Donner du sens à sa vie professionnelle avec Ikigaï

La méthode japonaise pour trouver sa voie

Cours Pratique de 2 jours - 14h
Réf : IKI - Prix 2025 : 1 590 HT

Vivre l'entreprise comme contributrice de son épanouissement est un défi à relever dans la bonne gestion de sa vie personnelle et professionnelle. Ce cours permet de redonner du sens et de l'énergie à l'ensemble de ses réalisations professionnelles à travers la connaissance de soi et la révélation de son Ikigaï.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Cerner ses leviers et ses ressources mobilisables dans un projet professionnel

Identifier les étapes pour définir un projet professionnel épanouissant

Clarifier ses aspirations et ses sources d'épanouissement dans son activité professionnelle

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Ce cours repose sur des exercices pratiques pour identifier ses leviers personnels et définir une vision constructive de sa vie professionnelle.

TRAVAUX PRATIQUES

Ce cours repose sur des exercices pratiques pour identifier ses leviers personnels et définir une vision constructive de sa vie professionnelle.

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 11/2024

1) Prendre conscience de ses forces et de ses ressources personnelles

- Lister et hiérarchiser ses qualités pour mieux les appréhender et les valoriser.
- Accueillir et exprimer ses désirs sous-jacents pour en faire une source d'énergie.
- Reconnecter son enfant intérieur et s'ouvrir au champ des possibles.
- Découvrir, clarifier et assumer ses valeurs pour définir son cap personnel.
- Identifier et étendre ses zones de talent.

Travaux pratiques :
partages, visualisations, photolangages, jeux.

2) Reconnaitre et activer ses ressources personnelles

- Identifier et mobiliser ses alliés.
- Identifier les ingrédients de son épanouissement.
- Savoir demander et offrir du feedback constructif.
- Gérer les signes de considération pour soi et pour les autres.
- Développer sa confiance en soi.
- Ancrer ses états-ressources.

Travaux pratiques : Simulations autour de l'écoute et d'oser demander, exercice d'estime de soi, jeux de considération, exercice d'ancrage.

3) Gérer les obstacles

- Passer du blâme à la responsabilité pour gagner en sérénité.
- Trouver un équilibre entre donner et recevoir pour mieux gérer sa relation aux autres.
- Percevoir ses défauts pour en faire des atouts pour son projet de vie.

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant définir un projet professionnel épanouissant en adéquation avec les ressources Ikigaï et ses aspirations.

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques…
Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

• Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
• À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
• Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

- Trouver l’énergie pour mettre en œuvre ses projets et rester mobilisé dans le temps.
- Accepter sa vulnérabilité et reconnaître ses frustrations pour les dépasser.

Travaux pratiques : Partages, exercices corporels, centrage.

4) Rêver sa vie et vivre son rêve

- Découvrir les mécanismes et la puissance de la pensée positive.
- Mettre en œuvre les techniques de visualisation positive et se projeter en situation de réussite.
- Définir un plan d’action concret et ambitieux.
- Comprendre le rapport aux changements et s'adapter.
- S’engager et se mettre en mouvement.

Travaux pratiques : Visualisation positive, préparation mentale, exercices de lâcher prise.

LES DATES

CLASSE À DISTANCE	PARIS
2025 : 21 juil., 13 oct.	2025 : 06 oct.