

Mieux se connaître pour mieux communiquer et développer une approche individualisée de la relation

Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre les atouts de l'ikigai et les mettre en regard de son besoin
- Adopter une posture positive, pilier de la réussite et de l'équilibre professionnel et personnel.
- Mettre en place dans sa vie professionnelle et personnelle son ou ses Ikigai

Programme détaillé

- Découvrir l'ikigai
 - Les origines du concept et sa philosophie.
 - La démarche : objectifs, atouts et caractéristiques.
- À la rencontre de son ikigai
 - Découvrir, nourrir les 4 dimensions de son Ikigai :
Passion - Mission - Métier – Vocation
 - Travailler avec son système de valeurs
 - Elaborer son objectif Shinkansern
 - Créer de nouvelles habitudes et rituels
- Identifier et valoriser ses talents :
 - Développer sa connaissance de soi
 - Identifier les ressources mobilisables pour aller plus loin dans la démarche
 - Discerner ses contraintes et ses croyances
- Développer une vision motivante du présent et de l'avenir :
 - Découvrir et mettre en application le Ganbarimasu
 - Améliorer nos domaines de vie privé et professionnelle
 - Aller chercher des feed-back négatifs

Méthodes et moyens

Présentiel – 75% du temps consacré à la pratique

Exercices types pendant le stage

En amont de la formation : Questionnaire préalable

Pendant la formation : Réflexion individuelle, mises en situation, et traitement des questionnements apportés par les participants

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des QCM ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Être en recherche d'outil pour accompagner une réflexion relative à la motivation et au sens.

Public cible : Toute personne qui souhaite cerner les potentialités de l'outil Ikigai pour une démarche de réflexion personnelle ou d'accompagnement de développement professionnel en entreprise (RH, managers...).

Intervenant : Coach formateur spécialisé en Ikigai

Durée : 3 jours (21h)

Prochaines dates : Nous contacter

Délai d'accès : 5 à 10 semaines

Tarifs : à partir de 1000 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr