

DÉCOUVRIR SON IKIGAI

ou s'épanouir au travail



OBJECTIFS

Prévenir et éviter le burn out, le bore out, le brown out

Trouver un sens au travail (le travail n'est pas seulement «alimentaire»)

S'épanouir au travail

 **Durée** 2 jours

 **Prérequis** S'impliquer personnellement

 **Nombre de participants** 5 à 15

 **Public** Tous collaborateurs

 **Présentiel**

 **Tarif** à partir de 2300 € HT

PROGRAMME

Qu'est-ce que l'ikigai ?

Définition

Les bénéfices

Diagramme de Venn de l'ikigai

Comprendre le diagramme

« Ce que vous aimez »

« Ce dont le monde a besoin »

« Ce pour quoi vous êtes payé »

« Ce pour quoi vous êtes doué »

Interprétation du diagramme et ses intersections : Passion, Vocation, Mission, Profession

Déterminer les concepts de chaque intersection

Etablir son Ikigai professionnel

Prévenir le burn out, le bore out et le brown out grâce à son Ikigai

INFORMATIONS PRATIQUES



DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

Mise en place sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

MOYENS PÉDAGOGIQUES & D'ÉVALUATION :

- CONVENTION DE FORMATION
- CONVOCATION TRANSMISE AUX STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE EN AMONT DE LA FORMATION SUR LES BESOINS ET ATTENTES DES STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION EN DÉBUT ET FIN DE FORMATION
- TEMPS D'APPRENTISSAGE : APPORTS THÉORIQUES
- TEMPS D'EXPÉRIMENTATION : MISE EN SITUATION
- TEMPS D'ÉCHANGE ET D'ANALYSE SUR LE VÉCU DES PARTICIPANTS
- FEUILLES D'ÉMARGEMENT À SIGNER
- QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION
- CERTIFICAT DE RÉALISATION

ACCESSIBILITÉ

L'ensemble de nos formations est accessible aux personnes en situation de handicap.

Toutes situations nécessitant de mobiliser des moyens de compensation nécessaires seront étudiées au cas par cas dans la mesure où les besoins spécifiques nous sont communiqués 2 mois avant la date de réalisation de la formation.

Toutefois, si ces adaptations génèrent des surcoûts, une prise en charge supplémentaire peut être examinée avec l'aide de Kenvad.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap, M. KERLEROUX par téléphone au 02 98 24 93 39 ou par mail à l'adresse suivante : coordination@kenvad.fr

Notre établissement peut proposer un accompagnement individualisé à chaque apprenant en situation de handicap