



Nom du programme :

Trouver sa raison d'être avec l'ikigai et se mettre en action

Objectifs généraux : découvrir et mettre en pratique la méthode Ikigai pour trouver et vivre son occupation idéale.

Objectifs pédagogiques et contenu :

A l'issue de l'atelier/formation, le stagiaire sera capable de :

1. Comprendre ce qu'est l'ikigai et comment son utilisation peut l'aider à définir mon occupation idéale
2. Définir ses passions
3. Déterminer ses talents
4. Déterminer ses compétences professionnelles
5. Définir ses aspirations sociales
6. Créer sa raison d'être
7. Définir une feuille de route

Programme détaillé :

Matin (ou première ½ journée soit 3h30) :

1. l'ikigai :
 - a. Définition et origines
 - b. Fonction première et utilisations modernes
 - c. La méthode (les grands principes)
2. Définir ses passions :
 - a. Savoir identifier ses passions et ses zones de flow
 - b. Savoir les nommer en termes d'actions et non d'activité
 - c. Exercices personnels et de groupe
3. Déterminer ses talents :
 - a. Identifier ses talents grâce à des questionnements spécifiques
 - b. Utilisation d'outils
 - c. Exercices personnels et échanges en groupe

Après-midi (ou seconde ½ journée soit 3h30)

4. Déterminer ses compétences professionnelles :
 - a. Identifier ce qui a de la valeur professionnelle à partir de ses parcours professionnel et personnel,
 - b. Historique professionnel
 - c. Chemin de vie
 - d. Travaux individuels et de groupe
5. Définir ses aspirations sociales :
 - a. Déterminer ce qui nous motive pour participer à la société,
 - b. Travaux individuels et de groupe
6. Créer sa raison d'être
 - a. Appliquer la méthode pour trouver sa raison d'être
 - b. Comprendre l'activité qui fait sens pour nous
 - c. Travaux individuels et de groupe
7. Définir une feuille de route
 - a. Définir un plan d'action pour vivre son Ikigai
 - b. Apprendre à mobiliser son réseau
 - c. Mettre en œuvre les moyens qui permettront de vivre son Ikigai
 - d. Travaux individuels et de groupe

Prérequis : être dans une démarche d'introspection, d'orientation ou de transition professionnelle, ouvert.e aux changements et au partage.

Posséder un smartphone et une connexion internet pour participer aux jeux interactifs.

Public-cible : toute personne désirent découvrir et mettre en pratique le concept d'Ikigai pour (re)trouver son occupation idéale, retrouver du sens lors d'une transition professionnelle ou personnelle (quête de sens, reconversion, parentalité, retraite...).

Effectif : de 4 à 9 personnes maximum afin de garantir la qualité des échanges.

Durée : 7 heures / 1 journée. La formation est proposée sur une durée de 2 fois 3h30, comprenant une pause déjeuner (de 1h ou 1h30 selon les besoins) à mi-parcours.



Horaires : de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Modalités pédagogiques : formation en présentiel, mélange de théorie et de pratique individuelle et en groupe, jeux interactifs.

Modalités d'accès : les modalités d'accès à la salle de formation seront communiquées dès votre inscription.

Délai d'accès : 2 semaines

Accessibilité handicap : en cas de besoin d'adaptation, veuillez nous contacter pour étudier les possibilités.

Date : à convenir (nous contacter)

Lieu : Alpes Activ Bureaux (Archamps) ou en intra-entreprise

Tarif : individuel : 150€ / jour repas de midi inclus. Formation confirmée à partir de 4 participants ou remboursement intégral en cas d'annulation.

Entreprises : nous contacter

Modalités d'évaluation : évaluations pré et post-formation, évaluation de satisfaction, transmission de ressources pédagogiques via Digiforma possible.

Modalités de sanction : une attestation de formation détaillée sera remise sur demande et à condition que vous ayez suivi la formation dans son ensemble (d'après feuilles d'émargement).

Contact :

Laetitia Dellerm Dreux

06 22 72 43 78

contact@lddconseil.com

www.dddconseil.com

SIRET : 522 846 161

NDA : 84740467074

TVA non-applicable : en application des dispositions de la partie VI du Code du Travail.