

REDONNER DU SENS À SA VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE GRÂCE À L'IKIGAI



6 février 2024



9h - 17h



Centre Social du
Chemillois

5 rue de la Gabardière
49120 Chemillé-en-Anjou



1 jour (7h)

Retrouver de la clarté sur ce qui fait sens pour soi, trouver des clés pour s'épanouir personnellement et professionnellement.

Dans une société en perte de repères, de sens, telle qu'on la connaît aujourd'hui, trouver son Ikigai peut être un vrai levier pour se reconnecter à soi et à ce qu'on désire profondément.

Initialement, l'ikigai est un art de vivre japonais et plus précisément de l'île d'Okinawa. Cette île est répertoriée comme une "blue zone" car on y retrouve une forte concentration de centaines heureux-ses et en bonne santé. Leur secret ? Ils et elles savent pourquoi ils/elles se lèvent chaque matin. Ils/elles ont trouvé leur Ikigai.

Cet outil d'épanouissement personnel, va vous permettre d'aller explorer ce qui fait joie et sens pour vous pour retrouver un équilibre et vous permettre de définir des choix de vie alignés.

PUBLICS VISÉS

Toute personne désireuse de s'interroger sur le sens qu'elle souhaite donner à sa vie personnelle et professionnelle.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES

de 6 à 10 personnes.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Identifier les axes importants de cette philosophie de vie
- Réaliser son propre ikigai
- Définir des actions à mettre en place pour le concrétiser

PROGRAMME

- Présentation de la philosophie et de l'outil
- Identification et complétude des 4 cercles
- Argumentation de son Ikigai auprès du reste du groupe
- Définition d'actions à mettre en œuvre

MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Outil de connaissance de soi : Ikigai

Apports sur la philosophie de vie devenue outil de développement personnel et professionnel.

Présentation PowerPoint, exercices, échanges participatifs, ateliers interactifs, exercices en binôme, quiz

ÉVALUATION

Quiz sur la philosophie de vie. Chaque participant-e repart avec son Ikigai construit et un plan d'action pour le mettre en œuvre

Attestation de fin de formation

COÛT

Particulier-e : 400€

Entreprise : 500€

DÉLAIS D'ACCÈS

3 semaines.



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.