

# Opleiding : Geef betekenis aan je professionele leven met Ikigai

De Japanse methode om je weg te vinden  
**Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. IKI**  
**Prijs : 1370 € V.B.**

★★★★☆ 4,6 / 5

Het bedrijf ervaren als een bijdrage aan je persoonlijke ontplooiing is een uitdaging die je moet aangaan in het managen van je persoonlijke en professionele leven. Deze cursus zal je helpen betekenis en energie te geven aan al je professionele prestaties door zelfkennis en de openbaring van je Ikigai.

## Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ De hefboomen en middelen identificeren die kunnen worden gemobiliseerd in een professioneel project
- ✓ De stappen identificeren die nodig zijn om een bevredigend carrièreplan op te stellen
- ✓ Je ambities en bronnen van voldoening in je professionele activiteit verduidelijken

## Doelgroep

Iedereen die een bevredigend professioneel project wil definiëren in lijn met Ikigai middelen en hun aspiraties.

## Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

## Praktische modaliteiten

### Praktisch werk

Deze cursus is gebaseerd op praktische oefeningen om je persoonlijke hefboomen te identificeren en een constructieve visie op je professionele leven te definiëren.

### Leer methodes

Deze cursus is gebaseerd op praktische oefeningen om je persoonlijke hefboomen te identificeren en een constructieve visie op je professionele leven te definiëren.

## Opleidingsprogramma

### DEELNEMERS

Iedereen die een bevredigend professioneel project wil definiëren in lijn met Ikigai middelen en hun aspiraties.

### VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

### VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

### BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...  
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

## 1 Je bewust worden van je persoonlijke sterke punten en hulpbronnen

- Maak een lijst van je kwaliteiten en prioriteer ze om ze beter te begrijpen en te ontwikkelen.
- Verwelkom en uit je onderliggende verlangens om ze om te zetten in een bron van energie.
- Maak opnieuw contact met je innerlijke kind en stel je open voor het veld van mogelijkheden.
- Je waarden ontdekken, verduidelijken en aannemen om je persoonlijke richting te bepalen.
- Identificeer je talenten en breid ze uit.

### Praktisch werk

returnchariot shares, visualisaties, fotolanges, spelletjes.

## 2 Persoonlijke hulpbronnen herkennen en activeren

- Identificeer en mobiliseer je bondgenoten.
- Identificeer de ingrediënten voor persoonlijke voldoening.
- Weten hoe je constructieve feedback moet vragen en geven.
- Tekenen van rekening houden met jezelf en anderen.
- Zelfvertrouwen ontwikkelen.
- Veranker je bronstaten.

### Praktisch werk

Simulaties over luisteren en durven vragen, eigenwaardeoefeningen, afwegingsspelletjes, verankeringsoefeningen.

## 3 Obstakels beheren

- Van schuld naar verantwoordelijkheid om gemoedsrust te krijgen.
- Vind een balans tussen geven en ontvangen om je relaties met anderen beter te beheren.
- Zie je fouten en zet ze om in pluspunten voor je levensproject.
- Vind de energie om je projecten uit te voeren en blij na verloop van tijd gemobiliseerd.
- Accepteer je kwetsbaarheid en erken je frustraties om ze te overwinnen.

### Praktisch werk

Delen, lichaamsoefeningen, centreren.

## 4 Droom je leven en leef je droom

- Ontdek de mechanismen en kracht van positief denken.
- Pas positieve visualisatietechnieken toe en projecteer jezelf in een succesvolle situatie.
- Stel een concreet en ambitieus actieplan op.
- Veranderingen begrijpen en zich eraan aanpassen.
- Doe mee en kom in beweging.

### Praktisch werk

Positieve visualisatie, mentale voorbereiding, loslaatoefeningen.

### PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

### TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

### TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

**KLAS OP AFSTAND**  
2026 : 1 juni, 14 sep., 30 nov.

**PARIS LA DÉFENSE**  
2026 : 1 juni, 14 sep., 30 nov.