



*Be Enjoy Attitudes*

*L'art de l'intelligence émotionnelle  
pour cultiver son sourire*

*Be Enjoy Attitudes*

*Sourire, S'épanouir, Réussir*

*Siret : 911 043 784 00014*

*bea.fornari@be-enjoy.fr*

*06 03 998 066*

### **ATELIER COACHING « IKIGAÏ EMOTIONNEL »**

**Trouver sa raison d'être en 2026**

Lundi 14 et Mardi 15 décembre 2026 – LYON (Brotteaux)

#### **«IKIGAÏ : de la rencontre à la réalisation de soi »**



## **OBJECTIF**

### **TROUVER SA RAISON D'ÊTRE**

**une « bonne » raison de se lever chaque matin avec le sourire**

## **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- *Comprendre le principe de l'ikigai et son importance dans l'épanouissement personnel et professionnel*
- *Développer son intelligence émotionnelle pour mieux écouter et interpréter ses émotions dans la quête de sens*
- *Identifier ses passions, ses talents et ses compétences pour mieux se positionner dans ses différents domaines de vie*
- *Clarifier ses valeurs et sa mission personnelle pour aligner ses choix à ce qui est important pour soi*
- *Surmonter les blocages émotionnels et les croyances « limitantes » qui freinent le passage à l'action et la réussite*
- *Construire un plan d'action concret et aligné avec son Ikigai en intégrant des stratégies de gestion des émotions et de motivation durable.*

## **VOS BESOINS :**

- Un besoin de sens et de clarté sur votre orientation de vie personnelle et/ou professionnelle.
- Une envie de mieux vous connaître et de comprendre le rôle de vos émotions sur vos résultats.
- Des difficultés à identifier ce qui vous motive profondément.
- Une volonté de trouver un équilibre entre vous et le monde extérieur.
- Un sentiment de manque de confiance, de perte de légitimité, et de récurrence du « syndrome de l'imposteur ».
- Des doutes et des incertitudes pour prendre votre juste place et vous sentir « à la hauteur ».

### **Matin – Jeudi 15/01 - OBJECTIF**

*Comprendre l'ikigai et le rôle de l'intelligence émotionnelle dans la conscience de soi*

- Définition de l'ikigai
  - ◆ Histoire et impact de l'outil sur nos vies quotidiennes
  - ◆ Définition des 4 composantes de l'outil
  - ◆ Liens entre les éléments de base
  
- Définition de l'intelligence émotionnelle
  - ◆ Clarification des fondamentaux de l'IE
  - ◆ Principes d'intelligence émotionnelle et impact sur la prise de décision
  - ◆ Le fonctionnement du cerveau émotionnel dans la gestion de soi

#### **Bénéfices pour les participant.e.s**

- Une vision claire du cadre de l'ikigai
- Une prise de conscience de son rapport aux émotions
- Une base pour explorer ses valeurs et motivations profondes

---

### **Après-midi – Jeudi 15/01 - OBJECTIF**

*Définir ses passions/ compétences/ talents et contributions avec la méthode de l'ikigai FLASH*

- Explorer ce qui constitue nos ressources
  - ◆ Identification de ce que j'aime et ce qui me procure de la joie
  - ◆ Mise en lumière de ses talents et valorisation de ses compétences
  - ◆ Mise à jour de ses valeurs personnelles
  
- Clarifier nos « trésors » pour en faire des forces
  - ◆ Relation entre ce que j'ai découvert et ce que je vis quotidiennement
  - ◆ Validation de mes stratégies d'excellence
  - ◆ Prise de conscience de mon « avatar » personnel et professionnel

#### **Bénéfices pour les participant.e.s**

- Une meilleure connaissance de leur « avatar identitaire »
- Une prise de conscience de leur mission de vie
- L'impact de la connaissance de soi sur la réalisation de soi

## Matin - Vendredi 16/01 - OBJECTIF

### *Mesurer l'influence de son intelligence émotionnelle sur son Ikigai*

- Utiliser ses émotions à bon escient
  - ◆ La boussole des émotions pour s'aligner à sa « raison d'être »
  - ◆ La compréhension et les alliances avec nos peurs pour réussir
  - ◆ Le « syndrome de l'imposteur » comme « résistance » sur le chemin de l'évolution
- Prendre sa place sans rapport de force avec son Ikigai
  - ◆ Levier d'affirmation de soi et de leadership assertif
  - ◆ Le management de soi conscient
  - ◆ L'indépendance émotionnelle et la responsabilité de soi

### **Bénéfices pour les participant.e.s**

- Une compréhension précise du lien entre leurs émotions et leurs comportements
- Des capacités à mieux se manager pour mieux manager les autres
- Une ouverture sur la puissance du « oui » et l'importance du « stop »

---

## Après-midi – Jeudi 16/01 - OBJECTIF

### *Mettre en action son Ikigai avec l'intelligence collective*

- Transférer la compréhension de sa « raison d'être » avec la pratique avec le coaching
  - ◆ Lien entre mon Ikigai et le sens de ma vie
  - ◆ Clarification des objectifs avec les cartes du jeu du Tao
  - ◆ Mise en place d'un plan d'action pour activer des leviers de transformation
- Déployer sa créativité et son intuition pour exceller avec son Ikigai
  - ◆ Liste des 3 priorités à mettre en place pour avancer
  - ◆ Matérialisation du « vision board » de l'Ikigai
  - ◆ Jeux d'impro pour imaginer les situations

### **Bénéfices pour les participant.e.s**

- L'acceptation du « c'est possible ... même pour moi »
- Des éléments pragmatiques pour s'engager dans l'action
- La force et l'impulsion du collectif pour partager l'outil

**LES BENEFICES – A l’issue de la formation, vous aurez appris à :**

- *Clarifier le sens de vos désirs et de vos actions et vous repositionner*
- *Comprendre ce qui vous anime et le « pourquoi » de votre mal-être*
- *Exprimer ce qui est important pour vous et accepter de le vivre*
- *Vous re-connecter à votre intériorité pour gagner en bien-être*
- *Utiliser votre sensibilité comme un atout et un levier de réussite*
- *Mettre votre intelligence émotionnelle au service de vos projets et ambitions*
- *Prendre des décisions plus éclairées et assumées*
- *Renforcer votre résilience émotionnelle et cultiver une attitude positive*
- *Communiquer avec plus d’impact, d’assurance et d’empathie*
- *Inspirer la confiance et créer un environnement sain*

**Un atelier coaching « Privilège » unique et intime** basé sur le puissant outil de l’Ikigai,  
avec des contenus neuroscientifiques d’intelligence émotionnelle et la pratique du coaching.

*Entre expérimentations ludiques et retour à soi,*

*ce séminaire va changer votre vie !*

**Création pédagogique, organisation et animation :**

**Béatrice FORNARI**

**TARIF : 840€ TTC**

*incluant les 14h de présentiel + les supports pédagogiques*



Titulaire d’un DU de Neuro-psychopédagogie à Lyon 1  
Certifiée EQi 2.0 au Centre de l’Intelligence  
émotionnelle  
Coach professionnelle RNCP – Praticienne PNL  
Auteure du livre « *L’alchimie d’un rêve* »

Contact :

[bea.fornari@be-enjoy.fr](mailto:bea.fornari@be-enjoy.fr)

Site Internet : [www.be-enjoy.fr](http://www.be-enjoy.fr)