

 **Ce que vous allez vivre :**

Un parcours qui vous ressemble, créatif et résolument humain

Ici, on expérimente, on crée, on échange, à travers des outils concrets, visuels et ludiques.

1^{er} RDV Gratuit et Sans Engagement : échangez avec votre formatrice et définissez ensemble les modalités de la formation (prévoir 45 minutes)

	ACTIVE TON IKIGAI
Objectifs	<p>Construis un projet qui te ressemble</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre du temps pour soi • Amener du sens • Mieux se connaître • Donner une direction à son parcours professionnel
Durée	<p>4 séances (soit 7 heures d'accompagnement) sur 1 mois En présentiel ou visio + du travail personnel intersession 1 RDV post formation à 6 mois</p>
Tarif	450,00 € TTC*

- TVA non applicable



ACTIVE TON IKIGAI

Séquence 1 : Identification des leviers de motivation et d'épanouissement

Accueil	<ul style="list-style-type: none"> Valider les objectifs Poser le cadre Expliquer la méthode & les modalités 	1 RDV
<u>Cercle 1:</u> Ce que j'aime	Identifier mes sources de plaisir et de motivation <i>Ex d'outil utilisé: Questionnaire de facilitation</i>	

Séquence 2 : Cartographie des talents, aptitudes et valeurs

<u>Cercle 2:</u> Ce en quoi je suis doué	Prendre conscience de mes compétences et de mes valeurs <i>Ex d'outil utilisé: Inventaire des réussites</i>	1 RDV
---	--	-------

Séquence 3 : Analyse de l'utilité sociale et des besoins de l'écosystème

<u>Cercle 3:</u> Ce dont les autres ont besoin	Comprendre en quoi je peux être utile aux autres et/ou à la société <i>Ex d'outil utilisé: La fleur des besoins</i>	1 RDV
---	--	-------

Séquence 4 : Viabilité économique et stratégie de monétisation

<u>Cercle 4:</u> Ce pour quoi je peux être payé	Identifier les activités pouvant générer un revenu en lien avec mes compétences et intérêts. <i>Ex d'outil utilisé: Explorama</i>	1 RDV
--	--	-------

Objectifs Pédagogiques de la Formation:

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Identifier ses leviers de motivation et ses valeurs fondamentales** afin de redonner de la cohérence à son parcours.
- **Réaliser une auto-évaluation de ses soft skills et de ses traits de personnalité** pour optimiser sa posture en environnement de travail.
- **Définir son Ikigai** pour renforcer son engagement et son efficacité au quotidien.
- **Maîtriser les outils de gestion du temps et de régulation de la charge mentale** permettant de préserver un équilibre sain entre vie privée et vie professionnelle

La formation « Active ton Ikigai » est réalisée dans le respect du cadre légal de la formation professionnelle continue, conformément aux dispositions du Code du travail français.

Public

Toute personne peut bénéficier d'une formation. **Aucun prérequis n'est exigé** pour suivre la prestation.

Méthodes mobilisées

Questionnaires et tests,
Fiches exercices.

Modalités et délai d'accès

1^{er} RDV Gratuit et Sans Engagement est proposé sous 48 heures après la 1^{ère} prise de contact (téléphone, mail, site).

Le démarrage de la formation intervient généralement sous 15 jours après la validation de devis et du financement.

Format possible

Présentiel ou distanciel (via visioconférence) ou mixte.

Le calendrier est personnalisé et établi en fonction des disponibilités du client.

Financement

La formation « Active ton Ikigai » peut être financée à titre personnel, par votre OPCO, votre employeur, ou votre CPF.

* Pour le financement CPF, prévoir votre CNI à jour et avoir créé votre identité numérique.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap: SEIDRE s'engage à rendre ses prestations accessibles à tous les publics: les locaux sont conformes aux normes PMR, en cas de besoin spécifique, des aménagements pédagogiques ou organisationnels sont possibles (rythme, outils, communication adaptée, ...), un référent handicap (accessible: accueil@seidre.com) est à disposition pour étudier les solutions d'adaptation.

Modalités d'évaluation

Les objectifs sont évalués à l'issue de chaque entretien.

Le livret Ikigai est co construit et remis lors de la dernière séance. La confidentialité des échanges est respectée.

Contact: Alexandra BARBARIT

 06 76 74B 49 08 ou  alexandra.barbarit@seidre.com