

## Trouver un équilibre dans sa vie pro et perso avec l'IKIGAI

Référence : FCOCOM0030

Thématique : Me former au développement personnel

**Formation éligible**

**Pass CMA**



**Liberté**

# FORMATION CONTINUE

Pas de formation au 1er semestre 2025

« *Utiliser l'Ikigai pour se connaître et gérer les talents.* »

### Objectifs

- Comprendre et exploiter l'Ikigai dans votre vie professionnelle
- Explorer les 4 thèmes de l'Ikigai
- Mettre en lumière son Ikigai

### Contenu

- Comprendre et connaître le concept de l'Ikigai :
  - Définir l'Ikigai, son origine et ses bienfaits
  - Expliciter la notion de Flow pour valoriser l'Ikigai
- Explorer les 4 thèmes de l'Ikigai :
  - Déterminer ses sources d'énergie
  - Identifier son talent naturel
  - S'interroger sur la valeur de ses actions
  - Déterminer sa contribution au monde
- Mettre en lumière son Ikigai :
  - Découvrir sa zone d'excellence
  - Elaborer une stratégie pour concrétiser son Ikigai

### Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire

### Méthodes mobilisées

- Utilisation des méthodes affirmative et active
- Apports théoriques sur la méthode japonaise
- Exercices personnels. La formation incite les participants à une véritable introspection. Pour cela, tout au long des 2 journées, le formateur les guidera pas à pas sur des thèmes définis. Ils seront amenés à remplir le support pédagogique

pour poser leurs réflexions. Des temps de relaxation sont prévus pour faciliter la démarche

## Moyens

- Salle de formation et de tables individuelles
- 1 Salle informatique équipée de 12 postes informatiques, avec accès internet

## Modalités d'évaluation

- Tests d'évaluation des acquis de la formation par les formateurs

## Durée

- 2 jours  
en présentiel  
(14h)

## Modalités et délais d'accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

## Tarif public

- 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

## Tarif artisan

(Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat)

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter



## Accessibilité

Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation



Se préinscrire

Nous contacter



## **Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire**

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

*Date de mise à jour : 9 septembre 2025*

Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

Prochaines sessions:

- CMA Pays de la Loire (siège régional) - Pour toute information sur le programme en cours ou à venir, une date, un lieu, nous contacter. - Pas de date limite d'inscription

Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact