



« Révéler son Ikigai : donner du sens à l'échelle individuelle ET collective »

Parce que le fait de trouver du sens à son travail est l'une des principales sources de satisfaction, d'accomplissement et de performance, cette formation a pour objectif de donner du sens à l'échelle de chaque individu ET à l'échelle de l'équipe.

« **IKIGAI** : il s'agit d'un mot japonais qui n'a pas de traduction exacte. Il correspond au sens de la vie, à ce qui nous fait nous lever chaque matin avec enthousiasme. Il est la réunion de *iki* qui signifie « vie » ou « être en vie », et *gai*, qui veut dire « ce qui vaut la peine et a de la valeur ». Littéralement on pourrait le traduire par « **ce pour quoi la vie mérite d'être vécue** ». »

Nous avons tous à titre individuel notre propre Ikigai, voire plusieurs, sans parfois même le savoir et l'intérêt pour chaque individu et pour le collectif est soit de le trouver, soit de le confirmer.

Enfin, chaque équipe peut définir son propre Ikigai, en partant des individualités qui la composent.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Développer la connaissance de soi-même et l'acceptation des autres
- Développer la coopération, la performance et l'intelligence collective au sein de l'équipe
- Définir ou confirmer l'Ikigai de chaque membre d'une équipe
- Définir ou confirmer le propre Ikigai de l'équipe
- Elaborer un plan d'actions pour tendre vers la réalisation de l'Ikigai de l'équipe

PUBLIC :

- Ouvert à tout collaborateur d'une même équipe (aucun prérequis)
- Groupe de 4 à 10 personnes maximum
- Il peut s'agir :
 - D'une jeune équipe en phase de « construction » et de recherche d'identité
 - D'une équipe déjà existante et ayant connu des changements qui nécessitent de retravailler sur son identité
 - D'une équipe désireuse de travailler sur sa performance
 - D'une équipe connaissant des conflits et ayant besoin d'apaiser les tensions

CONTENU DE LA FORMATION :

Jour 1 : L'ikigai au profit de l'épanouissement et la performance individuelle

- L'ikigai, qu'est-ce que c'est ?
- Définir son Ikigai : mettre en application l'outil de manière individuelle
- Comment mettre son Ikigai au profit du collectif et de l'entreprise ?

Jour 2 : L'ikigai au profit de l'épanouissement et de la performance de l'équipe

- L'ikigai à l'échelle d'une équipe, qu'est-ce que c'est ?
- Définir son Ikigai : mettre en application l'outil pour l'équipe.
- Elaboration d'un Plan d'actions

OUTILS PEDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Mise en pratique immédiate (exercices, PLAN D' ACTIONS)

MODALITES DE LA FORMATION :

- Intervenante : Mme Catherine BEAUDOUIN – Coach personnel et professionnel & formatrice
- 2 jours
- Dates et horaires : à définir
- Lieu : En entreprise ou en extérieur
- Tarifs : nous consulter

IKIGAI

Votre « raison d'être »

