

## Découvrez l'ikigai

Fiche élève

Connaissez-vous le mot "ikigai" ? ☐ Oui ☐ Non

Devinez de quel pays ce mot est originaire : \_\_\_\_\_

Que signifie-t-il ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Découvrir son ikigai, c'est : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Réalisez 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)



### Anticipez votre Ikigai :

**1. Ce que vous aimez : répondez avec des verbes d’action et avec des mots précis, en une seule phrase. Celle-ci sera l’équilibre central de votre ikigai.**

---



---

**2. En quoi êtes-vous doué(e) : quels sont vos dons, vos aptitudes ?**

---



---



---



---

Qu’est-ce qui est valorisé, parmi vos talents, par votre entourage ? Votre famille ?

---



---



---



---

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

Les enjeux : exemples

Un ou plusieurs [objectifs de développement durable](#), parmi les 17 recensés



[L'égalité entre les femmes et les hommes](#)

[Comprendre l'\(in\)égalité professionnelle entre les femmes et les hommes](#)

(vidéo [Anact](#), 2018, 4'51)



[La plateforme de l'inclusion](#)

Le baccalauréat professionnel que vous préparez peut tout à fait répondre à un enjeu qui vous touche et dont le monde a besoin.

Recherchez la spécialité professionnelle à laquelle vous vous formez sur la page de l'OniseP, intitulée « [Les familles de métiers](#) ».

Lisez attentivement le descriptif et restez sur cette page.

Puis indiquez en quoi, selon vous, cette spécialité répond à l'enjeu qui vous touche.

---



---



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

---



---



---

Correspondent-elles aux compétences professionnelles que vous avez acquises lors de votre formation ?

**Les compétences professionnelles spécifiques au bac pro**

Vous êtes bien sur la page du baccalauréat professionnel que vous préparez (disponible sur le lien « [Les familles de métiers](#) », comme précédemment), portez votre attention sur le paragraphe intitulé « objectifs de la formation ».

Repérez les compétences et listez-les ci-dessous, selon votre profil.



→ Oui, mes compétences techniques et humaines correspondent bien aux compétences acquises lors de ma formation en baccalauréat professionnel. Je les liste ici :

---

---

→ Non, j'ai d'autres compétences qui pourraient davantage correspondre à ces métiers :

---

---

**5. Ce pour quoi vous pouvez recevoir un salaire.**

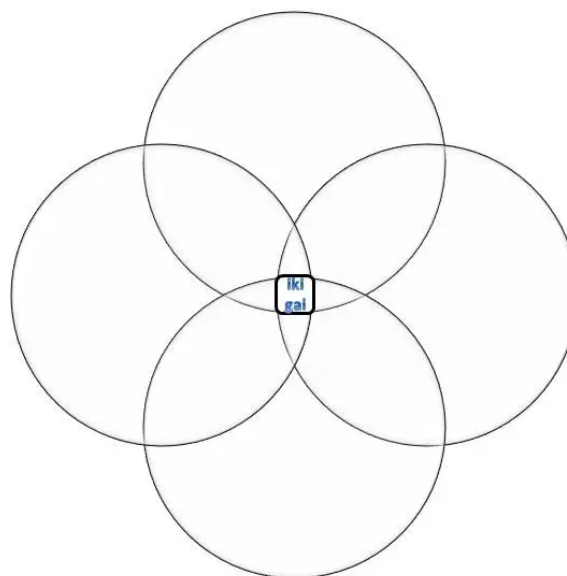
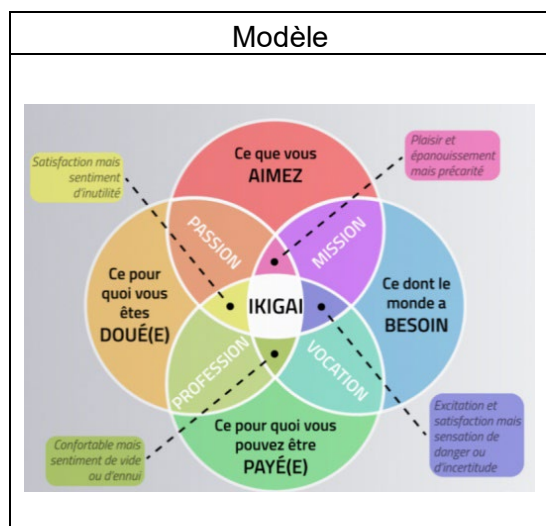
**Profession et vocation** : quel lien pouvez-vous établir avec la citation de Confucius ?

---

---

## Créez votre ikigai

- Placez vos réponses sur le schéma (agrandi page suivante)
- Vous pouvez le compléter et continuer votre réflexion.



- 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 ces enjeux** \_\_\_\_\_

**Je peux donc recevoir une rémunération dans cette dynamique, en exerçant le métier de** \_\_\_\_\_

**J'observe que mon projet correspond aux compétences acquises lors de mon baccalauréat professionnel ou ne correspondent pas.**

**Si elles sont différentes de ma formation initiale, j'envisage de faire de nouvelles démarches.**

