



# \_ CAHIER PRATIQUE C BONNARD ! \_

IKIGAI

Donner du sens – Pourquoi je me lève le matin ?

DUREE : 1 H

## DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN POUR FAIRE CET EXERCICE ?



1. Prenez des feuilles de papier ou un cahier avec un stylo avec lequel vous aimez écrire.
2. Imprimez la page 2 du cahier pratique pour travailler sur l'étape n°3 évoqué ci-dessous.
3. Soyez au calme, coupez votre téléphone pour éviter d'être dérangé.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

- Etape 1 Ecrivez spontanément, librement qui vous êtes et ce qui vous tient à cœur selon les 4 items ci-dessous. Laissez glisser votre plume sans vous arrêter. Trouver maximum 5 idées phares par catégorie.
- Etape 2 Identifiez les mots clés qui résument vos idées pour chacune des catégories.
- Etape 3 Reportez-les sur le schéma IKIGAI en page 2 et vous serez éclairé sur votre passion, mission, vocation et profession grâce à la combinaison des 4 dimensions.
- Etape 4 Résumez en une phrase votre raison d'être. **C'est à vous de jouer !**

## TALENTS & COMPETENCES

1

## CE QUE VOUS AIMEZ

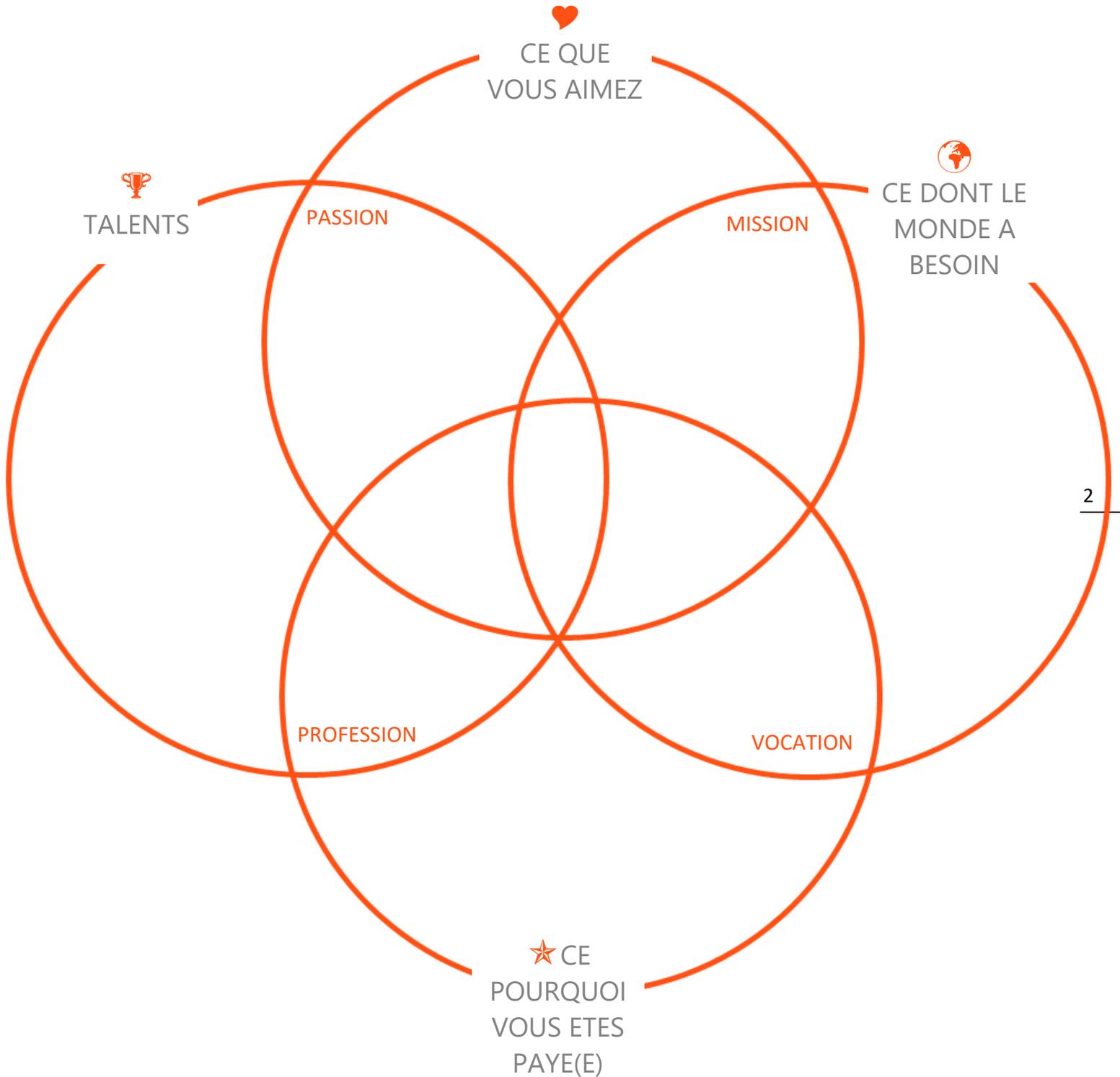
## CE DONT LE MONDE A BESOIN

## CE POURQUOI VOUS ETES PAYE(E)

# MON IKIGAI

POUR TROUVER VOTRE RAISON D'ETRE

----



Votre raison d'être c'est,