



Formation

REDONNER DU SENS AU TRAVAIL AVEC IKIGAI

OBJECTIFS

- ➔ Développer la connaissance de soi à travers ikigai, un art de vivre japonais.
- ➔ Mettre en lien son ikigai et sa mission professionnelle pour redonner du sens à son travail.
- ➔ Retrouver la motivation et l'énergie pour vivre plus d'efficacité et de plaisir au travail.

CIBLES

- ➔ Toute personne en poste (salariés, cadres, indépendants).
- ➔ Toute personne en transition ou en quête de renouveau professionnel.

DURÉE

- ➔ 2 jours (14h)

INTRODUCTION

- Les enjeux d'aujourd'hui
- La perte de sens

IKIGAI : UN ART DE VIVRE DU JAPON

- Définition
- De l'intérêt d'avoir un ikigai
- Les 4 piliers des gens heureux et en bonne santé à Okinawa

IKIGAI ET CONNAISSANCE DE SOI

- Identifier ses valeurs et besoins
- Se remettre en lien avec ses qualités
- Reconquérir ses talents
- Ancrer ses réussites
- Mettre le cap sur ses aspirations

IKIGAI ET ACTIVITE PROFESSIONNELLE

- Déterminer son profil de mission
- Identifier ses forces : les talents, compétences, potentiels
- Développer un état d'esprit positif
- S'accomplir dans l'action
- Définir sa mission professionnelle

IKIGAI ET MOTIVATION

- Élever le niveau d'énergie pour se mettre en mouvement
- Retrouver le sens du travail collectif
- Clarifier sa motivation (intrinsèque et extrinsèque)
- Contourner les freins à la motivation
- Mettre en place une stratégie gagnante