

## Management

### L'IKIGAÏ : L'OUTIL POUR TROUVER DU SENS PERSONNEL ET EN ÉQUIPE

Satisfaction de nos apprenants en 2023 : 98%  
Taux d'assiduité : 100%

 **Formez-vous selon vos disponibilités**  
! Vous proposez **3 dates au choix** et  
votre formateur vous confirme la date  
souhaitée.

 **En présentiel dans votre entreprise,**  
dans l'un de nos **20 centres de  
formation** ou en **distanciel par  
visioconférence.**

 **Niveau : Initiation, Avancé, Expert**

#### Référence :

**Durée :** 7 heures soit 1 jour

**Tarif formation individuelle :** 2250 € HT / Personne

**Tarif Intra-Entreprise à partir de 4 Collaborateurs :** Demandez un devis

#### Vous avez des questions sur cette formation ?

Contactez nos conseillers au : 01 42 66 36 42 du lundi au vendredi de 9h00 à 19h  
ou par email [formation@expertisme.com](mailto:formation@expertisme.com)

**Votre parcours de formation :**  
>> Découvrez-le étape par étape



**EXPERTISME**  
Transformation Digitale  
Agence Full Service

Formations Digitales

**VOTRE PARCOURS DE FORMATION  
ÉTAPE PAR ÉTAPE**

**NOS THÉMATIQUES**

- Bureautique
- Chercheurs d'emploi
- CMS & Technologies Web
- Conférences & Meet-Up sur mesure
- Cybersécurité
- Développement Mobile
- Dirigeants & Créateurs
- Directions Commerciales
- E-marketing
- Initiation au digital
- IT
- Management
- Management de projets
- Microsoft 365\*
- PAO & Conception Graphique
- Phygital Trip
- Programmation Web
- Référencement SEO/SEA
- Réseaux sociaux
- RH & Recrutement
- RSE
- Social Ads
- Soft Skills
- Web Analytics

**NOS CERTIFICATIONS**

 **Qualopi**  
procédure de certification  
#1 en France pour la formation  
\*Bilan au titre de la certification d'Accred

AGENCES DE FORMATION

**Contexte de la formation : l'outil pour trouver du sens personnel et en équipe**

Cherchez-vous à améliorer la Qualité de Vie au Travail (QVT) et l'épanouissement au sein de votre entreprise ? Souhaitez-vous motiver vos équipes, augmenter leur engagement et favoriser la productivité en leur donnant du sens à leur travail ? La méthode Ikigai est la clé pour répondre à ces défis essentiels.

L'Ikigai va au-delà d'une simple formation. C'est une philosophie de vie qui vous guide vers la découverte de votre raison d'être. Que vous soyez un individu cherchant à comprendre vos passions, vos forces, vos talents et vos valeurs, ou une équipe désireuse de clarifier sa mission, son impact positif et les compétences de ses membres, l'Ikigai est l'outil ultime. Pour vous en tant qu'individu, cette démarche implique de plonger au cœur de soi-même, d'explorer vos passions les plus profondes, d'identifier vos forces et vos talents naturels, et de mettre en lumière les valeurs qui vous guident. Cette introspection vous permet de clarifier votre propre Ikigai, ce qui vous donne un puissant moteur d'inspiration au quotidien et vous apporte un sens à votre vie. Vous aurez une meilleure compréhension de ce qui vous anime réellement, vous apportant une nouvelle perspective pour aborder votre carrière et vos projets personnels.

Pour une équipe, l'Ikigai offre un cadre unique pour définir sa mission collective, comprendre l'impact positif qu'elle peut avoir sur le monde et identifier les compétences spécifiques de chaque membre. En engageant tous les participants dans cette démarche, vous renforcez le sentiment d'appartenance à l'équipe et favorisez une culture d'entreprise fondée sur des valeurs partagées. Cette quête de sens ne se limite pas à la sphère professionnelle, elle s'étend à tous les aspects de votre vie, vous aidant à trouver un meilleur équilibre entre votre vie personnelle et professionnelle. Elle revitalise votre énergie en vous donnant un objectif clair et en alignant vos actions sur vos aspirations les plus profondes.

Êtes-vous prêt à découvrir votre Ikigai et à donner un nouvel élan à votre vie professionnelle et à votre équipe ? Avec Expertisme, Organisme de Formations certifié QUALIOP, plongez dans l'univers de l'Ikigai en seulement 7 heures. Vous découvrirez comment trouver votre Ikigai personnel, définir vos sources de motivation, et identifier vos talents cachés. Notre formation interactive vous guidera à travers les quatre cercles de l'Ikigai, vous aidant à éclairer vos forces, valeurs, et compétences. Grâce à des exercices pratiques, vous apprendrez à clarifier vos leviers d'épanouissement.

De plus, Notre Formateur Expert Métier vous accompagnera dans la révélation de votre propre Ikigai, vous aidant à écrire votre signature personnelle et à définir les étapes pour vous y connecter. Mais l'Ikigai ne se limite pas à l'individu. Vous découvrirez également comment définir l'Ikigai de votre équipe, créant ainsi une feuille de route vers une collaboration plus épanouissante et innovante.

Ne laissez pas le sens vous échapper. Inscrivez-vous à notre formation basée sur la méthode de l'Ikigai pour illuminer votre vie personnelle et professionnelle. Découvrez votre Ikigai dès aujourd'hui et transformez votre parcours personnel et professionnel avec cette formation enrichissante.

## À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse à toute entreprise qui souhaite (re)donner du sens et identifier les leviers de motivation de ses salariés. Cette formation s'adresse aux managers qui souhaite booster l'énergie et l'engagement de leur équipe.

Elle permet à toute entreprise de découvrir la méthode ikigai, directement venue du Japon, l'art de trouver sa raison d'être et donner du sens à sa vie..

## Objectifs

- Valoriser ses compétences et ses forces
- Gagner en confiance en soi et en énergie
- Comprendre ses leviers de motivation et ses aspirations professionnels
- Trouver un meilleur équilibre personnel / professionnel
- Développer l'engagement et l'innovation
- Définir son propre ikigai

## Programme

### 1. COMPRENDRE L'IKIGAI

- Focus sur la question du sens
- Origine de l'outil
- Les Blues Zones et ses principes

- Les bénéfices de la démarche

## 2. EXPLORER LES 4 CERCLES

- Identification de ses zones d'énergie
- Mise en lumière de ses forces de caractères
- Clarification de ses valeurs
- Définition de ses compétences

## 3. CLARIFIER LES LEVIERS D'EPANOUISSEMENT

- Identification des sources de motivation
- Définition des aspirations professionnelles
- Comprendre ses sources de frustration

## 4. REVELER SON IKIGAI

- Ecrire sa signature
- Définir sa boussole
- Définir les étapes pour s'y connecter

## 5. EXPLORER L'IKIGAI DE L'EQUIPE

- Identifier la mission, l'impact positif de l'entreprise
- Valoriser les compétences de l'équipe
- Comprendre les besoins et aspirations de l'équipe

## 6. DEFINIR LE SENS DE L'EQUIPE

- Ecrire l'ikigai de l'équipe
- Initier une réflexion sur les synergies et innovations possibles
- Construire la feuille de route pour s'engager vers l'ikigai

Version 3. Mise à jour le 01/01/2023

© EXPERTISME - Groupe SELECT® 2023 Tous droits réservés. Les textes présents sur cette page sont soumis aux droits d'auteur.

## ***Pré-requis de la formation***

Aucune connaissance préalable particulière. Il n'est pas nécessaire d'avoir une connaissance préalable de la culture japonaise ou de concepts similaires.

En revanche, suivre cette formation vous demande une ouverture d'esprit. Vous devez être prêt à explorer de nouvelles idées et perspectives sur votre vie personnelle et professionnelle.

La méthode Ikigai implique une introspection profonde pour identifier vos passions, vos talents, vos opportunités de carrière et vos contributions potentielles au monde.

La mise en place de la méthode Ikigai requiert une disponibilité à participer activement. La capacité à partager ses pensées et expériences avec les autres participants peut enrichir l'expérience d'apprentissage.

Un intérêt général pour le développement personnel et professionnel peut aider à tirer pleinement parti de la formation.

Être muni d'un ordinateur relié à Internet, possédant une caméra, un micro et un haut-parleur

## Points forts de la formation

- Votre plan pédagogique de formation sur-mesure avec l'évaluation initiale de votre niveau de connaissance du sujet abordé
- Des cas pratiques inspirés de votre activité professionnelle, traités lors de la formation
- Un suivi individuel pendant la formation permettant de progresser plus rapidement
- Un support de formation de qualité créé sur-mesure en fonction de vos attentes et des objectifs fixés, permettant un transfert de compétences qui vous rende très rapidement opérationnel
- Les dates et lieux de cette formation sont à définir selon vos disponibilités
- Animation de la formation par un Formateur Expert Métier
- La possibilité, pendant 12 mois, de solliciter votre Formateur Expert sur des problématiques professionnelles liées au thème de votre formation
- Un suivi de 12 mois de la consolidation et de l'évolution de vos acquis.

## Approche Pédagogique

L'approche pédagogique a été construite sur l'interactivité et la personnalisation : Présentation illustrée et animée par le Formateur Expert, partage d'expériences, études de cas, mise en situation réelle. Tous les supports sont fournis par support papier, mail ou clé USB à chaque stagiaire.

### Méthodologie pédagogique employée :

Chaque formation en présentiel ou en distanciel est animée par un Formateur Expert Métier sélectionné selon ses compétences et expériences professionnelles. Apport d'expertise du Formateur, quiz en début et fin de formation, cas pratiques, échanges d'expérience. Accès en ligne au support de formation.

### Modalités employées et évaluation :

Évaluation et positionnement lors de la définition du plan pédagogique avec le ou les stagiaires. Un QCM est soumis aux stagiaires le dernier jour de la formation pour valider les acquis. Une correction collective est effectuée par le Formateur. Un bilan de fin de stage à chaud est organisé entre le Formateur et le ou les stagiaires pour le recueil et la prise en compte de leurs appréciations. Une attestation de fin de stage est remise aux stagiaires.

## Accessibilité

Toute demande spécifique à l'accessibilité de la formation par des personnes handicapées donnera lieu à une attention particulière et le cas échéant une adaptation des moyens de la formation.  
Public en situation de handicap, contactez notre référent handicap au 01 42 66 36 42.

## Formateur

Nos Formateurs sont des Experts Métiers intervenants sur les prestations inhérentes sur la thématique de la formation. Ils réalisent les audits et co-construisent l'offre et le déroulé de la formation avec l'Ingénieur Pédagogique avant validation par le Responsable Pédagogique. Ils sont sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques et leurs expériences dans la formation pour adultes.



## **Votre parcours de formation en détail :** **>> Découvrez-le étape par étape**

### **VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR CETTE FORMATION ?**

- >> **Contactez nos conseillers au : 01 42 66 36 42** du lundi au vendredi de 9h00 à 19h
- >> **ou par email : [formation@expertisme.com](mailto:formation@expertisme.com)**
- >> **ou par le formulaire : <https://www.expertisme.com/contact/>**

### **VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE ? : <https://www.expertisme.com/devis-formation-digitale/>**

**Consultez notre site pour plus d'informations : [www.expertisme.com/formations/](http://www.expertisme.com/formations/)**

**Lien vers la formation :**

**<https://www.expertisme.com/formations-digitales/likigai-loutil-pour-trouver-du-sens-personnel-et-en-equipe/>**