

# (RE)TROUVER LE SENS DE SA VIE AVEC L'IKIGAI\*

## POUR UN ALIGNEMENT VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

\*IKIGAI : art de vivre ancestral japonais pour tendre vers une vie porteuse de sens



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### OBJECTIFS DE FORMATION

A l'issue de la formation, les participants sont en mesure

- d'appliquer les concepts de l'ikigai et de gagner en performance et qualité de vie au travail
- revisiter leur contribution au sein de leur contexte professionnel ou associatif en prenant conscience de leurs talents, forces et compétences et en les valorisant
- s'ils sont accompagnants, ils peuvent guider leurs consultants à la découverte de leur ikigai

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Au cours de la formation, chaque apprenant :

- établit son ikigai\* autour de 4 axes :
  - ce qu'il/elle aime
  - ce pour quoi il/elle a des compétences
  - ce dont le monde a besoin selon lui/elle
  - ce pour quoi il/elle est rémunéré(e)
- s'entraîne au questionnement d'autrui

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Historique de l'ikigai
- Principes fondamentaux
- Forces de caractères
- Les besoins
- Le flow
- La gratitude

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Exposés interactifs
- Alternance d'apports théoriques, de travail individuel et collectif

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Test de positionnement écrit en début de formation.
- Evaluation des acquis écrite en fin de formation.

1  
JOUR

DURÉE

10  
MAX

EFFECTIF

1300 €

TARIF/  
JOUR



1 Date à définir (7h)



Entreprise t



**Hélène Cozannet**

Relaxologue, Coach Ikigai,  
Praticienne Hypnose et Thérapies  
brèves

06 70 24 35 23

helene.cozannet@antares-  
developpement.fr

www.antares-developpement.fr

#### Modalités et délais d'accès à la formation :

Merci d'envoyer toute demande de renseignement par mail :  
helene.cozannet@antares-  
developpement.fr

Nous vous proposerons un rendez-vous téléphonique afin de recueillir vos besoins, de répondre à vos interrogations et de programmer la date de réalisation.

A l'issue de ce rendez-vous, vous recevrez dans les 48h par mail la convention de formation. Délai de rétractation de 10j après signature. La prestation sera réalisée aux dates co-définies.

**Le secret professionnel de l'intervenante et le devoir de réserve des participants sont des règles essentielles à respecter.**