

RETROUVER UN ÉQUILIBRE DE VIE POUR S'ÉPANOUIR AU TRAVAIL

Développer son épanouissement personnel et professionnel.

Concilier sa vie personnelle et professionnelle est devenu un enjeu majeur dans notre société aujourd'hui. Se poser et réfléchir au « juste équilibre » pour soi peut notamment contribuer à prévenir l'épuisement professionnel, le stress, les problèmes de santé, etc. Il peut également permettre à chacun-e de repenser son rapport au travail et à la vie de façon générale. L'Ikigai va vous permettre d'aller explorer ce qui fait joie et sens pour vous pour retrouver un équilibre.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le-a stagiaire sera en capacité d' :

- Identifier ce que représente « le juste équilibre » pour lui/elle, lui permettant de se sentir pleinement aligné-e dans sa vie personnelle et professionnelle
- Définir un plan d'action, une charte personnelle

PROGRAMME

- Réaliser un état des lieux : comment je concilie ma vie personnelle et professionnelle ? Identification des points ressources et des déséquilibres possibles
- Appréhender la notion d'équilibre intérieur dans sa globalité à partir de la philosophie de l'Ikigai
- Identifier son idéal d'équilibre de vie en réalisant son propre Ikigai
- Élaborer des actions à mettre en place pour tendre vers cet équilibre en réalisant sa propre charte

MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Apport théorique sur la notion d'équilibre intérieur : gestion du temps, aspect organisationnel, prise en compte de ses relations, de son corps, de son esprit, des obstacles au changement, de sa boussole interne (émotions, sens)

Travail en binôme, exercices pratiques, échanges

Temps de réflexion individuel

Boîte à outils

ÉVALUATION

Réaliser son Ikigai et sa propre charte d'équilibre de vie avec les outils et les ressources nécessaires. Quiz sur les concepts et la philosophie de l'Ikigai.

Attestation de fin de formation



LAURENCE HUGOT

Professionnelle de l'accompagnement depuis plus de 15 ans et formée à des outils de connaissance de soi et de développement personnel tels que l'Ikigai.



25 janvier et 1^{er} février 2024



9h - 17h



Centre Social du Chemillois

5 rue de la Gabardière
49120 Chemillé-en-Anjou



2 jours (14h)

PUBLICS VISÉS

Toute personne soucieuse d'atteindre un équilibre de vie dans les différentes sphères de sa vie

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES

de 6 à 10 personnes.

COÛT

Particulier-e : 800€

Entreprise : 1000€

DÉLAIS D'ACCÈS

3 semaines.