



Propositions 2023/24

Virginie Dréan

VI |



1

ATELIER IKIGAI

Objectif :

Identifier notre puissante « agissante », ce qui nous anime profondément
Se mettre en mouvement vers

Format : demi-journée / 3h

En groupe de 10 personnes maximum

Contenu :

Exploration et définition de son Ikigai
Rédaction d'un plan d'actions
Moments individuels et de partage
Appui sur l'outil Points of You, outil de photolangage

Tarif : 400€



2 ATELIER MBTI

Objectif :

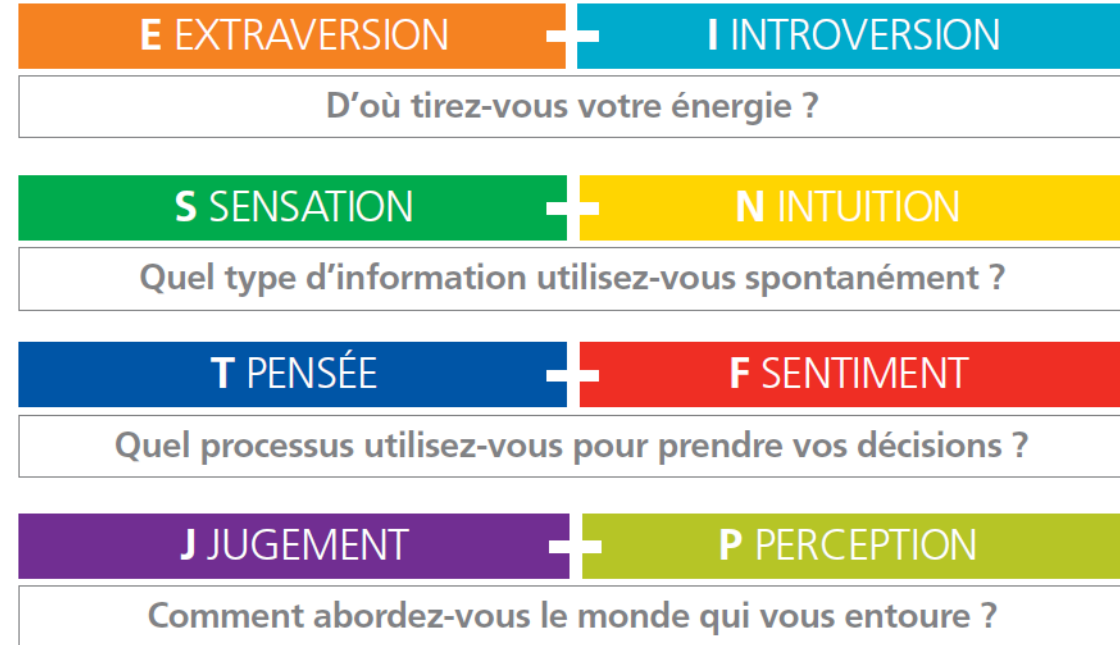
Accroître la connaissance de soi
Comprendre et améliorer sa façon de communiquer
Travailler son leadership et interagir en conscience

Format :

demi-journée / 3h
En groupe de 8/10 personnes maximum
Ou construction de sous-groupes

Contenu :

Questionnaire MBTI en amont
Auto-évaluation des participants
Définition des profils individuels
Réflexion sur le profil du groupe / de la classe
Moments individuels et de partage
Remise d'un rapport complet selon les types (26 pages)



Tarif : 400€ atelier + 150€ le rapport par personne



3

ATELIER « ZOOM- AVANT »



Objectif :

Explorer une situation, une expérience, la santé d'une équipe, d'un service sous d'autres perspectives
Faire un bilan de façon ludique et intuitive
Ecrire collectivement un plan d'actions

Format : 2 h30 à 4h selon la taille du groupe
En groupe de 6 à 8 personnes

Contenu :

Exploration individuelle et partage entre pairs
Feedback du groupe et usage de l'intuition
Co-construction et partage

Tarif : 400€ demi-journée



IKIGAI / MBTI
Qu'est ce que c'est ?

1

ATELIER IKIGAI

L'ikigai est un concept japonais souvent utilisé pour définir notre mission de vie.

Iki signifie « vie » ou « être en vie » et kai (prononcé gai) « ce qui vaut la peine et a de la valeur ».

Littéralement, on pourrait le traduire par « ce pour quoi la vie mérite d'être vécue » ou « raison d'être ». Il est ce point vibrant qui nous met en mouvement, qui nous anime.

Il se trouve à l'intersection de 4 dimensions

1. Qu'est-ce que j'aime ?
2. Qu'est-ce je sais faire ?
3. Pour quoi suis-je payé ?
4. De quoi le monde a-t il besoin ?



LE QUESTIONNAIRE MBTI – Myers Briggs Test Indicator

Comment est-ce que tu puises et transmets ton énergie ?

Extraversion (E) / Introversión (I)

Comment tu recueilles l'information ?

Sensation (S) / Intuition (N)

De quelle façon prends-tu tes décisions ?

Thinking (T) / Feeling (F)

Comment agis-tu et aborde le monde ?

Judgment (J) / Perception (P)

Le questionnaire MBTI est un outil d'évaluation psychologique déterminant le type psychologique d'un sujet parmi 16 types différents, suivant une méthode proposée en 1962 par Isabel Briggs Myers et Katherine Cook Briggs, inspirée des travaux de Carl Jung.

Il identifie 2 préférences distinctes sur 4 dimensions.

Connaître son type permet de:

- Comprendre et améliorer sa façon de communiquer
- Travailler son leadership et interagir en conscience
- Mener un travail de réflexion pour opérer une reconversion





Virginie Dréan

06 75 13 49 18

virginiedreancoaching@gmail.com