

Trouver sa raison d'être pour donner du sens à sa vie avec l'IKIGAI

L'Ikigai est un outil japonais qui se traduit par "Ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue".

Plus qu'un outil, il se veut un véritable **art de vivre** qui nous amène dans la quête de notre raison d'être, de notre moteur dans l'existence, de ce qui nous guide dans nos choix de vie.

Trouver son Ikigai va nous permettre de découvrir ce qui fait sens pour nous afin de nous rapprocher de qui nous sommes profondément.

Objectifs

- Trouver ma "juste place" dans la société
- Suivre le courant de mes forces, mes talents, mes compétences
- Découvrir ma raison d'être au monde

Contenu

- Ce qui me donne envie de me lever le matin
- Exploration de ce que j'aime faire
- Mes talents, forces et compétences
- Mes valeurs et ma contribution au monde
- Réalisation de mon Ikigai (Ce que j'aime faire, ce pourquoi je suis doué, ce dont le monde à besoin et ce pour quoi je suis payé)
- Mon plus petit pas pour réaliser mon Ikigai
- Moi dans 5 ans

Méthodologie



- Dessiner son Ikigai
- Temps d'échanges en individuel, en sous-groupes et en grand groupe
- Utilisation de méthodes d'action et de méthodes d'intelligence collective
- Jeux de cartes
- Exercices d'intériorisation, de détente et de visualisation
- Utilisation de techniques créatives

Public

- Toute personne en recherche de sens dans sa vie personnelle et/ou professionnelle.
- Tout professionnel accompagnant des personnes en quête de sens ou en transition professionnelle.

