

Méthode Ikigai

Soins - Bien-être

Continue

Durée

18h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non



Vous hésitez à vous reconverter ? Vous ne savez pas vers quel secteur vous orienter ? Vous doutez de vos capacités professionnelles ? Cette formation continue peut potentiellement vous aider ou aider les personnes que vous suivez régulièrement en tant que professionnel de l'accompagnement.

Donner un sens à sa vie n'est pas chose facile ! Cela nécessite de prendre du temps pour réfléchir, pour se poser les bonnes questions et prendre du recul. Pour ce faire, il existe un outil pour vous aider à trouver du sens.

L'Ikigai est un exercice d'introspection tout droit venu du Japon qui permet de mieux se connaître afin de savoir quelle direction donner à sa vie. L'Ikigai serait la jonction et l'équilibre entre ces 4 éléments :

ce que j'aime faire

ce dans quoi je suis doué

ce dont le monde a besoin

ce pour quoi je peux être payé

Au travers de cette formation, nous vous proposons plusieurs ateliers pratiques adaptés à la personnalité de chacun, pour se redécouvrir, s'accepter, de mettre en action petit à petit pour profiter des joies de la vie :

Pour savoir ce que l'on veut faire de sa vie : études, travail mais aussi personnellement, pour retrouver son orientation

Pour aider d'autres personnes se recentrer sur elles-mêmes, sur leurs projets privés et ou professionnels

Programme

La méthode IKIGAI est une philosophie japonaise qui permet de rendre du sens à sa vie. C'est ce qui vous donne envie de vous lever le matin. L'identifier est essentiel pour mettre plus de sens et de plaisir dans votre vie.

Cette formation de 2 jours, théorique et pratique, vous permettra de mieux accompagner vos clients ou vos patients en leur permettant de se découvrir ou de se redécouvrir pour trouver les projets qui donnent un sens à leur vie.

Nous mettrons en pratique sur nous-même les outils de la formation et alternerons la théorie et les ateliers pratiques, ce qui veut dire que nous serons alternativement coach et coaché, nous pratiquerons sur nous-même pour mieux comprendre et ressentir les outils conseillés.

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat souhaitant aider les personnes de leur entourage professionnel ou relationnel à améliorer la connaissance d'elles-mêmes et à mettre en place leurs projets.

Coach, conseiller, animateur, éducateur, gestionnaire d'équipe et pour toutes personnes souhaitant améliorer la connaissance d'elle-même.

Vos cours théoriques de base :

Définition et origine Ikigai

Approches complémentaires d'autres cultures.

Art-thérapie et technique d'ancrage.

Vos ateliers pratiques :

Les ateliers pratiques se réalisent en binôme ou petit groupe.

1. À partir de questions essentielles, nous allons explorer différents outils pratiques permettant d'établir votre Ikigai.

Quelles sont vos compétences fortes et vos talents ?

Qu'est-ce qui vous rend enthousiaste et vous donne de l'énergie ?

Pourquoi aimeriez-vous être reconnu ou rémunéré ?

De quoi selon vous le monde a-t-il besoin ?

Quelles actions, quelles professions vous font rayonner ?

Quelles sont vos passions et les choses qui vous exaltent ?

Quelles pourraient être votre mission et votre vocation ?

2. Nous déterminerons ensuite comment mettre en place votre Ikigai personnalisé et le faire vivre au quotidien.