

Trouvez votre l'IKIGAI

par Karen Berlan Lherbette - Formatrice professionnelle certifiée RNCP



Modalités de la formation

Format présentiel ou
distanciel synchrone



Durée

6 heures



Horaires

9h00-12h00
ou 14h00-17h00



Lieu de la formation

Dans vos locaux / à définir



Dates des sessions

À définir ensemble

Tarifs inter ou intra

Me contacter



Prérequis

Aucune connaissance
particulière. Cette formation
est accessible à tous.

Contact

Karen Berlan Lherbette

06 70 79 94 24

contact@kblperformances.com

KBL Performances vous propose dans cet atelier de découvrir en 6 heures chrono ce concept japonais de l'ikigai et d'initier votre réflexion personnelle sur ses différentes dimensions.

Alors qu'est-ce que c'est vraiment ?

C'est un concept, une philosophie, qui réunit tout ce qui a de la valeur pour vous, au croisement de 4 piliers :

- le PLAISIR
- les TALENTS
- le REVENU
- les BESOINS DU MONDE

L'IKIGAI se situe au milieu, là où les 4 éléments se superposent.

Si vous avez trouvé votre Ikigai vous faites donc à la fois, ce que vous aimez, ce pour quoi vous êtes doués, ce pour quoi vous êtes payés et en plus ce dont le monde a besoin.



Public

- Toute personne souhaitant (re)donner du sens à sa vie professionnelle et identifier ses leviers de motivation
- Étudiants
- Toute personne qui veut s'épanouir au travail et manque de motivation sur son job actuel
- Toute personne qui se questionne sur son avenir professionnel ou qui pense à changer de job
- Toute personne qui est en période de reconversion professionnelle ou qui va entrer dans la vie active



Objectifs de la formation

- Découvrir le fonctionnement et l'impact de l'outil ;
- Identifier ses forces et ses leviers de motivations dont l'Ikigai se nourrit ;
- Définir les causes qui vous touchent, pour déterminer l'impact positif que vous avez envie d'impulser dans votre métier, dans votre vie ;
- Faire apparaître le fil conducteur de votre raison d'être ;
- Identifier les conditions de travail qui vous conviennent et définir quels peuvent être les leviers de réajustement ;
- Définir vos prochaines actions pour avancer dans votre réflexion.



Compétences acquises

- Vous saurez ce qui vous fait vibrer et vous donne de l'énergie pour déplacer des montagnes ;
- Vous serez sûr de vous, de vos choix de vie, comme jamais auparavant ;
- Vous aurez libre accès à vos potentiels cachés ;
- Vous allez mettre le doigt sur de nouvelles opportunités pour augmenter vos revenus ;
- Vous aurez compris laquelle de vos passions à un « potentiel business » ;
- Vous simplifierez votre vie en révélant ce qui est vraiment essentiel pour vous
- Vous pourrez rayonner davantage en société en étant en accord avec vos valeurs profondes ;
- Vous allez vous sentir à votre place ;
- Vos échanges avec vos proches vont gagner en bienveillance et authenticité ;
- Vous pourrez prendre un nouveau départ quel que soit votre âge ;
- Vous saurez où puiser votre inspiration pour accéder à des ressources insoupçonnées ;
- Vous aurez défini clairement les contours d'une vie qui vous ressemble vraiment.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Exposés, exercices évolutifs
- Test

Modalités d'évaluation

- Evaluations des connaissances en cours de formation
- Exercices d'auto-évaluation
- Exercices outils évolutifs

Programme de la formation

Module 1 : Découvrir l'IKIGAÏ

- Donner du sens au concept de l'ikigai au travers de sa signification et de son origine ;
- Identifier les bénéfices liés à la démarche.

Module 2 : Pourquoi trouver son Ikigai ?

Module 3 : Trouver son Ikigai : mode d'emploi

- L'enthousiasme : ce qui m'anime, ce que j'aime
- La compétence inconsciente : ce que je maîtrise
- La zone de tension : qui j'ai envie d'aider
- L'argent : pour quoi suis-je payé-e

Module 4 : Conclusion bilan

A noter !

L'atelier **Trouvez Votre IKIGAÏ** est le plus souvent dispensé en préambule et complément de la **formation Identifiez Votre Capital Compétences**.

Ce double cursus apporte ainsi une approche globale de soi et une palette complète efficace d'outils pratiques et de réflexion.