



L'IKIGAI,

COMMENT TROUVER SA RAISON D'ETRE PROFESSIONNELLE ?



Service formation et accompagnement des transitions professionnelles



L'IKIGAI, C'EST QUOI ?

❖ Une philosophie de vie japonaise

✓ IKI qui signifie la vie

✓ GAI qui signifie la réalisation de ce que l'on attend et espère

✓ Ainsi l'ikigai se traduit par la joie de vivre, votre raison d'être, votre mission de vie source de motivation, ou encore la raison de vous lever chaque matin



L'IKIGAI, UN ART DE VIVRE JAPONAIS

L'art de vivre des habitants d'Okinawa , archipel situé au sud du Japon,
pour vivre une vie longue et heureuse !



L'IKIGAI, UN ART DE VIVRE JAPONAIS

- ❖ les habitants d'Okinawa ont tous en commun un ikigai et un mode de vie se caractérisant par :
 - ✓ Une alimentation locale composée notamment d'algues, de thé vert et de gingembre, en petite quantité, sans d'alcool, ni tabac
 - ✓ Une activité physique au grand air tout au long de leur vie : marche, pêche, jardinage...
 - ✓ Une vie sociale et des liens forts
 - ✓ l'humour, ils sourient et rient tout le temps !



POURQUOI CHERCHER SON IKIGAI ?

- ❖ On a tous déjà eu le sentiment à un moment de notre vie de ne pas savoir quoi faire, quelle voie prendre : études, travail....
- ❖ A tous les âges, nous avons besoin de donner un sens à notre vie

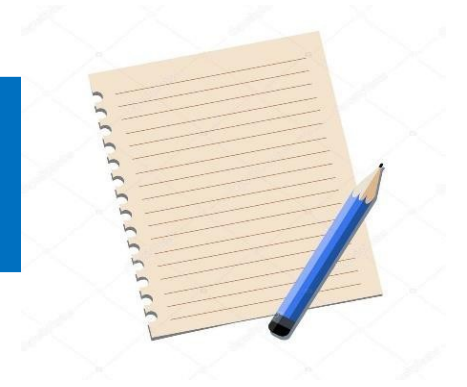


COMMENT CA MARCHE ?



- ❖ En pratiquant notre ikigai, notre plaisir est si fort qu'on en oublie la notion du temps
- ❖ La source de motivation de notre ikigai peut nous aider à déplacer des montagnes
- ❖ Il nous aide à développer notre potentiel et enrichit notre vie et celle des autres
- ❖ Un ikigai peut être réalisé en poursuivant un rêve ou une ambition mais il peut aussi se révéler dans des actes de la vie simples comme s'occuper de sa famille

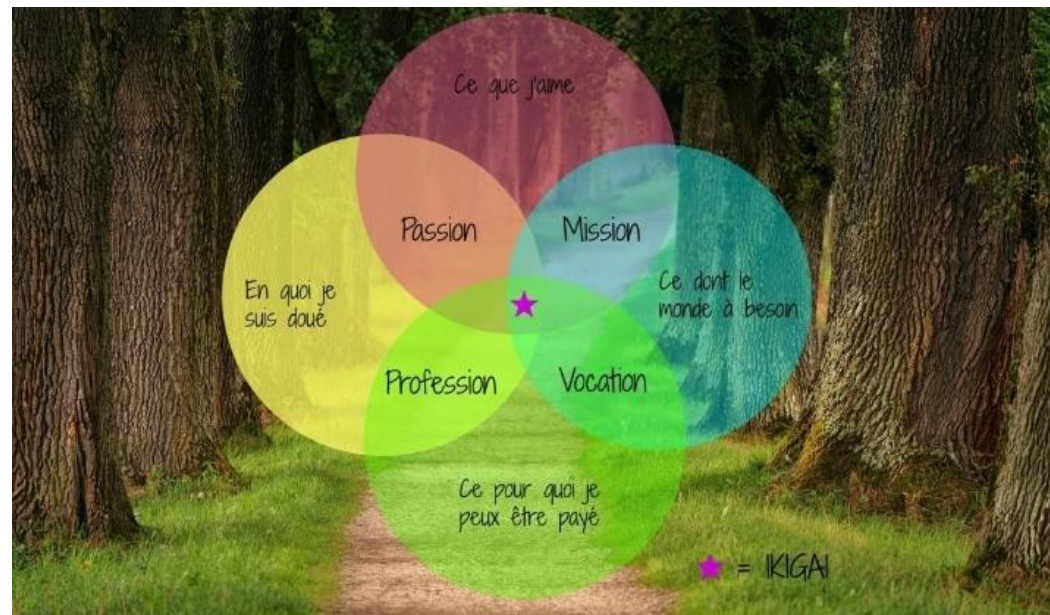
IKIGAI, MODE D'EMPLOI ?



- ❖ Matériel nécessaire : une feuille, un stylo et un peu de votre personne
- ❖ Être calme et centré, je vous propose un exercice de respiration au préalable
- ❖ Prendre votre temps, je vous propose de commencer aujourd'hui, puis de laisser décanter, puis de reprendre, cela peut prendre quelques jours, quelques semaines ou quelques mois seul ou avec l'aide d'un conseiller en évolution professionnelle si vous le souhaitez, par ailleurs l'ikigai évolue au cours de notre vie...
- ❖ Il s'agit d'un exercice personnel, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse

IKIGAI, MODE D'EMPLOI ?

- ❖ Commençons par lister pour chaque cercle tout ce qui vous vient à l'esprit sans vous limiter, ce peut être des noms, des actions, verbes...



COMMENT DECOUVRIR SON IKIGAI ?

❖ Il s'agit de réfléchir à 4 questions :

❖ QU'AIMEZ VOUS DANS LA VIE ?



Qu'est ce que j'aime faire sans me rendre compte du temps qui passe ? Qu'est ce qui m'inspire ? Quelles sont les activités qui me rendent heureux ? Ce que je fais pendant mon temps libre, ce que je faisais enfant...

❖ POUR QUOI ETES VOUS DOUES ?



Quelles sont mes aptitudes, mes dons naturels, quels sont mes talents pour lesquels je suis reconnu ou plus fort que la moyenne, mes facilités ou spécialités ?

COMMENT DECOUVRIR SON IKIGAI ?



❖ DE QUOI LE MONDE A-T-IL BESOIN AUJOURD'HUI ?

En quoi je peux être utile ? Qu'est ce que je peux apporter à l'humanité, la société ou une communauté ? Qu'est ce que je pourrais laisser de mon passage sur terre ? Causes à défendre, sujet qui me tient à cœur...



❖ QU'EST CE QUI ME PERMET DE GAGNER DE L'ARGENT ?

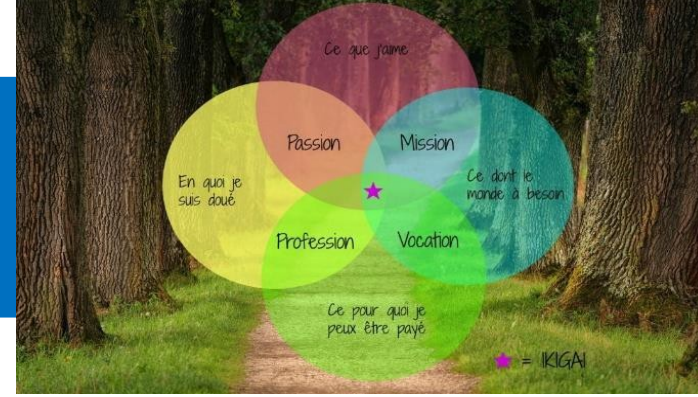
Ce pour quoi on est prêt à me payer ? quelles sont les choses que je sais faire et pour lesquelles je peux prétendre à une rémunération ? Quels Jobs, création d'un nouveau job, proposition d'un service ou d'un produit....

COMMENT DECOUVRIR SON IKIGAI ?

- ❖ Les points communs des réponses à ces 4 questions vous permettront d'identifier 4 domaines : vos passions, métiers, missions et vocations
- ❖ L'ikigai est l'équilibre parfait entre ces 4 domaines car chacun d'eux contribue à votre bonheur
- ❖ En ayant ainsi un but dans la vie, vous savez où vous allez, comme une boussole ou un GPS !



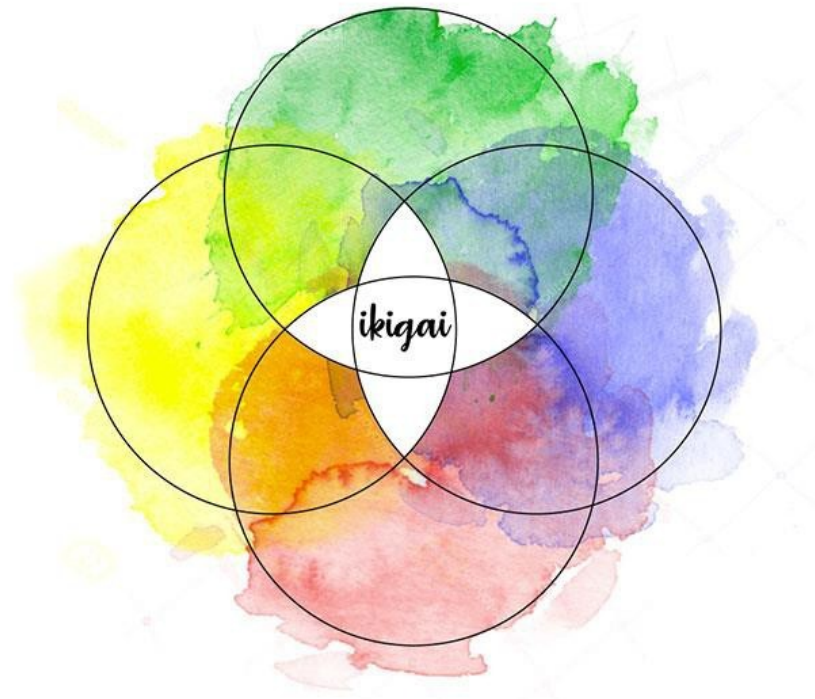
IKIGAI, MODE D'EMPLOI ?



- ❖ Lorsque vous avez terminé, vous allez rechercher les points communs entre chaque question :
- ❖ Entre ce que vous aimez et ce pour quoi vous êtes doué, il s'agit de votre **PASSION**
- ❖ Entre ce que vous aimez et ce que le monde a besoin, il s'agit de votre **VOCATION**
- ❖ Entre ce dont le monde a besoin et ce pour quoi on vous paie, votre **MISSION**
- ❖ Entre ce pour quoi on vous paie et ce pour quoi vous êtes doué, votre **PROFESSION**

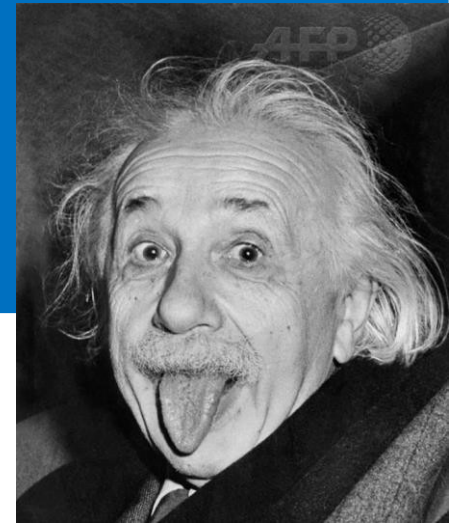
IKIGAI, MODE D'EMPLOI ?

- ❖ Puis vous allez rechercher le ou les points communs entre ces 4 domaines, c'est votre ikigai !



EXEMPLES D'IKIGAI

❖ Albert Einstein



Fonctionnaire

et

scientifique

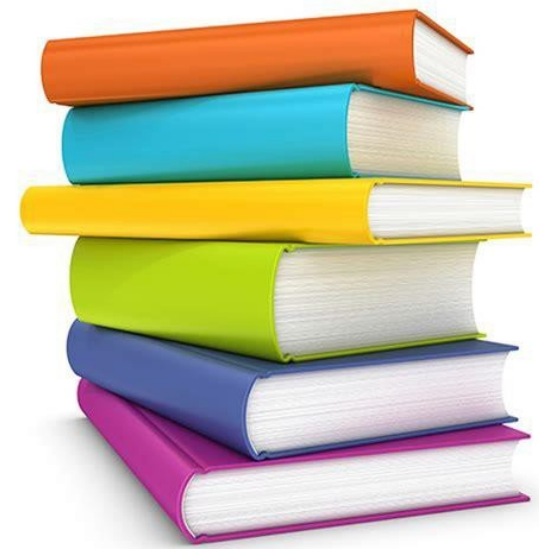


METTRE A PROFIT VOTRE IKIGAI

- ❖ Utiliser votre ikigai au quotidien dans les différents domaines de votre vie
- ❖ Trouver une activité qui vous apporte de la satisfaction au quotidien en pratiquant votre ikigai
- ❖ Réserver du temps pour pratiquer votre ikigai pour vous permettre d'être dans la joie de vivre
- ❖ Faire de son ikigai un travail ? Vous rêvez de sauter le pas et de transformer votre Ikigai en travail pour gagner votre vie tout en étant accompli ? Allez y en prenant le temps de construire votre projet



POUR ALLER PLUS LOIN



- ❖ Trouvera son ikigai de Christie Vanbremeersch
- ❖ La méthode ikigai de Hector Garcia et Frances Miracles
- ❖ Mon programme Ikigai de Caroline Surany
- ❖ Le petit livre de l'ikigai de Ken Mogi

DES QUESTIONS ?

