



Développement personnel - Ikigai, pour une vie pleine de sens

Description	<p>Quel est le secret de longévité des japonais ? En plus de la nutrition et de l'activité physique, avoir un but dans sa vie, son "Ikigai" nous permet de vivre plus longtemps. Vous êtes à la recherche d'une vie pleine de sens ? En questionnement vis-à-vis de votre épanouissement professionnel et personnel ? Grâce à l'Ikigai, faites un bilan de vos compétences, talents et motivation pour les mettre au service d'une cause plus grande que soi. L'objectif de l'Ikigai est de trouver une raison de se lever le matin grâce à un job qui nous correspond pleinement. Cette journée de formation est un cours d'initiation et de découverte de l'Ikigai.</p>						
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Présentation de l'Ikigai• Exercices individuels et/ou en groupe pour compléter son Ikigai• Un échange et un brainstorming ensemble pour le rendre concret.						
Groupe cible	Adultes						
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre le concept de l'Ikigai et de la mission de vie• Savoir l'utiliser pour soi-même• Initiation et pratique pour commencer à compléter son propre Ikigai.						
Date	05.12.2020 - 05.12.2020 / E_1426946						
Horaire	09:00 - 17:00 h						
Jours	Sa						
Durée	1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes						
Ecolage	CHF 140.00						
Lieu du cours	Ruelle Vautier 10, 1400 Yverdon						
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>05.12.2020</td><td>09:00 - 17:00</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Sa	05.12.2020	09:00 - 17:00
Jour	Date	Heures					
1 Sa	05.12.2020	09:00 - 17:00					

Ecole-club Migros Yverdon Tel. +41 58 568 32 80

Ruelle Vautier 10
1400 Yverdon

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

