

Programme : Ikigai

Durée totale : 8 heures (4 séances de 2 heures chacune)

Objectif général :

Aider les participants à trouver leur Ikigai, la convergence de ce qu'ils aiment, de ce en quoi ils sont bons, de ce dont le monde a besoin et de ce pour quoi ils peuvent être rémunérés. Ce programme favorise l'introspection et la connaissance de soi pour une vie épanouie et significative.

Séance 1 : Ce que vous aimez (Passion)

Durée : 2 heures

Objectifs :

- Identifier et comprendre vos passions.
- Explorer ce qui vous apporte de la joie et de l'énergie.

Contenu :

- **Introduction à la séance :** Présentation du concept de passion dans l'Ikigai (15 minutes).
- **Choix des cartes :** Sélection d'une carte représentant une passion et discussion (20 minutes).
- **Questions guidées :** Réponses à des questions spécifiques sur les passions à l'aide d'un jeu de cartes (30 minutes).
- **Exercice intuitif :** Visualisation guidée sur les moments de joie et d'épanouissement (30 minutes).
- **Synthèse de la séance :** Récapitulation et partage des découvertes (25 minutes).

Séance 2 : Ce dont le monde a besoin (Valeurs)

Durée : 2 heures

Objectifs :

- Identifier vos compétences et talents.
- Comprendre comment ces compétences peuvent être valorisées professionnellement.

Contenu :

- **Introduction à la séance :** Présentation du concept de valeur dans l'Ikigai (15 minutes).
- **Choix des cartes :** Sélection d'une carte représentant les valeurs et discussion (20 minutes).
- **Questions guidées :** Réponses à des questions spécifiques sur les valeurs à l'aide d'un jeu de cartes (30 minutes).
- **Exercice intuitif :** Grille de mots pour identifier ses valeurs (30 minutes).
- **Synthèse de la séance :** Récapitulation et partage des découvertes (25 minutes).



Séance 3 : Ce pourquoi tu peux être payé (Compétences)

Durée : 2 heures

Objectifs :

- Identifier des opportunités de carrière alignées avec votre Ikigai.
- Élaborer un plan pour aligner vos aspirations personnelles avec une carrière viable.

Contenu :

- **Choix des cartes :** Sélection d'une carte représentant une compétence et discussion (20 minutes).
- **Questions guidées :** Réponses à des questions spécifiques sur les compétences à l'aide d'un jeu de cartes (30 minutes).
- **Exercice intuitif :** Exercice, rétrospective sur ta vie professionnelle (30 minutes)
- **Synthèse de la séance :** Récapitulation et partage des découvertes (25 minutes).

Séance 4 : Ce en quoi vous êtes bon (Profession)

Durée : 2 heures

Objectifs :

- Identifier vos talents.

Comprendre vos talents et savoir comment ils peuvent être valorisés

Contenu :

- **Introduction à la séance :** Présentation du concept de compétence dans l'Ikigai (15 minutes).
- **Choix des cartes :** Sélection d'une carte représentant ses talents (20 minutes).
- **Questions guidées :** Réponses à des questions spécifiques sur les talents à l'aide d'un jeu de cartes (30 minutes).
- **Exercice intuitif :** Grille chronologique (30 minutes).
- **Synthèse de la séance :** Récapitulation et partage des découvertes (25 minutes).



Programme : Ikigai

Ressources et supports pédagogiques

- **Cartes thématiques** : Pour faciliter les choix et discussions.
- **Jeu de cartes** : Pour guider les questions et réflexions.
- **Outils intuitifs** : Visualisations guidées, grilles de mots, outils chronologiques.
- **Ton Ikigai** : Pour noter les découvertes et réflexions personnelles.

Ressources complémentaires :

Lectures, vidéos, exercices supplémentaires pour approfondir les découvertes.

Évaluation et suivi

- **Suivi** : Récapitulatif des points clefs à chaque séance.
- **Synthèse finale** : Récapitulation des points clefs et des découvertes réalisées.
- **Plan d'action personnalisé** : Développement d'un plan d'action pour mettre en œuvre l'ikigai dans la vie quotidienne des participants.

Prérequis :

- **Motivation personnelle** : Les participants doivent être motivés par le développement personnel et professionnel.
- **Ouverture à l'introspection** : Les participants doivent être ouverts à l'exploration intérieure et prêts à participer activement aux exercices d'introspection.
- **Disponibilité** : Les participants doivent pouvoir s'engager à suivre les quatre séances de deux heures chacune ou être disponible un week-end pour les sessions de groupe.
- **Session de groupe : Capacité à travailler en groupe** : Les participants doivent être prêts à partager leurs réflexions et à participer aux discussions de groupe.

