

Découvrez et réalisez votre ikigai

AVENIR|S

Découvrez l'ikigai

- Connaissez-vous le mot « **ikigai** » ?
- Devinez de quel pays ce mot est originaire...
- Que signifie-t-il ?

Ikigai : raison d'être et joie de vivre

« IKI » signifie « vie ; vivant ».

« GAI » signifie « effet, résultat, fruit, valeur, bénéfice ».



« L'ikigai prend sa source dans la littérature japonaise du XII^e siècle, au cœur de l'archipel d'Okinawa. C'est un alignement d'îles et d'îlots, à cheval entre la mer de Chine orientale et la mer des Philippines, répartis entre Taïwan et le Japon. »

Énigme : qu'y a-t-il de particulier dans l'archipel d'Okinawa ?

Source : <https://www.lesmusesdeparis.fr/post/ikigai-flash-inspiration-du-27-octobre-2020-ikigai-par-emmeline-et-alexandre>

Énigme : qu'y a-t-il de particulier dans l'archipel d'Okinawa ?

Réponse : « une étude japonaise a démontré que l'**ikigai** est facteur de bonne santé et de longévité. C'est dans la région d'Okinawa que l'on recense d'ailleurs la plus grande concentration de **centenaires** au monde. Une preuve de plus que le **bonheur** fait bel et bien vivre plus longtemps ! »

Source : <https://www.lesmusesdeparis.fr/post/ikigai-flash-inspiration-du-27-octobre-2020-ikigai-par-emmeline-et-alexandre>



Découvrir son ikigai, c'est :

- mieux se connaître,
- mieux comprendre comment on fonctionne,
- mieux comprendre comment on interagit avec les autres



Réalisez votre ikigai

Anticipez votre ikigai

“Choisissez un travail que vous aimez et vous n’aurez pas à travailler un seul jour de votre vie.”

Confucius, philosophe chinois

(né en 551 avant J.-C., mort en 479 avant J.-C., à 71 ans)



1. Premières questions et réflexions :

- Ce que vous aimez : répondez avec des verbes d'action et avec des mots précis, en une seule phrase.

2. Quels sont vos dons, vos aptitudes ?

3. Ce dont le monde a besoin : quels enjeux vous touchent ? Comment agir ?

4. Ce pour quoi vous pouvez être percevoir un salaire : quelles sont vos compétences techniques et humaines ?

Correspondent-elles aux compétences professionnelles que vous avez acquises ?

→ Si oui, en quoi ?

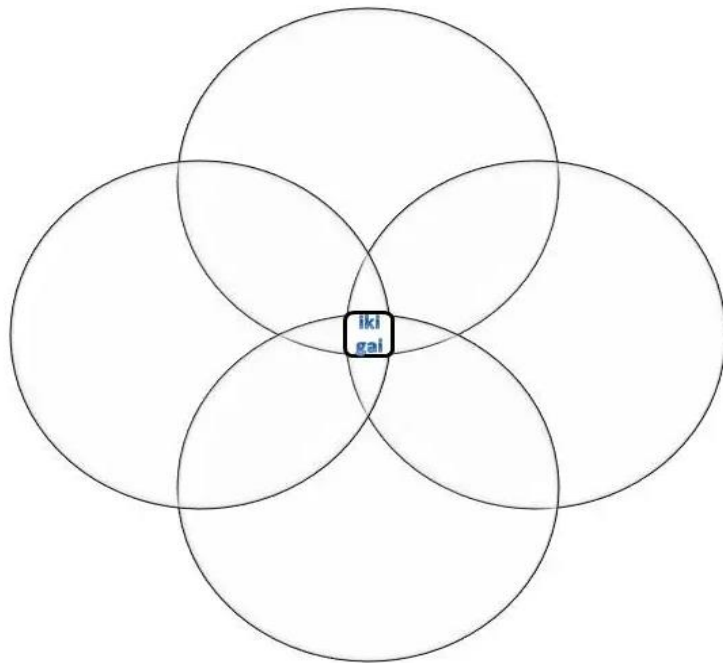
→ Si non, à quelles autres compétences professionnelles pourraient-elles correspondre ?

5. Ce pour quoi vous pouvez recevoir un salaire.

Profession et vocation : quel lien je peux établir avec la citation de Confucius ?

Créez votre ikigai

• Modèle



- Placez vos réponses sur le schéma.
- Détaillez-le et décorez-le.

Déchiffrez votre ikigai



- Déchiffrez votre ikigai grâce au modèle joint.
 - Continuez d'explorer le champ des possibles.
 - Vous pouvez créer plusieurs ikigais, jusqu'à ce que le dernier corresponde au mieux à vos aspirations.
 - Observez particulièrement le centre de votre ikigai, afin de bien cibler le métier que vous souhaitez exercer.
- Vous pouvez synthétiser votre ikigai par cette phrase centrale :**
- J'aime... et j'ai des dons ou des aptitudes pour... dont le monde a besoin pour cet enjeu...***
- Je peux donc recevoir une rémunération dans cette dynamique, en exerçant le métier de...***

Merci pour votre attention.