Formation

Activer sa motivation professionnelle grâce à l’Ikigai

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT
Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Toute personne souhaitant découvrir la méthode Ikigai. Professionnels en quête de sens dans leur carrière et désireux de renforcer leur motivation à travers des outils pratiques et introspectifs.

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Introduction à la motivation professionnelle

Présentation des concepts clés de la motivation (motivation intrinsèque et extrinsèque, besoins fondamentaux, etc.). Recherche personnelle et échanges interactifs sur les sources de motivation personnelle et professionnelle.

2. Découvrir son Ikigai

Présentation du concept d'Ikigai : alignement des passions, talents, mission et rémunération. Atelier de réflexion personnelle : Identification des valeurs, compétences et intérêts personnels. Création de son schéma d’Ikigai : Exercices pratiques pour établir l’intersection entre les 4 dimensions de l'Ikigai (ce que l’on aime faire, ce pour quoi on est doué, ce dont le monde a besoin, ce pour quoi on peut être rémunéré).

3. Visualisation guidée et partage

Séance de visualisation pour clarifier sa vision professionnelle à travers l’Ikigai : le Grand Nord. Échange en petits groupes : partage des découvertes personnelles et des insights pour enrichir la réflexion.

4. Identifier et surmonter les obstacles à la motivation

Analyse de cas : Étude de situations où la motivation est mise à l’épreuve (stress, surcharge de travail, manque de reconnaissance, changement des conditions). Atelier de gestion des émotions : Techniques de pleine conscience et de relaxation pour renforcer la résilience et gérer le stress.

5. Créer un plan d’action concret et durable

Définition d'objectifs SMART : Objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis pour intégrer l’Ikigai dans son quotidien professionnel. Quel est votre prochain petit pas dans chacune des 4 sphères de l’ikigai ? Rédaction d’un engagement personnel : Chaque participant écrit son plan d’action en lien avec son Ikigai.

Objectifs

- Comprendre les facteurs de motivation personnelle et professionnelle pour les intégrer dans sa vie quotidienne.
- Découvrir son Ikigai, c’est-à-dire l’intersection entre ce que l’on aime, ce pour quoi on est doué, ce dont le monde a besoin, et ce pour quoi on peut être rémunéré.
- Surmonter les freins à la motivation en identifiant les sources de démotivation et en apprenant à les gérer.
- Élaborer un plan d’action personnel permettant de vivre selon son Ikigai et de rester motivé à long terme.

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques interactifs : Présentation du concept clé de l’Ikigai, suivie d’échanges pour faciliter la compréhension.
- Exercices pratiques individuels et en groupe : Identification des valeurs, talents et objectifs personnels à travers des ateliers pratiques et des échanges en petits groupes.
- Ateliers de réflexion guidée : Utilisation de la méthode Ikigai pour aider les participants à se projeter dans leur avenir professionnel et à clarifier leur vision.
- Études de cas et simulations : Analyse de cas réels ou fictifs pour comprendre les freins à la motivation dans la durée et travailler sur des solutions pratiques.
- Exercices pour développer la résilience et gérer les sources de stress, permettant aux participants de mieux se préparer à affronter les défis professionnels.

Formatrice également auteure de 4 ouvrages sur l’ikigai, dont le best-seller « Trouver son ikigai »

Modalités d’évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques…
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l’évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
  Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d’une attestation individuelle de formation.

Prochaines sessions inter

Paris

15-16 mai 2025

5-6 juin 2025

3-4 juillet 2025

25-26 aout 2025

18-19 septembre 2025

6-7 octobre 2025

13-14 novembre 2025

15-16 décembre 2025

Autres localités

A voir sur notre site : https://www.devop.pro/formations/activer-sa-motivation-professionnelle-grace-a-likigai