

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

Référence: FCOCOM0030

Thématique : Me former au développement personnel

Formation éligible



# **FORMATION CONTINUE**

Pas de formation au 1er semestre 2025

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

# **Objectifs**

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

#### Contenu

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

# **Prérequis**

• Aucun préreguis 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



#### 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:

- Angers (CMA49 formation continue) Jeudis 27 novembre et 11 décembre 2025
  Inscription avant le 20/11/2025
- 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