



El Ikigai Coaching puede presentarse en diferentes formatos, cada uno ofreciendo ventajas específicas y respondiendo a diversas necesidades. Los tres formatos principales son el Ikigai Coaching individual, el Ikigai Coaching grupal y el Ikigai Coaching en línea.

El Ikigai Coaching individual es el formato más personalizado y profundo. En este contexto, el entrenador trabaja uno a uno con el cliente, lo que permite una adaptación total a las necesidades, el ritmo y el estilo de aprendizaje de este último. Las sesiones individuales fomentan la creación de un espacio de confianza y confidencialidad, propicio para la exploración de los aspectos más íntimos y personales del Ikigai. El entrenador puede así ofrecer una guía a medida, utilizando las herramientas y técnicas más pertinentes para el cliente. Este formato es especialmente adecuado para las personas que buscan un apoyo intensivo y un trabajo de fondo sobre su Ikigai.

Por ejemplo, un cliente en transición profesional podría beneficiarse de un coaching individual para aclarar sus aspiraciones, identificar sus talentos y explorar las oportunidades alineadas con su Ikigai.

El Ikigai Coaching grupal reúne a varios participantes en torno a un objetivo común: el descubrimiento y la realización de su Ikigai. Este formato promueve el aprendizaje entre pares, el intercambio de experiencias y la dinámica colectiva. Los participantes pueden inspirarse mutuamente, apoyarse en su camino y beneficiarse de la diversidad de perspectivas. El entrenador facilita los intercambios, propone actividades colaborativas y se asegura de que cada uno pueda expresar sus reflexiones y recibir comentarios constructivos. El Ikigai Coaching grupal es especialmente adecuado para las personas que aprecian la energía y la estimulación del trabajo en equipo, al mismo tiempo que se benefician de la experiencia del entrenador.

Imaginemos un grupo de jóvenes emprendedores que participan en un coaching colectivo para definir la razón de ser de su proyecto y asegurar su alineación con sus valores personales.

El Ikigai Coaching en línea ofrece una gran flexibilidad y accesibilidad, permitiendo seguir una guía a distancia, sin restricciones geográficas ni de desplazamiento. Gracias a las herramientas de videoconferencia y a las plataformas colaborativas, el entrenador puede reproducir a distancia la mayoría de las condiciones de una guía presencial. Sin embargo, este formato requiere una adaptación de las herramientas y de la comunicación para mantener el compromiso y la calidad de la relación. El entrenador debe ser creativo para crear una atmósfera propicia para la introspección y el intercambio, a pesar de la distancia física. El Ikigai Coaching en línea es una solución ideal para las personas con una agenda apretada, con movilidad reducida o que viven en áreas remotas.

Es el caso de una madre de familia que vive en el extranjero, que desea reflexionar sobre su Ikigai para dar sentido a su vida, al mismo tiempo que concilia la vida familiar y profesional.

La elección del formato de Ikigai Coaching dependerá de las preferencias y las restricciones de cada cliente, así como de los objetivos específicos de la guía. Es posible combinar estos diferentes formatos dentro de un mismo programa, para aprovechar las ventajas de cada uno. Lo esencial es crear las condiciones óptimas para permitir al cliente explorar su Ikigai en profundidad, de manera adaptada a su situación y a su estilo de aprendizaje.

Puntos a recordar:

1. El Ikigai Coaching se presenta en tres formatos principales: individual, grupal y en línea, cada uno ofreciendo ventajas específicas.
2. El Ikigai Coaching individual es el más personalizado y profundo, permitiendo una adaptación total a las necesidades del cliente. Es ideal para un trabajo de fondo y un apoyo intensivo.
3. El Ikigai Coaching grupal promueve el aprendizaje entre pares, el intercambio de experiencias y la dinámica colectiva. Es adecuado para personas que aprecian el trabajo en equipo y la diversidad de perspectivas.
4. El Ikigai Coaching en línea ofrece flexibilidad y accesibilidad, permitiendo una guía a distancia. Requiere una adaptación de las herramientas y de la comunicación para mantener el compromiso y la calidad de la relación.
5. La elección del formato de Ikigai Coaching depende de las preferencias, las restricciones y los objetivos específicos de cada cliente. Es posible combinar diferentes formatos dentro de

un mismo programa.

6. Lo esencial es crear las condiciones óptimas para permitir al cliente explorar su Ikigai en profundidad, de manera adaptada a su situación y a su estilo de aprendizaje.