

## A LA RECHERCHE DE MON IKIGAI Découvrez ce qui vous anime et passez à l'action

L'ikigai est une philosophie de vie japonaise qui consiste à trouver un sens à notre vie, un équilibre, une raison de se sentir "complètement aligné.e avec soi-même dans tous les domaines", où on se dit "Je suis là où je dois être."

### INTENTION :

- Vous avez besoin de vous connecter à votre boussole intérieure.
- Vous voulez (re)trouver du sens au travail.
- Vous êtes à la recherche de plus d'épanouissement dans votre vie personnelle et professionnelle.

L'atelier IKIGAI vous permettra de trouver le juste équilibre entre quatre composantes :

- ce que j'aime faire
- ce dans quoi je suis doué
- ce dont le monde a besoin
- ce pour quoi je peux être payé



### PROGRAMME :

La grande question est :

"Quelle activité peut me permettre d'exprimer tout mon talent, au service d'une mission qui me tient à cœur, et qui me permet de gagner suffisamment d'argent pour vivre comme j'ai envie."

La méthode IKIGAI se décline en 4 étapes :

- Etape 1 : Trouvez votre "Élément"
- Etape 2 : Trouvez votre Mission Altruiste
- Etape 3 : Trouvez votre Modèle Economique
- Etape 4 : Créez un Environnement Fertile à votre Ikigai

### EN PRATIQUE :

- Cycle de 4 séances de 2H30 chacune + 1 séance de coaching individuel de 1H00.
- Groupe de 6 personnes maximum

### Les + :

- Un accompagnement sur mesure pour des micros collectifs (approche personnalisée conjuguée à une dynamique de groupe).
- Des fiches pratiques pour avancer à chaque étape.
- Méthodologie de coaching créatif pour allier travail et plaisir.
- Une séance de coaching individuel de suivi et d'approfondissement.

### INTERVENANTE : KARINE PASSAGNE, Fondatrice de l'Espace UDYANA.

Enthousiaste et créative, j'ai fondé cet espace pour soutenir votre évolution positive. Avec 10 ans d'expérience en coaching individuel et collectif en entreprise, je vous accompagne avec passion et bienveillance sur ce chemin de transformation.

**TARIF : 500€ le cycle**

