






# Art & Ikigai : Le Chemin Créatif vers Votre Raison d'Être

Découvrez la synergie entre l'art et l'ikigai dans notre formation : explorez votre créativité pour trouver votre véritable raison d'être. Plongez dans un voyage de découverte personnelle unique et épanouissant.

DATE DE MISE À JOUR DU CONTENU : «AOÛT 2023»

 <p><b>Niveau</b> Expert</p>
 <p><b>Prérequis</b> Aucune expérience artistique préalable requise. Ouverture à l'auto-réflexion et à l'exploration personnelle.</p>
 <p><b>Durée</b> Environ 7 Heures</p>
 <p><b>Public concerné</b> Tous publics</p>
 <p><b>Sous-titrages</b> Audiodescription et sous-titrages non disponibles</p>
<p><b>Intervenant</b></p> <p>Florence Vigneau : Formatrices expertes, disposant de plus de 10 années d'expérience dans l'enseignements de cette discipline.</p>
<p><b>Accessibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formations en présentiel non-accessibles aux personnes à mobilité réduite ;</li> </ul> <p>Pour toute question d'accessibilité handicap, prendre contact avec nous.</p>

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre le concept de l'ikigai et son importance dans la recherche du sens et de l'épanouissement personnel.
- Explorer différentes formes d'expression artistique en lien avec leurs intérêts et leurs passions.
- Identifier les compétences artistiques et les talents qui peuvent être alignés avec leur ikigai.
- Utiliser l'art comme un moyen de réflexion et de découverte personnelle pour clarifier leurs aspirations profondes.
- Créer des œuvres artistiques en intégrant les éléments de leur ikigai, reflétant ainsi leur essence authentique.
- Élaborer des stratégies pour intégrer leur ikigai dans leur vie quotidienne et professionnelle.
- Cultiver une compréhension plus profonde de soi-même et de la manière dont ils peuvent contribuer positivement au monde.

## Matériel nécessaire

- Aucuns

## Modalités d'évaluation des acquis

- Auto-évaluation sous forme de questionnaires ;
- Exercices sous formes d'ateliers pratiques ;
- Questionnaire de positionnement ;
- Evaluation à chaud.

## Moyens pédagogiques et techniques

Comprennent des sessions en direct avec des instructeurs expérimentés, des exercices artistiques pour stimuler la créativité, des moments de réflexion personnelle, des échanges entre participants pour partager des idées, et un accès à des ressources complémentaires pour approfondir la compréhension de l'ikigai et de l'art.

# Ce que contient la formation

## Programme détaillé

### 1. Introduction

- Présentation du concept d'Ikigai :
  - Origine et histoire de l'Ikigai.
  - Différence entre Ikigai et d'autres concepts de bien-être.
- L'importance de trouver sa raison d'être :
  - Les bénéfices psychologiques et physiologiques.
  - Impact sur la motivation et la satisfaction personnelle.
- Lien entre l'art et l'Ikigai :
  - Comment l'art reflète nos passions et nos aspirations.
  - L'art comme moyen d'expression de son Ikigai.

### 2. Découverte de l'Ikigai

- Les quatre piliers de l'Ikigai :
  - Explication détaillée de chaque pilier avec des exemples concrets.
  - Comment chaque pilier se rapporte à notre vie quotidienne.
- Exercices d'introspection pour chaque pilier :
  - Activités pratiques et questionnaires pour aider à la réflexion.
  - Moments de partage en groupe pour discuter des découvertes.
- Témoignages et exemples :
  - Partage d'histoires de personnes ayant trouvé leur Ikigai.
  - Analyse des parcours et des choix de ces personnes.

### 3. L'Art comme Outil d'Exploration

- Comment l'art peut aider à découvrir sa passion et sa mission :
  - L'art comme miroir de l'âme.
  - Techniques artistiques pour explorer ses sentiments.
- Ateliers pratiques :
  - Sessions guidées de peinture, sculpture, et dessin.
  - Exploration de différents médiums et techniques.
- Analyse des œuvres créées et interprétation :

- Comment interpréter les choix de couleurs, formes, et motifs.
- Retours constructifs et discussions en groupe.

### 4. Mise en Pratique

- Création d'une œuvre d'art représentant son Ikigai :
  - Guidance étape par étape pour créer une œuvre personnelle.
  - Conseils pour intégrer les quatre piliers dans l'œuvre.
- Techniques artistiques pour exprimer ses sentiments et aspirations :
  - Introduction à des techniques avancées.
  - Comment choisir la technique la plus adaptée à son message.

- Partage et discussion des créations :
  - Exposition des œuvres des participants.
  - Feedback et échanges constructifs.

### 5. Stratégies pour Vivre son Ikigai au Quotidien

- Comment intégrer les découvertes de l'Ikigai dans sa vie quotidienne :
  - Techniques pour rester connecté à son Ikigai.
  - Exercices quotidiens et routines à adopter.
- L'importance de l'équilibre entre passion, mission, profession et vocation :
  - Analyse des déséquilibres potentiels.
  - Conseils pour trouver et maintenir cet équilibre.
- Conseils pour rester aligné avec son Ikigai :
  - Techniques de méditation et de réflexion.
  - Importance de la mise à jour régulière de son Ikigai.

### 6. Conclusion et Étapes Suivantes

- Récapitulatif des points clés de la formation :
  - Synthèse des concepts et techniques abordés.
  - Importance de la pratique continue.

- Encouragement à poursuivre le voyage de découverte de son Ikigai :
  - Motivation pour continuer l'exploration personnelle.
  - Importance de la patience et de la persévérance.
  
- Ressources supplémentaires et recommandations
  - Liste de livres, articles, et ateliers recommandés.
  - Conseils pour approfondir ses connaissances.

Ce plan détaillé offre une approche complète pour découvrir son Ikigai à travers l'art. Il combine théorie, introspection, pratique artistique, et stratégies pour une intégration quotidienne