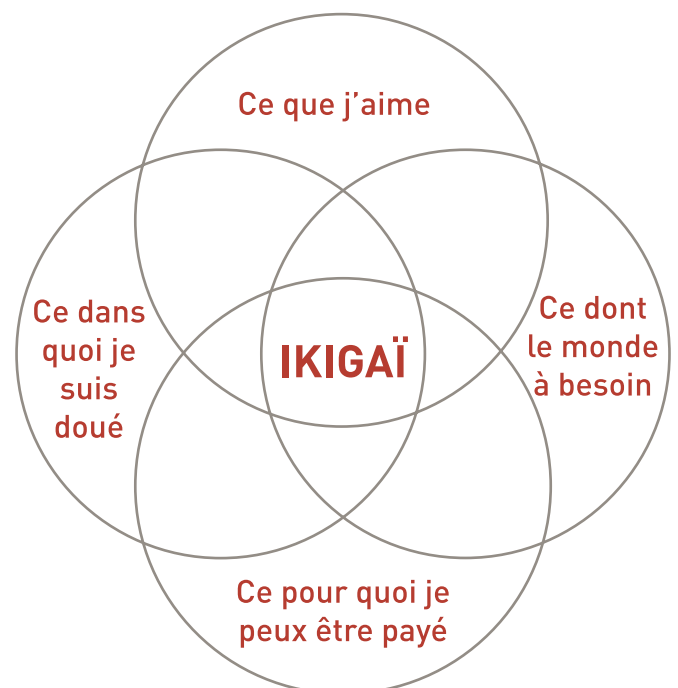
L'ikigai est un concept japonais qui guide pour trouver un sens à notre vie, un équilibre, une raison de se lever le matin.

L'ikigai est avant tout une manière d'aborder les choses au quotidien et de profiter de l'instant présent. Il vise à **exploiter son potentiel** et à **s'épanouir** dans la durée.

L'ikigai permet de se sentir **complètement aligné.e avec soi-même** dans tous les domaines et notamment professionnellement : « **Je suis là où je dois être.** »

Concrètement, il consiste à trouver l'équilibre entre ces quatre composantes :

- ce que j'aime faire
- ce dans quoi je suis doué.e
- ce dont le monde a besoin
- ce pour quoi je peux être payé.e



OBJECTIFS DE CE COACHING

Mieux se connaître personnellement et professionnellement : forces, axes de développement, motivations, perspectives, projets professionnels.

Ouvrir son champ de vision professionnel.

Projeter ses savoir-faire, compétences, envies vers les besoins futurs de l'entreprise.

Devenir acteur de la construction de sa carrière en harmonie avec soi-même.

LES BÉNÉFICES DU COACHING

- Prendre le temps de s'arrêter et de **poser un regard sur soi**.
- Être **auteur et acteur** de sa vie et **de son plan de développement**.
- **Maintenir une dynamique professionnelle** en s'engageant dans un travail de capitalisation des compétences.
- **Se mettre en perspective avec la réalité** de l'environnement de l'entreprise et ses besoins futurs.
- **Développer confiance, reconnaissance et leadership**
- Trouver un sens à sa vie professionnelle et **améliorer ses performances**
- Les impliquer dans les transformations de l'entreprise en cours.

LE DÉROULEMENT DU COACHING

Le coaching prend la forme de **séances de coaching individuel** en face à face avec le coach.

Elles sont conduites autour des thèmes de l'Ikigai.

Ces séances sont espacées de 2 ou 3 semaines. Leur durée de 1 à 2 heures est ajustée, en fonction des objectifs spécifiques et des besoins du top Manager.

La durée totale du coaching est de 20h.

LES PLUS DE CE COACHING

- **L'adaptation** du processus aux aptitudes et aux **besoins spécifiques de chacun**.
- **L'accompagnement « coaching »** pour permettre de trouver ses propres solutions.
- La **souplesse** de la méthode.
- Le **professionnalisme** et la **qualité du coach** et des outils.
- Le travail très concret pour **appréhender les situations à venir**.
- **L'écoute et la bienveillance** du coach pour permettre de lever les freins.

Contactez Be One too ! pour un coaching ou une formation on line.

cepron@be-one-too.eu

