

FORMATION IKIGAI : CLARIFIER SA VOIE PROFESSIONNELLE

Une journée pour mieux comprendre ce qui vous correspond, explorer les 4 dimensions de l'IKIGAI et définir un premier pas concret.

Objectif de la journée : À l'issue de la journée, le participant sera capable d'identifier des éléments personnels dans les 4 sphères de l'IKIGAI, d'analyser les convergences et tensions qui se dégagent et de choisir une première action concrète pour explorer ou vérifier une direction professionnelle.

Public visé : Toute personne en réflexion sur son avenir professionnel, qui ressent un décalage avec son travail actuel et souhaite mieux se connaître pour identifier une direction professionnelle plus alignée avec ses goûts, ses talents, ses valeurs, ses besoins et ses contraintes. Elle a déjà réfléchi à son avenir mais peine à transformer ses réflexions en choix et en actions.

Durée : 1 journée de 9h à 17h

Prérequis : Aucun prérequis.

Objectifs opérationnels :

- ✓ Identifier des éléments personnels dans chacune des 4 sphères de l'IKIGAI
- ✓ Analyser sa réflexion IKIGAI en faisant ressortir au moins 2 convergences et une tension, question ou piste à approfondir
- ✓ Choisir une première action concrète permettant d'explorer ou de vérifier une direction professionnelle issue de sa réflexion.

Contenu de la formation :

- ✓ Découvrir la boussole IKIGAI – les 4 sphères
- ✓ Explorer mes goûts et mes talents
- ✓ Explorer mes valeurs, besoins et critères de viabilité
- ✓ Ma première carte IKIGAI – mise en lien des éléments
- ✓ Prise de recul en binôme
- ✓ Mes premières pistes – faire émerger une direction
- ✓ Confronter ma direction à la réalité
- ✓ Mon premier petit pas – choix d'une action concrète

Format : 1 journée en présentiel et/ou distanciel.

Modalités et délais d'accès : Formation dispensée en présentiel ou/et distanciel (Zoom). Lien d'accès envoyé la veille par mail.

Envoyez-moi un mail, appelez-moi ou prenez RDV sur mon site pour vous inscrire. Je vous enverrai à la suite de notre échange une fiche d'analyse de vos besoins pour obtenir vos coordonnées et démarrer la procédure d'inscription. Lien d'accès envoyé quelques jours avant par mail.

Les dates de formations sont disponibles sur le site internet. Accès 3 jours à l'avance minimum.

Lieu et accès : 9 avenue de Normandie. 44300 Nantes. Accessible : Tram 1, lignes C6, 75 ou voiture.

Tarif : 295 €

Méthodes pédagogiques : Apports interactifs, questionnement, ateliers expérientiels individuels, manipulation visuelle, réflexion individuelle, échanges structurés en binôme, plan d'action individuel, auto-évaluation et évaluation à chaud.

Moyens techniques : Diaporama, fiches pédagogiques, cartes IKIGAI, cartes ou listes de mots-clés, grande feuille individuelle, feutres, post-it, paperboard, tables permettant le travail individuel et en binôme, questionnaire de satisfaction.

Modalités d'évaluation : Auto-positionnement, évaluation continue au fil des activités, à partir des productions individuelles et des échanges structurés. Évaluation finale par le plan « Mon premier petit pas » et auto-évaluation. Questionnaire de satisfaction à chaud.

Formatrice : Formation animée par Axelle Martinelli, coach nantaise certifiée.

Personnes en situation de handicap : La formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap. Merci de me signaler l'adaptation nécessaire à l'inscription.

Contact : axelle@coachevolution.fr ou 06 83 19 18 66