Renforcer sa motivation professionnelle avec son IKIGAI

Management - Développement personnel

12/11/2026

Public et prérequis

Tout public

Pas de prérequis

Les objectifs

Découvrir la philosophie de l'Ikigaï.
Appliquer cette philosophie afin d'optimiser son efficacité professionnelle et sa motivation.
Adopter une posture positive, pilier de la réussite et de l'équilibre professionnel et personnel.

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, de mises en situation.
La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences.

Validation et certification

Attestation de formation

Outils pédagogiques

Etudes de cas vécus
Jeux de rôle
Atelier interactif

Contenu de la formation

Qu'est-ce que l'Ikigaï ?

Définition de l'ikigaï
Les cinq piliers de l'Ikigai:

1. Commencer petit
2. Se libérer des croyances
3. Développer l'harmonie
4. Ressentir la joie des petits bonheurs
5. Être ici et maintenant

A la recherche de son IKIGAI

Découvrir, nourrir les 4 dimensions de son Ikigaï :
Passion.
Mission.
Profession.
Vocation.

RÉFÉRENCE
MGMT0050

CENTRES DE FORMATION
Senlis, Beauvais, Compiègne, Saint-Quentin, Soissons, Amiens, Friville

DURÉE DE LA FORMATION
1 jour / 7 heures

ACCUEIL PSH
Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Promeo

• 60 ans d'existence
• Une communauté de 3 100 alternautes
• 24 000 stagiaires formés par an
• 3 500 entreprises qui nous font confiance

• Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
• L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
• La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
• Une pédagogie active
• Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Trouver les clés de sa motivation

Comprendre son système de valeurs.
Reconnaître ses sources de motivation.
Discerner ses contraintes et ses croyances.
Déterminer les facteurs d'apaisement et de stress.
Définir son objectif de vie.

Identifier et valoriser ses talents

Dresser un inventaire de ses savoir-faire et savoir être.
Clarifier ses atouts.
Décrire un travail porteur de sens.

Développer une vision motivante du présent et de l'avenir

Se fixer des objectifs ambitieux et réalistes.
Relier, aligner ses objectifs à son Ikigaï.
Représenter et présenter son projet professionnel.

Modalité d’évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés