

# Atelier collectif et ludique : Explorez votre IKIGAI pour retrouver du sens au travail

Trois heures d'immersion pour explorer votre raison d'être professionnelle et (re)trouver du sens et du mieux-être dans votre vie et votre travail.



## Programme de coaching collectif et ludique “Explorez votre IKIGAI pour retrouver du sens au travail”

**Embarquez dans une aventure introspective enrichie par la force et le soutien du collectif pour trouver votre raison d’être professionnelle et (re)trouver du sens et du mieux-être dans votre vie et votre travail.**

**Un cycle en 3 ateliers :**

**Atelier 1 :** Découvrir l’IKIGAI, à chacun(e) sa raison d’être

- Découvrir la philosophie, le fonctionnement et l’impact de l’IKIGAI
- Identifier ses forces et ses leviers de motivation et d’énergie
- Définir les causes qui nous touchent, pour déterminer l’impact positif que l’on a envie d’impulser dans son job

**Atelier 2 :** Trouver son IKIGAI, entre talent, motivation et impact positif

- Finaliser les 4 « cercles » qui constituent son IKIGAI
- Faire apparaître le fil conducteur de vos raisons d’être
- Identifier les conditions/modalités de travail qui nous conviennent (Statut, environnement de travail, revenus/niveau de vie) et définir quels peuvent être les leviers de réajustement #jobcrafting
- Définir ses prochaines actions pour avancer dans sa réflexion

**Atelier 3 :** Concrétiser son IKIGAI, de l’idée au projet

- Dépasser la peur du changement et renforcer la confiance en soi
- Définir un objectif précis à atteindre pour concrétiser son IKIGAI
- Construire son plan d’action

**Le premier rendez-vous est sans engagement, n’hésitez pas à réserver votre créneau pour un premier échange.**