



Développement personnel: Ikigai, une vie pleine de sens / Cours d'été

Description	<p>Quel est le secret de longévité des japonais ? L'ikigai. Vous êtes à la recherche d'une vie pleine de sens ? En questionnement vis-à-vis de votre épanouissement professionnel et personnel ? L'ikigai, qu'on pourrait traduire par "ce pour quoi la vie mérite d'être vécue" est à la fois ce qui nous pousse à nous lever le matin, ce qui nous dynamise et nous motive, mais également une manière d'aborder les choses au quotidien et de profiter de l'instant présent, quelles que soient les activités qui nous inspirent. C'est donc une manière d'exploiter son potentiel et de s'épanouir dans la durée. En clair, c'est ce qui nous pousse à considérer que la vie vaut la peine d'être vécue. 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	09.07.2021 - 09.07.2021 / E_1509020		
Horaire	09:00 - 17:00 h		
Jours	Ve		
Durée	1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 140.00		
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	09.07.2021	09:00 - 17:00

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

école-club

MIGROS