

Atelier découverte Ikigai



Trouver ce qui donne envie de
se lever le matin !

Enthusiasm

NEXT EXIT



Mes sources
d'énergie

Mes qualités
et mes
talents

Ce que j'aime faire et ce pour quoi
je suis doué.e

Objectifs :

- Mieux se connaître
- Identifier ses centres d'intérêt et ses forces
- Stimuler sa créativité
- Bénéficier de l'intelligence collective

Exercices individuels et échanges

Durée : 2h30

8 personnes max

Retrouver motivation, enthousiasme
et confiance



Ce dont le monde a besoin et ce
pour quoi je peux être payé.e

Trouver du sens

Ma contribution

Objectifs

- Identifier ses valeurs, sa valeur ajoutée et les causes qui nous touchent
- Stimuler sa créativité
- Bénéficier de la dynamique du groupe

Exercices individuels

Jeux brise-glace

Échanges collectifs

Durée : 2h30

8 personnes max

Retrouver du sens et contribuer



Un atelier

Pour qui

Pour quoi

Vous êtes :

- en période de transition ou de bilan
- en recherche d'un équilibre vie pro/vie perso
- en questionnement ou en manque de repères
- en perte d'énergie
- tout simplement curieux !

Vous allez :

- apprendre à lâcher prise
- reprendre confiance en vous
- découvrir ce qui vous anime
- vous reconnecter à vos besoins
- donner du sens à votre actions
- **retrouver le sourire au quotidien!**

Tentez l'aventure Ikigai

Site internet : www.iki-boussole.fr
Contact : marie.caprini@iki-boussole.fr



La philosophie du bonheur

L'ikigai est un terme japonais au sens multiple et poétique.

Le mot unit 2 éléments :

- « Iki » : être en vie (source de joie)
- « Gai » qui vaut la peine d'être vécu

On peut le traduire par « **raison d'être** » ou « raison de vivre ».

Pour les Japonais, tout le monde possède un Ikigai : c'est à la fois ce qui nous pousse à nous lever le matin, nous dynamise et nous motive mais également une manière d'aborder les choses au quotidien, en cultivant un **regard positif** et en profitant de l'instant présent.

Ce concept philosophique japonais a été schématisé en Occident sous la forme d'un diagramme, véritable méthode de questionnement.

Cette représentation sous forme de 4 cercles (**4 questions essentielles** pour mieux se connaître) est le point de départ de votre introspection.

Une méthode de questionnement



Au final, ces cercles qui s'entrecroisent permettent d'identifier :

- ce que vous aimez (centres d'intérêt, loisirs, activités)
- ce pour quoi vous êtes doué.e (qualités, talents, compétences, forces)
- ce dont le monde a besoin (vos valeurs, votre contribution, ce qui fait sens)
- ce pour quoi vous pouvez être payé.e (vos sources de rémunération).

Au centre, se trouve votre Ikigai, le parfait équilibre entre **mission**, **passion**, **profession** et **vocation**. On fait ainsi émerger ce qui peut à la fois vous apporter le plaisir, la confiance en soi, l'utilité et le confort financier.