



## NOUVEAU PROGRAMME 2020-2021 !

« **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 devenir acteur de sa vie personnelle et professionnelle »

#### OBJECTIFS DE L'ATELIER :

- Comprendre et s'appropriier le concept d'Ikigai
- Mettre en application l'outil à titre individuel par la réalisation d'exercices de réflexion
- Définir une stratégie et un plan d'actions pour tendre vers la mise en œuvre de son propre Ikigai
- Se comprendre et mieux se connaître

#### CONTENU DE L'ATELIER :

Pour devenir réellement acteur de votre vie, cet atelier se déroule en 2 actes, soit 2 jours, à 3 mois d'intervalle :

- **Acte 1 – Jour 1** : appropriation de l'outil et mise en application pour définir son Ikigai
- **Acte 2 – Jour 2** : debriefing sur les actions mises en œuvre depuis l'acte 1, lever des freins et des difficultés rencontrées et atelier sur la gestion des émotions.

#### MODALITES DE L'ATELIER :

- Intervenante : Catherine BEAUDOUIN – Coach personnel et professionnel & formatrice
- Dates et horaires : consulter le planning sur le site Cbcoach
- Lieu (Reims) : lieu exact à confirmer selon les dates

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

## TARIFS :

- **Formule « atelier »** : participation à l'atelier de 2 jours : 180 € (soit 90€ la journée)  
(Possibilité de régler en plusieurs fois, nous consulter)
- **Formule « atelier + coaching »** : participation à l'atelier de 2 jours + une séance de coaching individuel d'une heure, après le J1 + une séance après le J2 : 250 €
  
- **Formule « atelier en groupe »** : participation à l'atelier en couple ou entre amis : 330€ pour deux personnes, soit 165€ par personne (au lieu de 180€)
- **Formule « atelier en groupe + coaching »** : participation à l'atelier en couple ou entre amis + une séance de coaching individuel d'une heure, après le J1 + une séance après le J2 : 470 € pour 2 personnes, soit 235 € par personne (au lieu de 250 €)

## MODALITES D'INSCRIPTION :

Pour s'inscrire, envoyer un mail (indiquant Nom, prénom, adresse et numéro de téléphone) à l'adresse [cbcoach@yahoo.com](mailto:cbcoach@yahoo.com) ou par le biais du formulaire de contact <http://cbcoach.fr/contactez-nous/>

*Merci de faire parvenir votre règlement par virement ou par courrier dès votre inscription afin de réserver votre place*

*(39 rue Hincmar – 51100 REIMS à l'attention de Catherine BEAUDOUIN chez Interactions et Entreprise)*

## L'Ikigai en schéma :

# IKIGAI

Votre « raison d'être »

