

FORMATION DECOUVERTE IKIGAI

L'ikigai est une philosophie de vie japonaise qui consiste à trouver un sens à sa vie, un équilibre, une bonne raison de se lever le matin. "Iki" signifie "vie" et "gai" veut dire "qui vaut la peine". C'est une vie dans laquelle on se sent complètement aligné avec soi-même dans tous les domaines, où on se sent à sa juste place.

Pourquoi vouloir découvrir la démarche Ikigai ?

- ✦ Pour découvrir une méthode mettant en cohérence ses goûts et talents et tirer une juste rémunération d'une activité porteuse de sens
- ✦ Pour commencer à identifier ses priorités dans une recherche d'équilibre vie professionnelle – vie privée
- ✦ Pour voir comment favoriser l'engagement au sein d'une organisation et/ou la mise en place de nouvelles actions pour optimiser son potentiel.

Objectif de la journée :

- ✦ Définir le concept Ikigai et ses applications dans la vie professionnelle
- ✦ Distinguer les 4 sphères
- ✦ Construire son propre Ikigai

Profil des bénéficiaires : Tout public

Durée : 1 journée (7h)

Prérequis : Aucun

Contenu de l'atelier :

- ✦ L'état d'esprit Ikigai
- ✦ Mes goûts
- ✦ Mes talents
- ✦ La valeur que je peux apporter aux autres, mon utilité et ma contribution au monde
- ✦ Ce qui me permet de gagner ma vie et/ ou d'être reconnu(e)
- ✦ Réflexion sur la mise en relation des sphères

Modalités et délais d'accès : Formation dispensée en présentiel ou/et distanciel (Zoom ou Teams). Lien d'accès envoyé la veille par mail. Pour toute demande, contactez-moi et nous pourrons organiser la formation sous 1 mois en fonction des contraintes.

Méthodes pédagogiques :

- Evaluation des besoins
- Questions orales ou écrites
- Document support de formation projeté
- Livret pédagogique
- Echanges en binôme/sous-groupes

Moyens techniques : Ordinateur, vidéoprojecteur, micro multidirectionnel, application Zoom

Modalités d'évaluation :

- Evaluation diagnostique en amont
- Evaluation de la satisfaction
- Evaluation des acquis
- Attestation de formation

Tarif : 250 € nets la journée

Formation animée par Axelle Martinelli, coach nantaise certifiée

Personnes en situation de handicap : L'atelier peut être adapté aux personnes en situation de handicap. Merci de me signaler l'adaptation nécessaire à l'inscription.