





## Programme de la formation

### Trouvez votre Ikigai

-  En groupe sur site
-  6 heures sur 1 jour(s)
-  Tout public · 2 participants minimum
-  650 € HT / 780 € TTC par participant

### Description courte

KBL Performances vous propose dans cet atelier de découvrir en 6 heures chrono ce concept japonais de l'Ikigai et d'initier votre réflexion personnelle sur ses différentes dimensions.

Alors qu'est-ce que c'est vraiment ?

C'est un concept, une philosophie, qui réunit tout ce qui a de la valeur pour vous, au croisement de 4 piliers :

- le PLAISIR
- les TALENTS
- le REVENU
- les BESOINS DU MONDE

L'IKIGAI se situe au milieu, là où les 4 éléments se superposent. Si vous avez trouvé votre Ikigai vous faites donc à la fois, ce que vous aimez, ce pour quoi vous êtes doués, ce pour quoi vous êtes payés et en plus ce dont le monde a besoin.

### Profil des participants

- Toute personne souhaitant (re)donner du sens à sa vie professionnelle et identifier ses leviers de motivation
- Étudiants
- Toute personne qui veut s'épanouir au travail et manque de motivation sur son job actuel
- Toute personne qui se questionne sur son avenir professionnel ou qui pense à changer de job
- Toute personne qui est en période de reconversion professionnelle ou qui va entrer dans la vie active

### Prérequis

Aucune connaissance particulière. Cette formation est accessible à tous.

### Objectifs

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Découvrir le fonctionnement et l'impact de l'outil ;
- Identifier ses forces et ses leviers de motivations dont l'Ikigai se nourrit ;



- Définir les causes qui vous touchent, pour déterminer l'impact positif que vous avez envie d'impulser dans votre métier, dans votre vie ;
- Faire apparaître le fil conducteur de votre raison d'être ;
- Identifier les conditions de travail qui vous conviennent et définir quels peuvent être les leviers de réajustement ;
- Définir vos prochaines actions pour avancer dans votre réflexion.

## Aptitudes et compétences visées / attestées

A l'issue de cet atelier :

- Vous saurez ce qui vous fait vibrer et vous donne de l'énergie pour déplacer des montagnes ;
- Vous serez sûr de vous, de vos choix de vie, comme jamais auparavant ;
- Vous aurez libre accès à vos potentiels cachés ;
- Vous allez mettre le doigt sur de nouvelles opportunités pour augmenter vos revenus ;
- Vous aurez compris laquelle de vos passions à un « potentiel business » ;
- Vous simplifierez votre vie en révélant ce qui est vraiment essentiel pour vous
- Vous pourrez rayonner davantage en société en étant en accord avec vos valeurs profondes ;
- Vous allez vous sentir à votre place ;
- Vos échanges avec vos proches vont gagner en bienveillance et authenticité ;
- Vous pourrez prendre un nouveau départ quel que soit votre âge ;
- Vous saurez où puiser votre inspiration pour accéder à des ressources insoupçonnées ;
- Vous aurez défini clairement les contours d'une vie qui vous ressemble vraiment.

## Contenu

### Module 1 : Découvrir l'IKIGAÏ

- Donner du sens au concept de l'ikigaï au travers de sa signification et de son origine ;
- Identifier les bénéfices liés à la démarche.

### Module 2 : Pourquoi trouver son Ikigaï ?

### Module 3 : Trouver son Ikigaï : mode d'emploi

- L'enthousiasme : ce qui m'anime, ce que j'aime
- La compétence inconsciente : ce que je maîtrise
- La zone de tension : qui j'ai envie d'aider
- L'argent : pour quoi suis-je payé-e

### Module 4 : Conclusion bilan

A noter !

L'atelier **Trouvez Votre IKIGAÏ** est le plus souvent dispensé en préambule et complément de la formation **Identifiez Votre Capital Compétences**.

Ce double cursus apporte ainsi une approche globale de soi et une palette complète efficace d'outils pratiques et de réflexion.

## Pédagogie et organisation

Siège social 144 rue Paul Bellamy – 44000 NANTES

SAS au capital de 50 000 € - SIRET 825 098 072 00010 - 02 51 84 95 55 - contact@competens.net  
 Numéro d'enregistrement : 52 44 07940 44 auprès du Préfet de la Région Pays de la Loire



Pédagogie :

- Exposés
- Exercices évolutifs
- Mises en situation
- Réflexion sur soi
- Test

Organisation :

En présentiel ou en distanciel synchrone avec la plateforme Zoom.

## Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

La formatrice évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques, exercices d'auto-évaluation...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Mode de validation

Attestation de fin de formation

## Financements possibles

En intra : sur devis

En inter : 650,00 € HT/participant

Fonds privés , Opco, Pôle Emploi et autres fonds publics

## Modalités et délai d'accès

Formation en présentiel ou en distanciel synchrone avec la plateforme Zoom.

Inscription obligatoire au minimum 7 jours ouvrés avant le début de la formation.

## Référent handicap

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** (*mise en place de compensation...*)

**Contact :** Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / [nadiahadjeri@cadresenmission.com](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)

## Intervenant

Karen Berlan Lherbette

Formatrice professionnelle certifiée RNCP

Diplômée de l'institut ComProfiles en Agilité Comportementale et Leadership Relationnel

Fondatrice et Présidente de KBL Performances