

Construire « son » projet professionnel en trouvant son Ikigai

Cours - Standard

Ref	Dates	Jours	Heures	Durée	Financement	CHF
340511	Octobre 2024	Lu Ma Me		24 périodes		CHF 700

DÉFINITION

Ce cours a pour objectif de vous aider à définir « votre » nouveau projet professionnel, que ce soit en vue d'une reconversion, d'un repositionnement ou d'une première entrée dans le monde professionnel.

Au travers d'un outil innovant, l'ikigai*, vous aborderez un questionnement introspectif à la recherche de ce qui vous motive. Cette méthode pragmatique constituée d'exercices vous permettra de poser un plan d'action réaliste et réalisable vers un nouveau métier ou de trouver un nouveau positionnement professionnel plus en adéquation avec vos valeurs, vos qualités et vos intérêts.

*Qu'est-ce que l'ikigai ?

Mot japonais issu de iki « vie, être en vie » et gai « ce qui vaut la peine et a de la valeur », ikigai n'a pas véritablement de traduction, mais pourrait se définir par : « ce pour quoi la vie mérite d'être vécue », philosophie dont l'objectif serait de trouver le sens de sa vie, sa raison d'être, son objectif ou encore sa mission de vie !

PRÉREQUIS

Pas de prérequis.

PUBLIC

Tout public.

EVALUATION ET TITRE DÉCERNÉ

.

OBJECTIFS

- Apprendre à utiliser la méthode de définition de son ikigai
- Clarifier ses sources de motivation, ses talents, ses valeurs
- Initier et développer un travail de définition de son projet professionnel de rêve
- Établir un plan d'action pour poser les bases de son nouveau projet

CONTENU

- Définition et histoire de l'ikigai
- Le concept, les 4 dimensions et les zones d'insatisfaction
- Les questionnements introspectifs
- Mission, passion, profession et vocation
- Le test de valeurs de Schwartz, le Strengths finder de l'institut Gallup
- Les étapes du processus créatif
- L'ikigai attitude

Méthode

- Questionnement introspectif guidé
- Exercices individuels et en groupe
- Apports théoriques
- Support papier à remplir pendant et après l'atelier
- Vision-board

INTERVENANTS

Céline Mercader Cools est psychologue, coach certifiée et formatrice FSEA. Elle accompagne depuis 20 ans les personnes en transition de carrière et s'est spécialisée dans la thématique de la reconversion et des repositionnements professionnels grâce à l'ikigai. Elle totalise plus de 5000 heures d'animation d'ateliers et plus de 1000 coachings. Son mantra est de permettre à chacun de se sentir épanoui dans son travail et dans sa vie.

DURÉE ET ORGANISATION

2 journées et 1 demi-journée

PROCHAINE RENTRÉE

Octobre 2024

REMARQUES



CONTACT

E : andrea.munoz@ifage.ch
T : +41 (0)22 807 3053