



ATELIER DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL A REIMS

« **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 notre propre Ikigai, voire plusieurs, sans parfois même le savoir, et parce qu'il peut être bon, pour soi et pour les autres, soit de le trouver, soit de le confirmer, vous êtes bienvenu(e)s à l'atelier/formation :

« Révéler son Ikigai et s'épanouir dans sa vie personnelle et professionnelle »

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre le concept d'Ikigai en quelques mots.
- Mettre en application l'outil à titre individuel : réalisation d'exercices de réflexion et mise en pratique.
- Commencer à définir une stratégie et un plan d'actions pour tendre vers la réalisation de son propre Ikigai.

Modalités de l'atelier :

- Intervenante : Catherine BEAUDOUIN – Coach personnel et professionnel & formatrice
- Dates et horaires : consulter le planning sur le site Cbcoach
- Au 39 rue Hinckmar – 51100 REIMS (chez Interactions et Entreprise – 3^{ème} étage)

Public : ouvert à tous (aucun prérequis) ; groupe de 8 personnes maximum

Tarifs :

Atelier d'une journée :

- Formule 1 : participation à l'atelier : 80€
- Formule 2 : participation à l'atelier + une séance de coaching individuel d'une heure, quelques jours après l'atelier : 105€
- Formule 3 : participation à l'atelier en couple ou entre amis : 140€ pour deux personnes
- Formule 4 : participation à l'atelier en couple ou entre amis + une séance de coaching individuel d'une heure par participant, quelques jours après l'atelier : 180€

Modalités d'inscription : par mail à l'adresse cbcoach@yahoo.com ou par le biais du formulaire de contact <http://cbcoach.fr/contactez-nous/>

Merci de faire parvenir votre règlement par courrier dès votre inscription afin de réserver votre place.

L'Ikigai en schéma :

IKIGAI

Votre « raison d'être »

