

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

Référence : FCOM0030

Thématique : Me former au développement personnel

Formation éligible

Pass CMA

Liberté

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
 - Déterminer sa contribution au monde
- Mettre en lumière son Ikigaï :
 - Découvrir sa zone d'excellence
 - Elaborer une stratégie pour concrétiser son Ikigaï

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