



# Révéler son potentiel et sa raison d'être Reprendre confiance et se mettre en mouvement au service du collectif



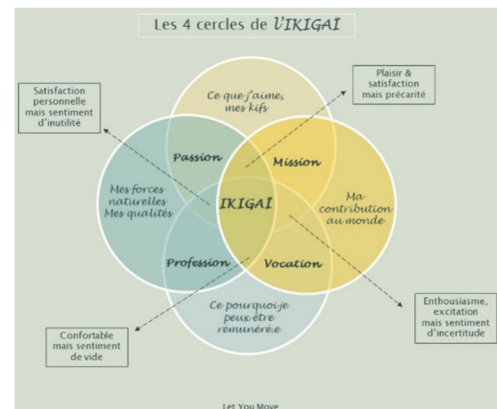
## 1. L'IKIGAI

En période de changement, les employés sont confrontés à toute une série d'émotions: excitation, curiosité, mais aussi anxiété. Celle-ci provient en grande partie de l'inconnu et notamment de la question de savoir si leur emploi sera « sûr ».

Les entreprises doivent donc relever le défi de **gérer les émotions** de leurs employés tout en se concentrant sur leurs **objectifs** avec clarté et précision pour optimiser leurs performances. Et faire un travail épanouissant et qui a du sens y contribue amplement.

### L'IKIGAI

- donne l'occasion de découvrir ce qui a du **sens**, ce qui **stimule** et  **motive** à apporter de la **valeur** à l'entreprise en cohérence avec ses propres valeurs,
- permet de développer un environnement de travail **agréable**, malgré les défis et les difficultés qui accompagnent les changements,
- permet d'utiliser ses forces naturelles et les compétences acquises et d'en faire un formidable outil de **cohésion d'équipe** et d'**amélioration de la performance au travail**.



Lors de ce module, nous abordons les passions des participants, leurs valeurs et celles de l'entreprise. Ensuite, l'idée est de voir comment se servir de l'IKIGAI de chacun pour résoudre une problématique collective. On se sert alors des ressources de tous les membres de l'équipe pour générer des idées et trouver des solutions et des stratégies gagnantes pour le collectif.

*Pour un dirigeant, un manager, un chef d'équipe, ...*



L'outil permet de créer des liens plus forts entre managers et employés et de détecter :

- une lassitude dans un groupe de salariés,
  - un écart avec la vision des dirigeants,
  - un manque de confiance dans l'avenir,
  - la sensation de ne pas être reconnu à sa juste valeur, ...
- et aussi de créer des liens plus forts entre managers et employés.

Du point de vue organisationnel, ces piliers peuvent être axés sur le professionnalisme, l'impact, la croissance de l'entreprise et le développement du personnel.



Cette recherche d'harmonie est susceptible d'apporter une réponse à des syndromes d'épuisement ou d'ennui en associant **ce que l'on aime faire** avec **ce pour quoi nous sommes doués**, **ce pour quoi nous sommes payés**, le tout face à **ce dont le monde a besoin**. Passion, vocation, profession et mission sont donc les fondements de l'IKIGAI.

Cet outil peut également aider les entreprises soucieuses d'implémenter une politique RSE (*Responsabilité sociale des entreprises*) et qui cherchent notamment à attirer des talents.



## II. LA MARCHÉ

Les changements en entreprise sont parfois perçus par les travailleurs comme une menace. Le cerveau se met en mode survie et libère du cortisol, hormone du stress, à un rythme rapide : un stress constant peut avoir des conséquences désastreuses sur la **progression** d'un employé et comme conséquence directe **épuisement, burnout** ou **autres maladies liées au stress**.



La Happy MARCHÉ, ce sont des outils et exercices simples et concrets, mis au service des travailleurs et de l'entreprise, tout en marchant. Elle permet de **réduire le stress**, de **cultiver une énergie positive**, de **(re)trouver de la confiance en soi**, d'**ouvrir la créativité**, de favoriser un contact plus aisé avec ses collègues de travail, de contacter plus facilement son calme intérieur au quotidien, de se poser les bonnes questions, de **se mettre en action** et de **se ressourcer**, ... Bref, se redynamiser.



Elle permet d'avancer plus facilement et sereinement :

- les actions à entreprendre sont plus faciles
- le champ des possibles s'ouvre
- on pense plus grand et tout devient plus accessible.

Cette technique permet **d'optimiser les compétences**, de faciliter l'atteinte des objectifs et de muscler et de **déployer son plein potentiel**, pour **être excellent** dans les moments clés de sa vie professionnelle.

La Happy MARCHÉ combinée à l'IKIGAI aide à **atteindre ses objectifs plus rapidement et plus efficacement**.



**Public cible** : équipe de 6 à 12 personnes

**Formules** : ½ journée ou journée complète (possibilité d'approfondir en séances individuelles ou collectives)

**Nadia Thissen**

Formatrice et accompagnatrice de projets

Coach IKIGAI