



# DYNAMISER VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL ET TROUVEZ LE MÉTIER QUI VOUS ANIME GRÂCE À L'IKIGAI

2 JOURS  
14 HEURES

Formation DYNAMISER VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL ET TROUVEZ LE MÉTIER QUI VOUS ANIME GRÂCE À L'IKIGAI à Clermont-Ferrand, Auvergne.

## OBJECTIFS

- ✿ Développer son bien-être et sa motivation
- ✿ Trouver un sens à son travail et une direction dans sa vie professionnelle
- ✿ Découvrir et approfondir ses passions/valeurs et savoir comment les mettre en pratique dans son travail
- ✿ Trouver un équilibre entre travail et vie personnelle en diminuant stress et épuisement professionnel
- ✿ Développer la confiance et l'estime de soi pour améliorer la productivité et la créativité
- ✿ Améliorer la communication et la collaboration en entreprise, en créant un espace de confiance et de respect mutuel (dans le cadre de formation en intra-entreprise)
- ✿ Cerner ses leviers et ses ressources mobilisables dans un projet professionnel
- ✿ Clarifier ses aspirations et ses sources d'épanouissement dans son activité professionnelle
- ✿ Identifier les étapes pour définir un projet professionnel épanouissant
- ✿ Passer de la réflexion à l'action

## PARTICIPANTS

Groupe de 6 personnes maximum

Toute personne souhaitant définir un projet professionnel épanouissant en adéquation avec ses ressources et ses aspirations :

- Personne en activité souhaitant évoluer, se reconverter, s'interrogeant sur son avenir professionnel (à la suite d'un burn-out, bore-out, perte de sens dans le travail, suite à des problèmes de santé ou la survenance d'un handicap, prise de conscience d'un besoin de changement, envie de créer une entreprise mais sans projet précis...)
- Personne en préretraite souhaitant identifier des activités ayant du sens pour bien vivre sa retraite

## PREREQUIS

Être en capacité d'utiliser un smartphone/tablette/pc

Être dans une démarche de réflexion sur son projet professionnel et personnel

Être dans une démarche volontaire de changement (exercices d'introspection et réalisation d'un plan d'action nécessitant l'adhésion de la personne)

## MOYENS PEDAGOGIQUES

Présentation Diaporama





Exercices pratiques

Passation de tests

Workbook

## VALIDATION DES ACQUIS

Évaluations QCM

Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique

Remplissage de l'IKIGAI et plan d'action lié

## PROGRAMME

### SEQUENCE 1 DÉCOUVRIR L'IKIGAI : 2 HEURES

#### CHAPITRE 1 COMPRENDRE LES ORIGINES ET IDENTIFIER LES BÉNÉFICES DE L'IKIGAI : 1 HEURE

- ✿ Découvrir la genèse de la philosophie de vie Ikigai
- ✿ Connaître les 9 piliers qui apportent santé, bonheur et longévité
- ✿ Adopter le mode de vie Ikigai dans son quotidien

#### CHAPITRE 2 LA NOTION DE MISSION DE VIE ET LE RAPPORT AU TRAVAIL : 1 HEURE

- ✿ Définir les termes de burn-out, bore-out et brown-out
- ✿ Identifier les composantes d'une mission de vie
- ✿ Focus EGO : comprendre son fonctionnement, le repérer et le contourner pour avancer sur ses projets

### SEQUENCE 2 ESQUISSEZ SON PROPRE IKIGAI : 10 HEURES

#### CHAPITRE 1 IDENTIFIER SES INTÉRÊTS ET PASSIONS : CE QUE J'AIME : 2 HEURES

- ✿ Découvrir ce qui nous anime profondément et nous met en joie
- ✿ Focus sur le Flow : définir la notion et identifier ses propres moments de Flow

#### CHAPITRE 2 IDENTIFIER SES QUALITÉS ET TALENTS : CE POUR QUOI JE SUIS DOUÉ.E : 2 HEURES

- ✿ Découvrir ses forces de caractère et les mettre en action au travail
- ✿ Faire ressortir ses qualités principales
- ✿ Identifier ses formes d'intelligence principales pour faire les bons choix en termes de métier, de formation, et d'environnement de travail
- ✿ Lister ses principales compétences et les trier en termes d'intérêt et/ou d'évaluation de ses capacités
- ✿ Focus sur la Zone de confort : connaître les différentes zones et réussir sereinement la navigation entre ces différentes zones

#### CHAPITRE 3 IDENTIFIER SES VALEURS ET BESOINS DE CONTRIBUTION : CE QUE JE PEUX APPORTER AUX AUTRES : 2 HEURES

- ✿ Faire ressortir les causes qui tiennent à cœur
- ✿ Identifier quelle contribution apporter pour les causes défendues
- ✿ Focus Driver : identifier son driver de motivation et l'utiliser de façon efficace





## CHAPITRE 4 IDENTIFIER LA/LES ACTIVITÉS QUI ME PERMETTRAIENT DE DÉGAGER UN REVENU : CE POUR QUOI JE PEUX ÊTRE PAYÉ.E : 2 HEURES

- ✿ Faire émerger des pistes de métiers répondant aux notions de passion, talent et utilité
- ✿ Envisager plusieurs scénarios de projets professionnels : reconversion, évolution, projets transverses à son activité, slashing, bénévolat
- ✿ Focus Croyances Limitantes : comment les repérer pour les transformer en croyances dynamisantes

---

## CHAPITRE 5 FINALISER SON IKIGAI POUR SE L'APPROPRIER : 2 HEURES

- ✿ Trouver les mots adaptés et porteurs de sens pour synthétiser son Ikigai

## SEQUENCE 3 RÉALISER UN PLAN D' ACTIONS CLAIR POUR METTRE EN OEUVRE SON PROJET PROFESSIONNEL : 2 HEURES

- ✿ Apprendre à visualiser son projet pour le rendre concret
- ✿ Organiser son plan d'actions de façon motivante et réaliste
- ✿ S'engager dans la mise en œuvre du plan d'actions

## TARIF

Sur mesure

