



Ce cours a pour objectif de vous aider à définir « votre » nouveau projet professionnel, que ce soit en vue d'une reconversion, d'un repositionnement ou d'une première entrée dans le monde professionnel.

Au travers d'un outil innovant, l'ikigai, vous aborderez un questionnement introspectif à la recherche de ce qui vous motive. Cette méthode pragmatique constituée d'exercices vous permettra de poser un plan d'action réaliste et réalisable vers un nouveau métier ou de trouver un nouveau positionnement professionnel plus en adéquation avec vos valeurs, vos qualités et vos intérêts.*

**Qu'est-ce que l'ikigai ?*

Mot japonais issu de iki « vie, être en vie » et gai « ce qui vaut la peine et a de la valeur », ikigai n'a pas véritablement de traduction, mais pourrait se définir par : « ce pour quoi la vie mérite d'être vécue », philosophie dont l'objectif serait de trouver le sens de sa vie, sa raison d'être, son objectif ou encore sa mission de vie !

Aller à : •



VOIR DATES



CONTACT

 **Andrea Munoz**
 andrea.munoz@ifage.ch
 +41 (0)22 807 3053

PRÉREQUIS

DESCRIPTION

PUBLIC

Tout public.

OBJECTIFS

- Apprendre à utiliser la méthode de définition de son ikigai
- Clarifier ses sources de motivation, ses talents, ses valeurs
- Initier et développer un travail de définition de son projet professionnel de rêve
- Établir un plan d'action pour poser les bases de son nouveau projet

CONTENU

- Définition et histoire de l'ikigai
- Le concept, les 4 dimensions et les zones d'insatisfaction
- Les questionnements introspectifs
- Mission, passion, profession et vocation
- Le test de valeurs de Schwartz, le Strengths finder de l'institut Gallup
- Les étapes du processus créatif
- L'ikigai attitude

MÉTHODOLOGIE

- Questionnement introspectif guidé
- Exercices individuels et en groupe
- Apports théoriques
- Support papier à remplir pendant et après l'atelier
- Vision-board

MATÉRIEL

.

INTERVENANTS

Céline Mercader Cools est psychologue, coach certifiée et formatrice FSEA. Elle accompagne depuis 20 ans les personnes en transition de carrière et s'est spécialisée dans la thématique de la reconversion et des repositionnements professionnels grâce à l'ikigai. Elle totalise plus de 5000 heures d'animation d'ateliers et plus de 1000 coachings. Son mantra est de permettre à chacun de se sentir épanoui dans son travail et dans sa vie.

EVALUATION ET TITRE DÉCERNÉ

.

REMARQUES

.



DATES ET INSCRIPTION

DURÉE ET ORGANISATION

2 journées et 1 demi-journée

Construire « son » projet professionnel en trouvant son Ikigai - 389866 · 5240321

📅 14.10.24 - 26.11.24

🕒 3 sem/p

📅 L M M J V S

🕒 08:30 - 17:15

CHF 700

📅 [Calendrier](#)

🛒 [Inscription](#)

PARTENAIRES

My ikigai

 [Version imprimable](#)



IFAGE

- Qui sommes-nous?
- Gouvernance
- Rapport d'activité
- Centres d'examens
- Partenaires
- Associations professionnelles
- Politique qualité
- Nos brochures
- Travailler à l'ifage
- Presse et médias

PRATIQUE

- Adresses et horaires
- Café-restaurant
- Calendrier des vacances
- Conditions générales d'inscription
- Règlement des étudiants
- Protection des données personnelles
- Politique de cookies
- Contactez-nous

INSCRIPTION

- Comment s'inscrire
- Aides au financement
- Assurance annulation
- Bon formation continue

FORMATION DIGITALE

- Vers la smart-academie
- Vers le campus ifage

SERVICES

- Location de salles
- Organisation d'examens



📧 Demande de renseignements

A

Objet *

Genre*

Nom *

Prénom *

Téléphone *📞

Email *✉️

Votre message *

```
</span>
</div>
<div class="send">
<input type="submit" value="Envoyer" class="wpcf7-form-
control has-spinner wpcf7-submit"/>
</div>
</div>
<p><!--/.product-contact-form --></p>
<input type="hidden" class="wpcf7-pum" value="
{"closepopup":false,"closedelay":0,"openpopup":false,"openpop
```

