

Atelier

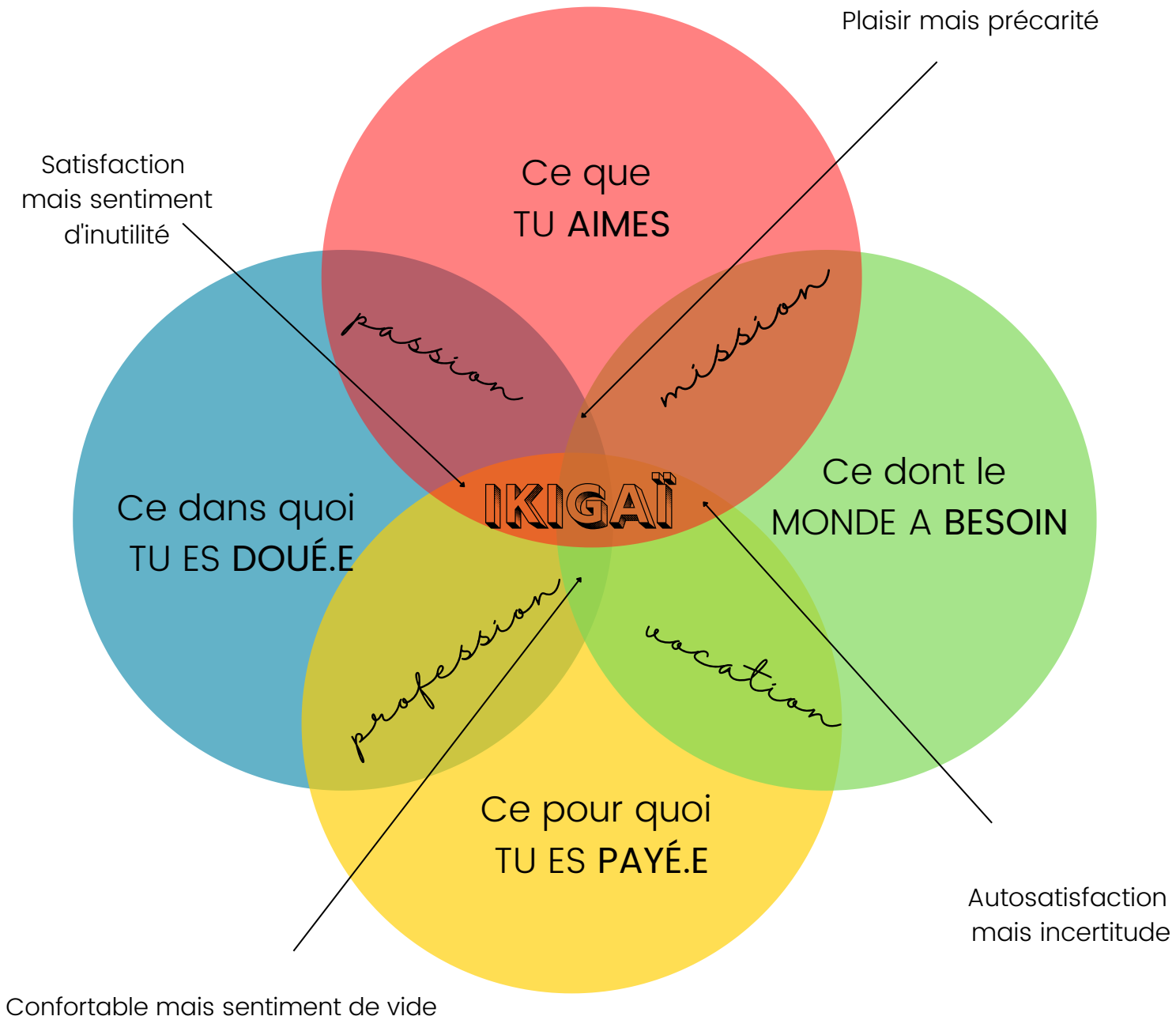
IKIGAI

pour enfin identifier
LE job qui est fait pour toi !



@zoe.spiry

L'IKIGAI



CE DONT LE MONDE A BESOIN: TA MISSION

les questions à te poser:

CE DONT LE MONDE A BESOIN

- Pourquoi irais-tu manifester dans la rue?
- Qu'est ce qui te met en colère ?
- Qu'est ce qui te fascine le plus concernant le monde en général et les gens en particulier ?
- Si tu avais le pouvoir d'être entendue, à qui parlerais-tu ?
- Quel serait ton message ?

Synthèse:

- Qui veux-tu aider ?
- Quel est leur problème ?
- En utilisant tes talents, comment pourrais tu contribuer à résoudre ce problème ?



CE DONT LE MONDE A BESOIN: TA MISSION

les questions à te poser:

FORMULE TA MISSION

Choisis 1 ou 2 verbes qui correspondent le mieux à ce que tu voudrais faire parmi la liste suivante:

Accompagner – Accroître – Agir sur – Aider – Améliorer – Arrêter –
Autoriser – Bâtir – Choisir – Communiquer – Concevoir – Conseiller –
Constituer – Convaincre – Créer – Découvrir – Démontrer – Déterminer –
Développer – Diagnostiquer – Dialoguer – Elaborer – Eliminer – Encourager –
Engager – Entreprendre – Etablir – Exprimer – Fixer – fonder – Fonder –
Former – Formuler – Gérer – Guider – Identifier – Inculquer – Influencer –
Informier – Innover – Inspirer – Légitimer – Limiter – Matérialiser – Maximiser –
Mener – Minimiser –
Motiver – Négocier – Opérer – Organiser – Partager – Permettre – Piloter –
Proposer – Recommander – Réduire – Résoudre – Sélectionner – Soutenir –
Stimuler – Structurer – Superviser – Transmettre – Valider

*cette liste n'est pas exhaustive, si tu as en tête un autre verbe d'action qui te parle d'avantage, sélectionne le !



CE DONT LE MONDE A BESOIN: TA MISSION

les questions à te poser:

FORMULE TA MISSION

Formule ta mission :

« Ma mission est de [verbe d'action] + [les personnes que tu veux aider] à [ta contribution = ce qui te tient à coeur]

Exemple: Ma mission est d'aider les femmes à trouver leur voie professionnelle de cœur pour pleinement s'épanouir dans leur vie !

BRAVO POUR CET ÉNORME PAS !

*tu as maintenant une idée
de ce qui te tient vraiment à coeur (ta mission)
& de ta passion ou zone d'excellence !*



Tous droits réservés
@zoe.spiry

CE DONT LE MONDE A BESOIN: TA MISSION

tes challenges:

Challenge 1:

Dans les prochaines 24h, je t'invite à passer 10mn seule avec toi-même, càd pas de téléphone, d'ordinateur, de télé, de radio...!

Prends 10mn pour réfléchir pour laisser ton esprit vagabonder.

Si tu le souhaites tu peux en profiter pour faire de l'écriture intuitive (note tout ce qui te vient pendant ces 10minutes) ou du dessin pour t'exprimer. Tu peux aussi prendre ce temps pour méditer.

L'objectif est de déconnecter de ton quotidien pour te recentrer.

Challenge 2 (bonus):

Pour ce second challenge, je te propose de faire une chose que tu n'as pas l'habitude de faire. Cela peut être par exemple de regarder un film qui ne t'aurait pas attiré à priori ou de lire un article de blog sur une thématique inconnue, ou encore de parcourir la biographie d'une personne qui t'inspire/ne t'inspire pas. Ensuite écris tes ressentis et les idées qui te viennent après cette sortie de zone de confort !

Viens ensuite nous le partager sur le groupe Facebook :)



Tous droits réservés
@zoe.spiry