



ATELIER

IKIGAI





INFORMATIONS GÉNÉRALES

QUINTE & SENS se positionne comme une équipe de formation d'excellence dédiée à l'insertion professionnelle et à la formation pour adultes, offrant une expertise inégalée dans l'accompagnement et le développement des compétences. Notre mission est de former des professionnels capables de s'intégrer efficacement dans le monde du travail et de favoriser leur développement personnel et professionnel dans un environnement dynamique.

✓ Public visé

- Tous public

✓ Prérequis

- Public ayant un projet professionnel clair (demandeur d'emploi ou salarié souhaitant évoluer)
- Se présenter avec une offre d'emploi

✓ Modalité d'admission

- Un entretien téléphonique avec un conseiller nous permettra de valider ou non votre inscription à la formation.

✓ Délai d'admission

- Des sessions d'atelier tous les mois.

- 3 h de formation (01 jour)*
- 100% présentiel
- 890€
- Modules flexibles

*Formation individuelle supplémentaire possible sur demande

✓ Accès aux personnes handicapées

- Dans l'éventualité de compensation, merci de nous contacter. Nous ferons notre possible pour trouver une solution adaptée.

✓ Méthodes mobilisées

- Apprentissage par la pratique
- Alternance de temps réflexifs, créatifs et collaboratifs
- Supports visuels et outils analogiques (cartes, schémas, objets)
- Adaptation aux niveaux de langage et aux profils des participant-es

✓ Dispositif d'évaluation et de suivi

- Feuille d'émargement
- Evaluation finale
- Questionnaire de satisfaction

✓ Attestation de réalisation

- Une attestation de réalisation sera remis à la fin de chaque formation.

Une clé pour réconcilier passion, talent, sens et travail

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre le concept d'Ikigai.
- Identifier ses propres sources de motivations.
- Faire le lien entre ses compétences, ses passions et un projet de vie ou professionnel.
- Poser les bases d'une réflexion sur son avenir.

Contenu de la formation:

- L'atelier Ikigai propose une démarche d'introspection structurée autour du concept japonais "*Ikigai*", qui signifie littéralement "*raison d'être*".
- Les participants sont guidés pour l'identifier l'intersection entre "*ce qu'ils aiment*", "*ce pour quoi ils sont doués*", "*ce dont le monde à besoin*" et "*ce pourquoi il peuvent être rémunérés*".

Une clé pour réconcilier passion, talent, sens et travail



Module: Atelier Ikigai (03 heures)

1. Accueil et cadrage (15 min)

- Présentation de l'atelier, des objectifs, du cadre bienveillant.
- Présentation rapide des participants (tour de parole).

2. Introduction au concept d'Ikigai (30 min)

- Origine, sens et intérêt dans une démarche d'orientation ou de transition.
- Présentation du schéma des 4 cercles.

3. Exploration des 4 dimensions (1h30 à 2h)

- Activité 1 : Ce que j'aime → passions, centres d'intérêt.
- Activité 2 : Ce pour quoi je suis doué(e) → talents, compétences, soft skills.
- Activité 3 : Ce dont le monde a besoin → valeurs, engagement, impact.
- Activité 4 : Ce pour quoi je peux être payé(e) → métiers, idées de projets.

4. Mise en lien – Construction de son Ikigai (45 min)

- Croisement des réponses dans le schéma.
- Émergence de pistes, de projets ou de besoins de clarification.
- Accompagnement à la formulation d'une synthèse personnelle.

5. Conclusion & Ouverture (15 min)

- Partages volontaires.
- Ressources pour aller plus loin.
- Feedbacks et évaluation de l'atelier.





NOTRE MISSION

Chez Quinte & Sens, nous nous spécialisons dans la création de parcours de formation personnalisés visant à favoriser l'insertion professionnelle et le développement des compétences. Notre approche unique combine des méthodes pédagogiques innovantes avec un accompagnement individualisé, permettant à chaque participant de réaliser son potentiel maximal. Nous nous engageons à transformer les aspirations en compétences tangibles, préparant ainsi nos apprenants à exceller dans leur domaine respectif avec confiance et expertise.

NOS ENGAGEMENTS

✓ Développement de vos compétences

Nous mettons en œuvre les moyens humains, pédagogiques et techniques adaptés pour chacune de nos prestations dans un environnement adapté à l'apprentissage.

✓ Suivi personnalisé

Nos stagiaires seront accompagnés par des formateurs experts dans son domaine et nous leur attribuons un référent pédagogique joignable tout au long du parcours pour un suivi personnalisé.

✓ Moyens pédagogiques

- Ateliers pratiques et mises en situation
- Ateliers de narration (storytelling)
- Exercices d'expression orale et gestion du stress
- Séances de feedback collectif et co-développement

✓ Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous mettons tout en œuvre pour détecter les besoins spéciaux et ferons notre possible pour trouver une solution appropriée. Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.



CONTACT



contact@quinteetsens.org



06 22 64 14 32



<https://quinteetsens.org/ikigai/>