Ikigai

18 h 310,00 €

Public

Cette formation s'adresse aux coachs, conseillers bien-être, soignants, accompagnateurs d'emploi, …personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle et qui souhaitent approfondir leurs techniques de coaching par une approche interactive mêlant introspection, coaching et créativité.

Objectifs

La méthode IKIGAI est une philosophie japonaise qui permet de rendre du sens à sa vie et motive les individus à se lever le matin. Cet outil permet de trouver un équilibre entre quatre dimensions : ce qu'ils aiment faire, ce pour quoi ils sont doués, ce dont le monde à besoin, et ce pour quoi ils peuvent être payés.

Cette formation de 18 h en 3 modules permet d'aider les professionnels de l'accompagnement à maîtriser l'Ikigai comme outil puissant pour guider leurs clients dans la redécouverte de leurs aspirations profondes et la concrétisation de projets alignés avec leur identité.

MODULE 1 : Aider les participants à mieux comprendre leurs passions, talents naturels et qualités pour renforcer la confiance en soi et cultiver une vie alignée.

MODULE 2 : Aider les participants à identifier **comment contribuer au monde**, en alignant leur activité avec leurs valeurs et leurs aspirations profondes.

MODULE 3 : Transformer la réflexion en actions concrètes et lever les freins au passage à l'action.

MODULE 1 :

- Définition et objectifs de l'IKIGAI
- Qu'est-ce que vous aimez ? Qu'est-ce qui vous rend enthousiaste et heureux ?
- Quelles sont vos talents, ce que vous faites sans effort ? Quels sont vos qualités ?
- Ateliers créatifs et d'ancrage

Objectifs :

- Aider les participants à identifier et comprendre leurs vraies passions
- Etablir une liste d'activités à cultiver pour se sentir bien
- Aider les participants à prendre conscience de leurs talents naturels et de leurs qualités afin de pouvoir les exploiter au quotidien et favoriser une meilleure confiance en soi.
- Expérimenter des outils concrets qu'ils pourront réutiliser avec leurs clients

MODULE 2 :

- De quoi le monde a-t-il besoin ? Que rêveriez-vous de changer pour un monde meilleur ?
- Pour quelles actions, jobs voudriez-vous être payé ?
- Ateliers de visualisation.

Objectifs :

- Identifier les causes, valeurs et besoins du monde qui résonnent avec soi.
- Comment y contribuer à travers son Ikigai ?

- Identifier un métier ou une activité rémunératrice alignée avec ses passions, talents et valeurs.
- Expérimenter des outils concrets qu'ils pourront réutiliser avec leurs clients

MODULE 3 :

- Quels sont les premiers pas, les actions concrètes à mettre en place ?
- Quels obstacles pourriez-vous rencontrer et comment les surmonter ?
- Comment mettre en place son IKIGAI et le faire vivre au quotidien ?
- Art créatif d'intégration
- Mise en pratique des outils par des jeux de rôle en coaching

Objectifs :

- Avoir une vision claire de son IKIGAI
- Identifier des idées concrètes pour en faire une activité rémunératrice
- Vous permettre de mieux accompagner vos clients ou patients à cultiver au quotidien ce qui les motive, ce qui les enthousiasme, les projets qu'ils ont envie de mettre en place.

Informations pratiques

- **Droit d'inscription**
  310,00 €

- **Horaires**
  Liège
  - Du 17 novembre 2025 au 1 décembre 2025
    De 9h à 16h

- **Certificat - Attestation**
  Attestation de participation.

- **Aides sectorielles à la formation**
  Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet Fonds sectoriels de formation *(http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation)*

Ikigai - Les lundis 17, 24 novembre et 1er décembre 2025, Liège

Renseignements

Tél : 04/229 84 60

€ 310,00 €

Dates de formation
Les lundis 17, 24 novembre et 1er décembre 2025

Horaire
De 9h à 16h

Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

04/229.84.60

Formateur
Agnès HUYBENS, infirmière spécialisée, passionnée par l'humain, le « prendre soin » et qui a à cœur d'encourager l'autre (le patient, le client, un membre de sa famille ou de son entourage) à devenir un acteur de sa santé en développant son potentiel d'autoguérison et son rayonnement dans son projet de vie. Elle consulte en individuel mais organise aussi des ateliers et stages dans le domaine du bien-être et de la santé.