

Découvrir son Ikigai

ORIENTATION

LEADER DU BILAN DE COMPÉTENCES

## PROGRAMME DE FORMATION



Cabinet de conseil  
en évolution professionnelle



# DÉCOUVRIR SON IKIGAI

POUR SOI ET/OU POUR ACCOMPAGNER  
SES BÉNÉFICIAIRES / COLLABORATEURS(TRICES)



Se former à l'accompagnement pour trouver son IKIGAI,  
adopter la bonne posture pour permettre des prises  
de conscience et donner un sens à sa vie



*« Le bonheur n'est pas un gros diamant,  
c'est une mosaïque de petites pierres  
harmonieusement rangées. »*

Alphonse Karr

## SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ .....	4
PROGRAMME DE FORMATION .....	6
COORDONNÉES DE L'ORGANISME DE FORMATION.....	10
DÉCOUVREZ LES ÉDITIONS ORIENTATION .....	11

## PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

### QU'EST-CE QUE L'IKIGAI ?

« Ikigai » est un mot japonais qu'on peut traduire par « raison d'être/de vivre ». Ce concept assez ancien au Japon (dont on retrouve les traces durant la période Heian s'étendant de 794 à 1185) a été popularisé par le psychologue Akihiro Hasegawa hors des frontières du pays.

L'ikigai est à la fois ce qui nous pousse à nous lever le matin, ce qui nous dynamise et nous motive, mais également une manière d'aborder les choses au quotidien et de profiter de l'instant présent, quelles que soient les activités qui nous motivent.

C'est donc une manière d'**exploiter son potentiel** et de **s'épanouir** dans la durée.

Trouver son Ikigai est rarement aisé et instantané, mais extrêmement gratifiant une fois qu'on a pu l'identifier. Il consiste en un épanouissement via des expériences qui donnent du sens à la vie et que l'on valorise. En clair, c'est ce qui nous pousse à considérer que la vie vaut la peine d'être vécue.

La recherche montre que l'ikigai est quelque chose qui n'est **jamais acquis** et qui relève plus d'un **processus** que d'un état définitif. De plus l'ikigai est lié à la longévité : celles et ceux qui ne trouvent pas le leur ont plus de risques de mortalité.

### L'HISTOIRE DE L'IKIGAI

L'histoire de l'ikigai s'enracine dans la culture japonaise et en particulier dans celle d'Okinawa. Okinawa est la préfecture la plus au sud du Japon et elle correspond à l'archipel du Ryukyu qui est probablement le berceau du Karaté. Les Okinawans sont bien connus pour leur longévité qui est l'une des particularités de l'île. Il semblerait que l'on y vive bien plus longtemps qu'ailleurs !

On attribue la longévité extraordinaire des Okinawans à leur alimentation, mais aussi à leur style de vie sans stress qui s'enracine dans la culture de l'ikigai. Ils pratiquent régulièrement des activités ou des exercices physiques, ce qui leur donne une énergie supérieure aux personnes du même âge qu'eux.

Certain(e)s scientifiques attribuent à l'ikigai l'idée du sens de la vie. Ils (Elles) ont découvert que pour les Japonais, l'ikigai inclut le sens de la vie ainsi que son but. Et que ce concept inclut également l'idée de bien-être, de joie de vivre, de sens de la famille et de respect des autres.

Selon Akihiro HASEGAWA, psychologue clinicien et professeur agrégé à l'Université Toyo Eiwa, d'après certains articles, le terme remonterait à la période Heian (794 à 1185) qui correspond au déplacement de la capitale du Japon de Nara à Heian-Kyo, c'est-à-dire au Kyoto moderne.

Nous ne sommes pas très loin de ce que les neuroscientifiques modernes appellent « l'énergie spontanée ».



## PROGRAMME DE VOTRE FORMATION « DÉCOUVRIR SON IKIGAI POUR SOI ET/OU POUR ACCOMPAGNER SES BÉNÉFICIAIRES/COLLABORATEURS (TRICES) »

### 1 OBJECTIFS

- Mieux se connaître,
- Comprendre son fonctionnement,
- Construire ses projets en lien avec son IKIGAI.

+ En choisissant l'option, les objectifs complémentaires sont :

- D'être autonome sur l'utilisation de cette méthode,
- D'obtenir un outil supplémentaire dans la boîte à outils des accompagnant(e)s,
- D'avoir une technique ludique et professionnelle à la fois.

À l'issue de cette formation, les participant(e)s seront capables de :

- Déterminer ce qu'ils (elles) aiment, leur flow et leviers de motivation,
- Déterminer leurs compétences et forces,
- Connaître leurs valeurs,
- Établir un plan d'action en lien avec leur IKIGAI.

+ En choisissant l'option, vous serez aussi capable :

- D'expliquer le concept philosophique d'Ikigai,
- De maîtriser le process,
- D'adopter la bonne posture pour permettre des prises de conscience.

### 2 PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

**La formation « Découvrir son KIGAI pour soi et/ou pour accompagner ses bénéficiaires/collaborateurs (trices) » est destinée aux personnes qui souhaitent :**

- Réveiller leurs motivations, leurs envies, vibrer davantage dans leur quotidien,
- Trouver un équilibre professionnel et personnel,
- Compléter un bilan de compétences,
- Donner un nouvel élan à leur carrière.

Pas de prérequis d'entrée en formation.

+ En choisissant l'option, cette formation est aussi destinée :

- **Aux professionnel(le)s de l'accompagnement** (psychologues du travail, consultant(e)s en ressources humaines, conseiller(ère)s en insertion professionnelle, formateur(trice)s), souhaitant développer une compétence spécifique dans l'accompagnement des bénéficiaires à l'outil et l'expérience IKIGAI,
- **Toute personne** souhaitant optimiser l'accompagnement de ses collaborateurs(trices) et notamment les Dirigeant(e)s PME-PMI ou DRH, les RRH, les Responsables Formation, les Managers (euses), etc...

### 3 DURÉE ET ORGANISATION

Cette formation, proposée en distanciel synchrone, dure **7 heures au total** réparties en 2 demi-journées de 3 heures et demi chacune.

+ En choisissant l'option, cette formation dure **1 heure supplémentaire**, soit **8 heures au total** réparties en 2 demi-journées de 3 heures et demi chacune + un atelier d'1 heure.

À noter : Ouverture garantie en fonction d'un nombre d'inscriptions minimum.

### 4 MOYENS PÉDAGOGIQUES, MÉTHODES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

Les méthodes pédagogiques utilisées dans le cadre de cette formation sont :

- Partir de la situation actuelle,
- Réfléchir de manière plus large à son IKIGAI personnel,
- Mettre en place un plan d'action personnalisé.

+ En choisissant l'option, il vous sera aussi proposé d'utiliser les méthodes interrogative et expérientielle en transposant votre IKIGAI dans les accompagnements de vos bénéficiaires/collaborateurs (trices).

## **5** DÉROULEMENT

La formation « **Découvrir son IKIGAI pour soi et/ou pour accompagner ses bénéficiaires/collaborateurs (trices)** » est structurée en quatre grands modules :

### **MODULE 1 :**

- La philosophie de l'IKIGAI,
- Recherche et accompagnement de mon 1<sup>er</sup> cercle : Ce que j'aime, notion de flow.

### **MODULE 2 :**

- Recherche et accompagnement de mon-2<sup>e</sup> cercle : Ce en quoi je suis doué(e), notion de passion,
- Recherche et accompagnement de mon 3<sup>e</sup> cercle : Ce dont le monde a besoin, notion de vocation.

### **MODULE 3 :**

- Recherche et accompagnement de mon 4<sup>e</sup> cercle : Ce pour quoi je peux être payé(e), notion de profession,
- Recherche et accompagnement des Intersections entre mes 4 cercles.

### **MODULE 4 :**

- Trouver et formuler son IKIGAI,
- Verbaliser son plan d'action pour l'incarner et oser l'affirmer.

### **+ OPTION :**

- *Transposer votre IKIGAI et adapter l'accompagnement de vos bénéficiaires / collaborateurs (trices).*

## **6** CONDITIONS DE RÉALISATION DE LA FORMATION À DISTANCE

### **LES MOYENS D'ORGANISATION DE LA FORMATION À DISTANCE :**

La formation sera réalisée en distanciel synchrone via l'outil ZOOM.

### **L'ACCOMPAGNEMENT ET L'ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE ET TECHNIQUE :**

L'accompagnement et l'assistance de la formation à distance sont assurés par le(la) formateur(trice). Cet accompagnement et cette assistance se font par email ou, en cas d'urgence, par téléphone. Les coordonnées du (de la) formateur(trice) sont indiquées au(à) la stagiaire dans la convocation de la formation.

## 7 PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre du coaching dispensé. Si ORIENTATION ne dispose pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du (de la) participant(e) en situation de handicap, alors ce(tte) dernier(ère) sera orienté(e) soit vers le(a) référent(e) handicap du groupe ORIENTATION, soit vers un organisme partenaire du groupe ORIENTATION.

## 8 MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Toute demande de formation s'accompagne de la transmission d'un devis précisant le montant (TTC) de la formation, ainsi que ses dates de réalisation. Le devis est transmis sous format électronique par email. La formation, après acceptation du devis et signature du contrat ou de la convention de formation, peut démarrer en respectant un délai minimum de 14 jours calendaires. Pour connaître les modalités de report ou d'annulation de la formation, merci de vous référer aux CGV disponibles en cliquant ici : <https://www.orientation-groupe.com/cgv/>

## 9 TARIF

**Prix de la formation** : 300,00 euros TTC.

### **Prix de l'option :**

- Consultant(e)s ORIENTATION : offert
- Autre public : 75,00 euros TTC

## 10 MODE DE FINANCEMENT

L'expérience IKIGAI est financée principalement en financement personnel ou par le Plan de Développement des Compétences des entreprises.

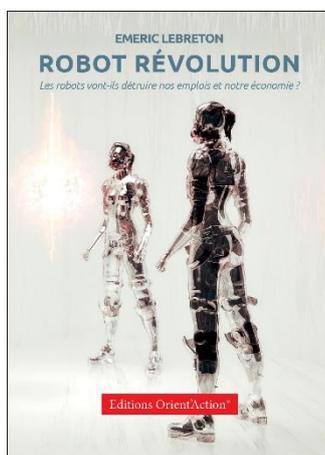
## COORDONNÉES DE L'ORGANISME DE FORMATION

ORIENTATION est un organisme de formation enregistré sous le numéro 52 72 012 70 72.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Le numéro SIREN de l'organisme de formation est le 508 979 143 00015. Le siège social est situé 12, place George Washington, 72000 Le Mans.

**Contact :** 02.43.72.25.88\*(\*numéro national)  
[info@orientation.com](mailto:info@orientation.com) - [www.orientation-groupe.com](http://www.orientation-groupe.com)

## DÉCOUVREZ LES ÉDITIONS ORIENTATION :

### 1 DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL



La révolution des robots est en marche. Hier cantonnés aux secteurs agricole et industriel et aux métiers les moins qualifiés, les robots investissent maintenant tous les secteurs (finance, ressources humaines, management, commerce etc.). Avec le développement de l'intelligence artificielle, ils sont présents à tous les niveaux de responsabilité, jusque dans les conseils d'administration. Les robots se multiplient. Chaque jour, ils voient leurs compétences augmenter. Ce faisant, ils détruisent et créent des emplois à une vitesse vertigineuse. Ils changent l'économie et les rapports sociaux. Ils questionnent l'éthique, la morale et le droit. Ils sont à la fois un risque majeur et une opportunité formidable. Un(e) salarié(e) peut perdre son emploi ou acquérir une compétence inaccessible aux robots et se rendre ainsi indispensable. Un(e) dirigeant(e) peut voir son entreprise balayée par un concurrent plus innovant ou utiliser les robots pour la rendre plus productive, améliorer ses marges, investir, innover et se développer. L'État peut rester sur ses acquis ou moderniser ses administrations pour fournir des services publics de qualité tout en réduisant les coûts et ainsi favoriser le retour à une fiscalité plus douce. Ce livre s'adresse aux salariés qui veulent anticiper leur avenir professionnel et faire des choix d'orientation éclairés, aux décideurs et notamment aux dirigeants d'entreprise et à leurs services de ressources humaines qui veulent saisir l'opportunité de l'automation pour accélérer la croissance de leur entreprise, mais aussi aux hommes et aux femmes politiques qui veulent accompagner intelligemment les transformations technologiques et leurs impacts socio-économiques.

**Prix public :** 24,90 euros TTC – [boutique officielle ORIENTATION](#)

### 2 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Un titre qui sonne comme une confidence, un murmure susurré dans le creux de l'oreille. Mais qu'on ne s'y trompe pas : nul secret ici qui ne doive être dissimulé et ne puisse être répété. Car ce qu'a à nous dire Emeric Lebreton dans ce nouvel ouvrage concerne le plus grand nombre c'est-à-dire le genre humain. « Humain trop humain » comme disait Nietzsche, humain aux prises avec toutes ses contradictions, ses élans passionnés et ses doutes mortifères. Humain en proie à l'exaltation et au découragement, ce qu'il est de grandeur, de lâchetés et de peurs. Et pourtant, le bonheur est là, à portée de main, il est en nous, il s'appelle confiance, il s'appelle envie et dépassement de soi. Emeric Lebreton n'aime rien tant que prendre le contrepied de son époque : ainsi la réussite n'est plus une ambition égoïste mais devient un moyen d'être heureux, le véritable antidote à la morosité ambiante, le secret du bonheur. Tel un défi lancé aux hommes et à lui-même, il nous invite à considérer le monde avec un regard neuf : non, la fin ne saurait « justifier les moyens » comme il put être dit ; seuls les moyens que nous mettons en œuvre pour réussir nos vies justifient notre existence sur terre. D'une grande sensibilité, émaillé de poèmes, de contes et d'expériences vécues, Emeric Lebreton signe avec ce livre une partition originale et inspirée.

**Prix public :** 14,90 euros TTC – [boutique officielle ORIENTATION](#)

## **Mentions légales :**

La structure générale, ainsi que les textes, photos, images de ce document sont la propriété de Dr. Emeric Lebreton. Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce document, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse de Dr. Emeric Lebreton, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Les informations, pictogrammes, photographies, images, textes, sont protégés par des droits de propriété intellectuelle. À ce titre, toute reproduction, représentation, adaptation, traduction et/ou modification, partielle ou intégrale de ce document sont interdits. La copie sur support papier à usage privé de ces différents objets de droits est autorisée conformément à l'article L122-5 du Code de la Propriété Intellectuelle. Leur reproduction partielle ou intégrale, sans l'accord préalable et écrit de l'auteur, est strictement interdite.