

# Trouver sa mission de vie grâce à l'IKIGAÏ

NOUVEAUTE

## INFORMATIONS

### CETTE FORMATION EST DESTINÉE À :

Formateurs, enseignants, managers, personnel administratif et commercial.

### PRÉ REQUIS :

Aucun.

### DURÉE DE LA FORMATION :

1 jour (7 heures)

### NOMBRE DE PARTICIPANTS/SESSION :

Minimum 4. Jusqu'à 12 participants

### FORMATEUR :

Daniel VIGUIER

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre le concept et les origines de l'ikigai
- Identifier vos talents, passions, valeurs et aspirations pour une meilleure connaissance de soi
- Redonner du sens à votre parcours de vie et trouver sa voie professionnelle
- Élaborer un plan d'action pour aligner sa vie professionnelle avec sa mission de vie

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Plusieurs outils sont mis en place durant la formation selon la pédagogie de la personne formatrice.

- Notions théoriques
- Exercices pratiques et jeux

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### Découverte de la méthode de l'IKIGAÏ

- Présentation de la philosophie japonaise de l'IKIGAÏ
- L'importance de trouver son IKIGAÏ: alignement de la mission de vie à l'orientation professionnelle
- Les 4 dimensions de l'IKIGAÏ: Passion, Mission, Vocation, Profession
- Jeu analogique du cerisier de vie

### Construction de son IKIGAÏ personnel :

- Ce que vous aimez (*Passion*)

- Ce dans quoi vous êtes doué (*Mission*)
- Ce dont le monde a besoin (*Vocation*)
- Ce pour quoi vous pouvez être payé (*Profession*)

### Plan d'action et ancrage :

- Définir des actions concrètes à court moyen et long terme,
- Identifier ses freins et ses ressources,
- Engagement personnel

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En fin de formation : Quiz / QCM / Un QR Code permettra aux stagiaires de compléter le questionnaire de satisfaction à chaud
- 3 mois après la formation : Un questionnaire d'évaluation à froid sera adressé aux stagiaires par mail