



AWAYKE

Mieux se connaître pour trouver sa voie

IKIGAI

SE DÉFINIR UN AVENIR ALIGNÉ

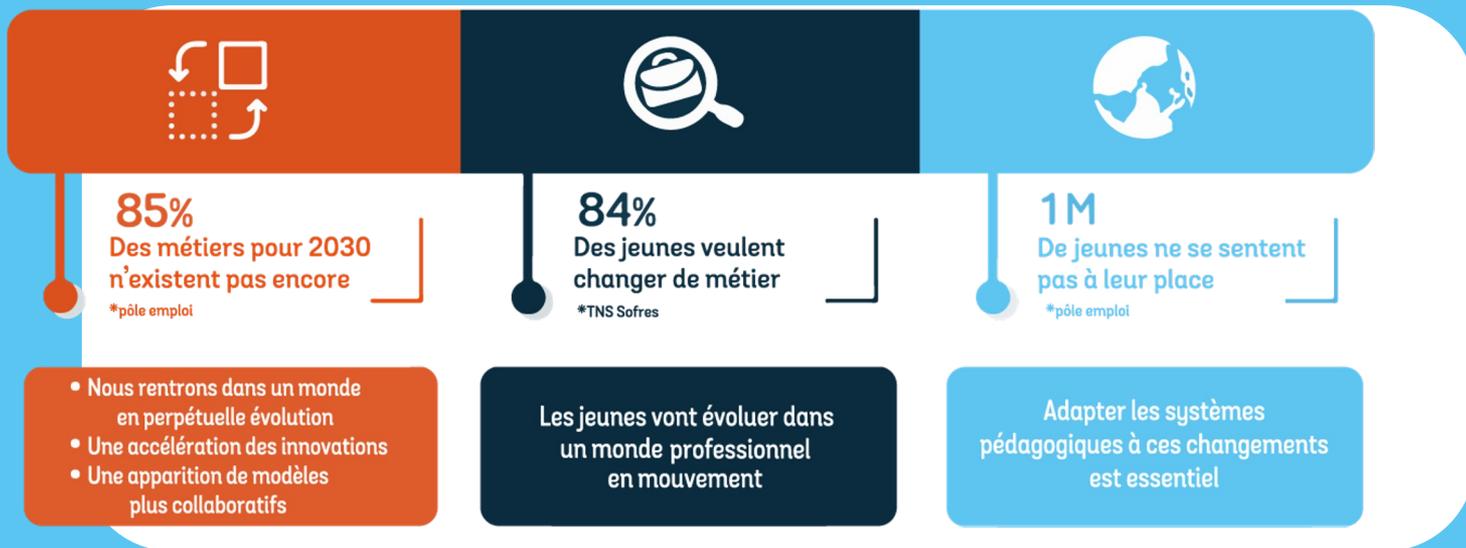


OBJECTIFS DU MODULE

- OBJECTIF 1 : Identifier les activités appréciées
- OBJECTIF 2 : Identifier ses talents
- OBJECTIF 3 : Identifier ses compétences professionnelles
- OBJECTIF 4 : Identifier ses appétences sociétales
- OBJECTIF 5 : Créer sa raison d'être
- OBJECTIF 6 : Se mettre en action vers un avenir aligné



Permettre à chaque jeune de mieux se connaître pour libérer son potentiel et trouver sa voie



Une majorité des jeunes (15-30 ans) subissent leur orientation plus qu'ils ne la choisissent. Ils rencontrent ainsi de plus grandes difficultés à trouver leur place dans la société (études, emplois, citoyenneté...)

LE CADRE DE L'ACCOMPAGNEMENT

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?



LE CADRE DE NOTRE TRAVAIL



 BIENVEILLANCE / NON
JUGEMENT

 « JE »

 CONFIANCE

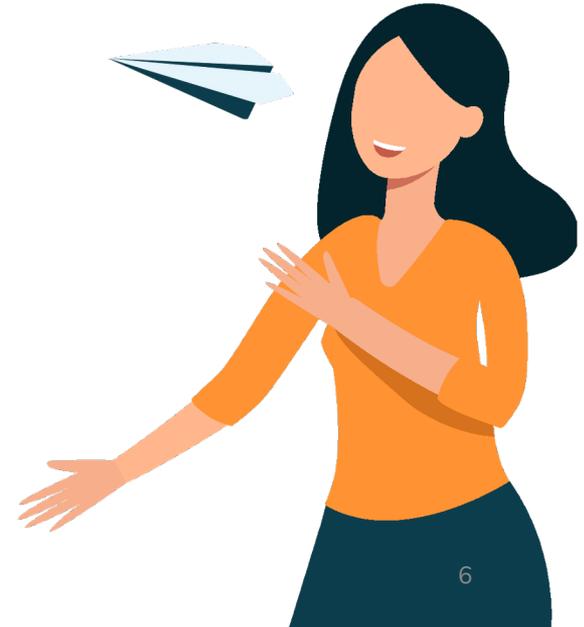
 CONFIDENTIALITÉ

 ÉCOUTE

 SOUVERAINETÉ

METEO PERSONNELLE

COMMENT JE ME SENS ET QU'EST CE QUE J'ATTENDS?



AUTO POSITIONNEMENT

ÉVALUATION DES ACQUIS EN ENTRÉE ?



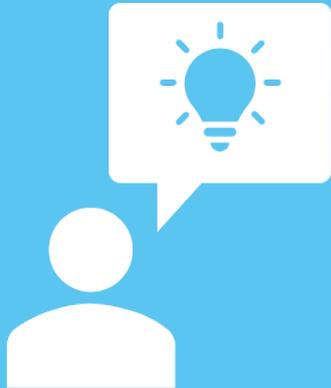
ICE BREAKER

Où se trouve le nord ?



IKIGAI C'EST QUOI ?

La légende



L'IKIGAI C'EST QUOI ?

On va parler de raison d'être !

IKIGAI est un mot japonais qui signifie « joie de vivre » et « raison d'être » :

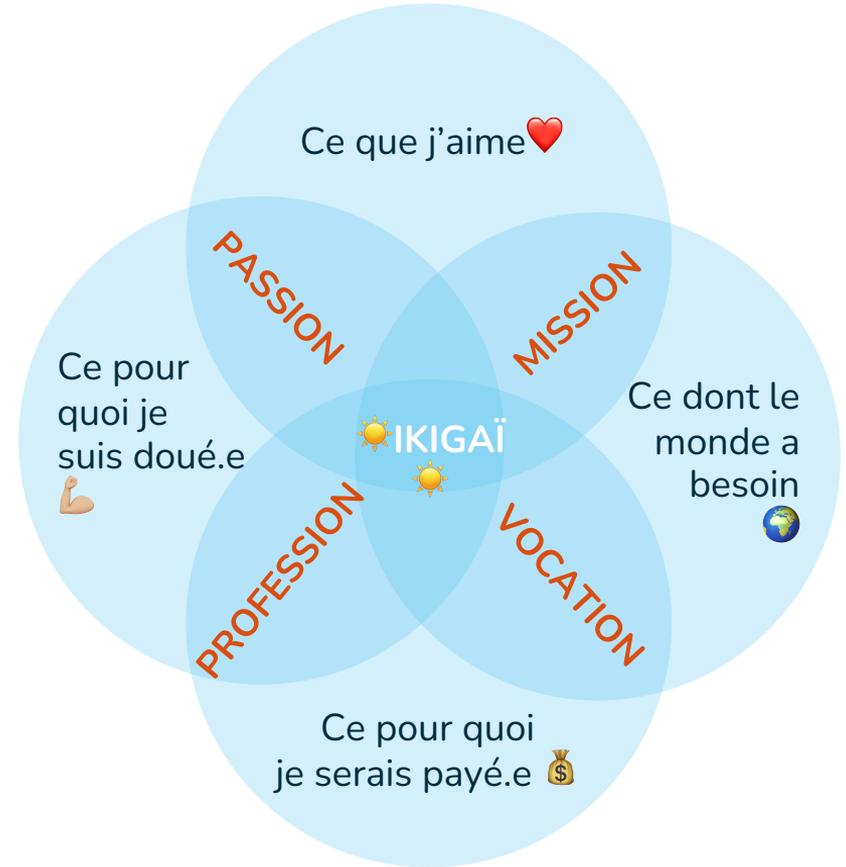
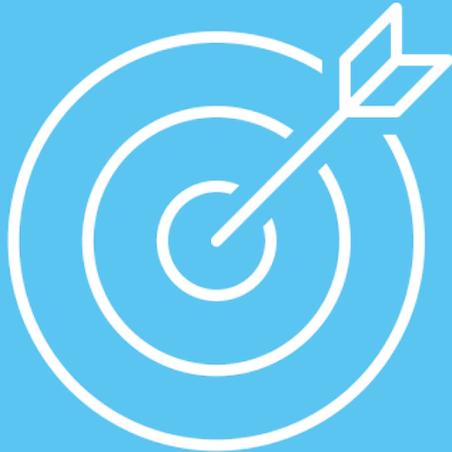
Chaque individu a un IKIGAI qui peut lui procurer une grande source de joie et donner du sens à sa vie

Il est à la croisée de 4 questions essentielles :

- Qu'est ce que **j'aime** ? ❤️
- En quoi **suis-je bon** ? 💪
- De quoi le **monde a besoin** ? 🌍
- Pour quoi puis-je être **payé** ? 💰



NOTRE OBJECTIF



IKIGAI

Avec un exemple on comprend mieux

Ce que j'aime ❤️

Partager avec les autres
Passer du temps tranquille
Apprendre des choses
Organiser des choses

Partager ce qui a du sens pour moi

Transmettre ce que j'apprends au monde qui m'entoure avec de la joie

Ce pour quoi je suis doué.e 🙌

Expliquer des choses
Dessiner
Résoudre des problèmes
Écouter
Créer des choses

Ce dont le monde a besoin 🌍

Éducation
De sens
De joie
De cadre
De soin

Animer des groupes pour trouver des solutions ensemble

PASSION

MISSION

PROFESSION

VOCATION

IKIGAI

Organiser
Créer des solutions
Animer des groupes
Faire rire
Inventer des concepts

Inventer des concepts pour améliorer les façon de transmettre l'éducation

Ce pour quoi je serais payé.e 💰

IKIGAI : La raison d'être qui motive vos choix



IKIGAI

Mon exemple (à remplir par l'awayker)

Ce que j'aime ❤️

TODO

TODO

TODO

Ce pour quoi je
suis doué.e 🙌

TODO

PASSION

MISSION

TODO

☀️ IKIGAI ☀️

Ce dont le monde
a besoin 🌍

TODO

PROFESSION

VOCATION

TODO

TODO

☀️ IKIGAI ☀️ : TODO

Ce pour quoi
je serais payé.e 💰



Fiche de réflexion : « Ce que j'aime »

Pensez bien à être précis dans vos réponses et favoriser les verbes d'action.

Ex: J'aime le voyage – Qu'est-ce que j'aime dans le voyage ? L'aventure ? La découverte ? Le partage ? La beauté ? Etc ...

- Quelles sont les activités où je ne vois pas le temps passer?
- Quelle serait ma journée idéale?
- Quels sont mes plus beaux souvenirs ? Qu'est-ce que je faisais ?

Fiche de réflexion : « Ce que j'aime »

Notez toutes les choses qui vous rendent heureux et épanoui. Ecrivez-ce qui vous passe par la tête sans réfléchir sur la fiche suivante :

1.	me rend heureux
2.	me rend heureux
3.	me rend heureux
4.	me rend heureux
5.	me rend heureux
6.	me rend heureux

Mon rêve quand j'étais enfant était :

Un objectif très ambitieux et qui me rendrait très heureux dans la vie serait :

Fiche de réflexion : « Ce pour quoi je suis doué »

Pensez bien à ne pas être trop modeste ou à réfléchir à ce que les autres disent de vous.
Ex : mes amis disent de moi que je suis à l'écoute. Qualité : écoute

- Quels sont mes talents, forces, qualités ?
- Quelles sont mes particularités ? En quoi suis-je unique ?
- Quels sont les points que je peux améliorer chez moi ?

Fiche de réflexion : « Ce pour quoi je suis doué »

Notez toutes vos aptitudes et qualités actuelles et potentiellement en devenir si vous vous en donnez les moyens :

1- Aujourd'hui, je suis doué pour :

2- Dans le futur, je pourrais être doué pour..... si je m'en donne les moyens en faisant :

Lister les grands défis que vous avez relevé depuis que vous êtes enfant et qui vous semblaient impossibles alors :

1-

2-

3-

Fiche de réflexion : « Ce pour quoi je peux être payé / générer de la valeur »

- Quels sont mes savoir-faire qui pourraient me faire gagner de l'argent ?
- Quelles sont mes compétences que d'autres pourraient acheter ?
- Ou est-ce que je suis le plus fort pour créer de la valeur ?

Fiche de réflexion : « Ce pour quoi je peux être payé / généré de la valeur »

Notez tout ce qui vous permet de subvenir à vos besoins aujourd'hui et ce qui pourrait vous apporter d'autres ressources demain. On parle dans cette partie principalement de vos compétences techniques et humaines.

1- Aujourd'hui, je peux rémunéré / généré de la valeur pour

2- Demain, j'aimerais être rémunéré / généré de la valeur pour

Réfléchissez et identifiez trois moments importants de votre vie où vous avez apporté une valeur ajoutée à une organisation humaine (école, entreprise, association, famille, amis ...) :

1-

2-

3-

Fiche de réflexion : « Ce dont le monde a besoin »

- Quelle(s) cause(s) me touche(nt) le plus ?
- De quoi le monde a besoin ?
- Comment aimerais-je contribuer aux enjeux principaux du monde ?
- Quel est pour moi le monde idéal ?

Fiche de réflexion : « Ce dont le monde a besoin »

Notez toutes les choses dont les autres ont besoin : vos amis, votre famille, votre entourage professionnel mais le monde en général.

Après avoir identifié les besoins, et commencez à transformer ces besoins en projets qui pourraient vous enchanter

Ex : Le Monde a besoin de plus de comportements éco-responsables = Projet Jojo le Mérrou »

1- Mes proches ont besoin de :

2- Mes amis ont besoin de :

3- Le monde a besoin de :

Identifiez des projets, entreprises, associations, organisations qui vous inspirent :

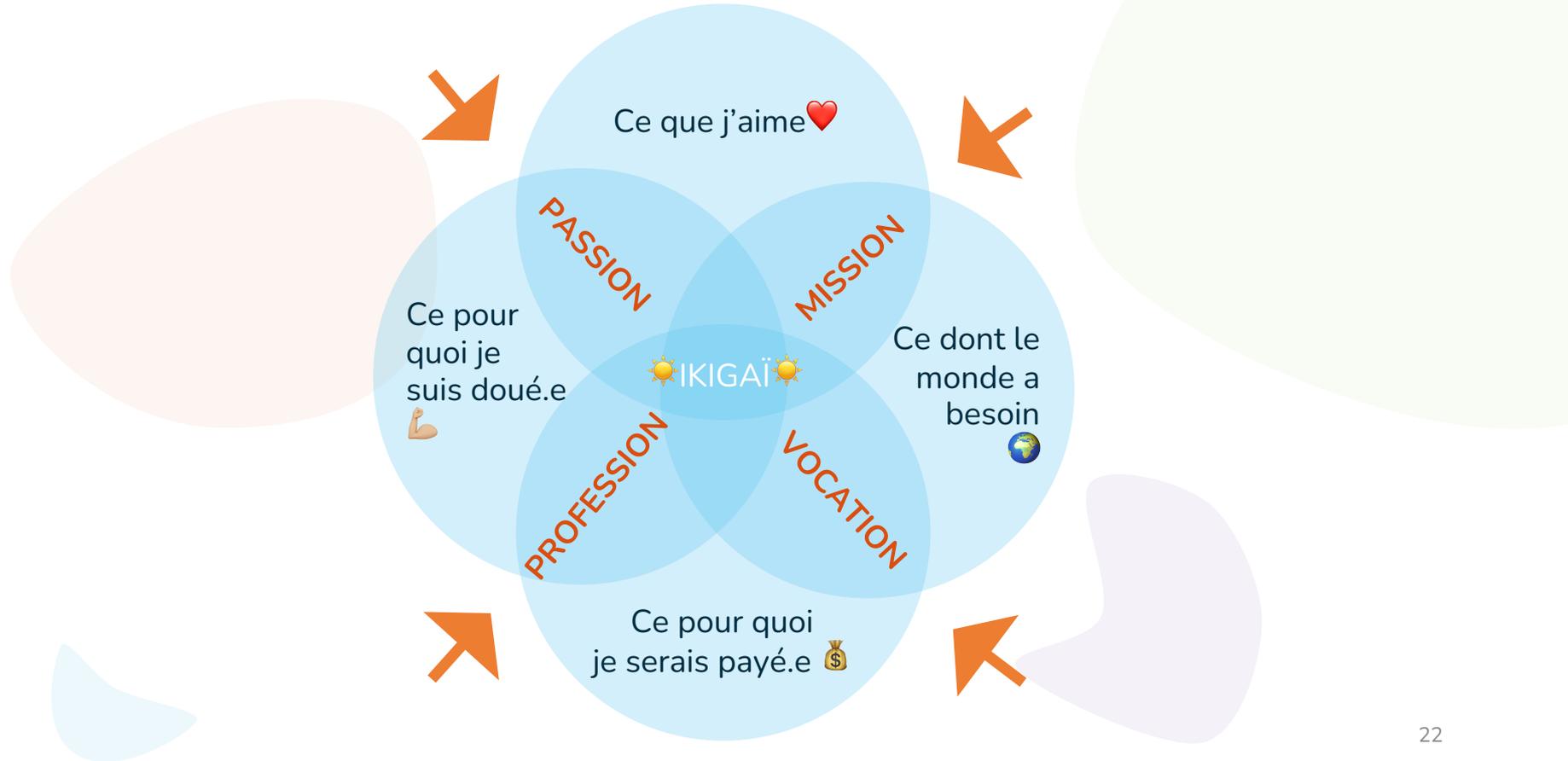
1-

2-

3-

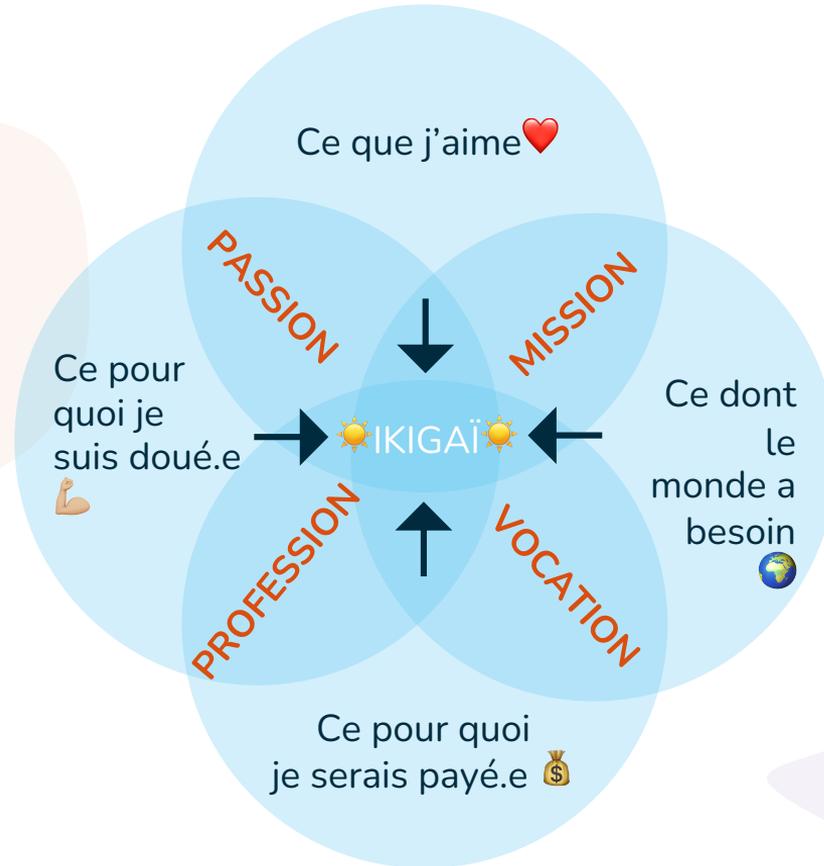
IKIGAI

PASSION – VOCATION – MISSION - PROFESSION

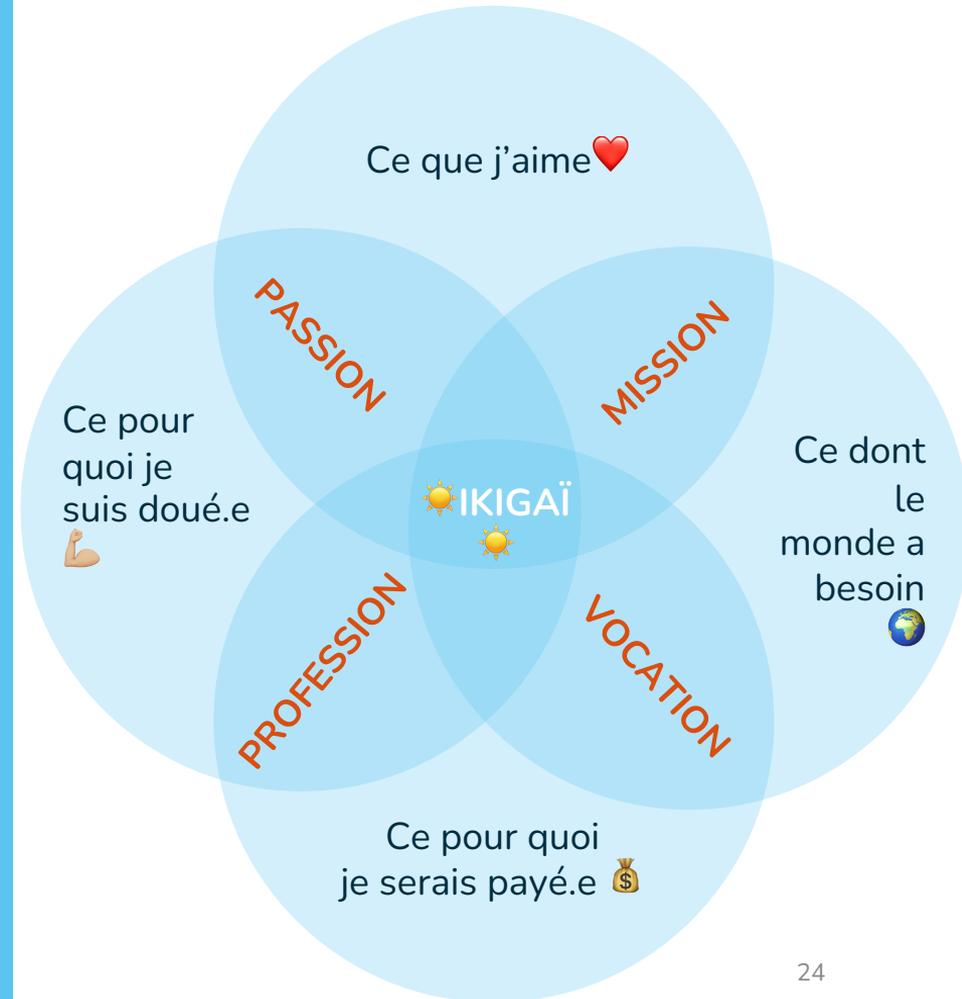


IKIGAI

LA RAISON D'ÊTRE



PRESENTER SON IKIGAI



QUESTIONNAIRE

ÉVALUATION DES ACQUIS EN SORTIE?



Pour retrouver les ressources pédagogiques de ce module, rendez-vous sur notre site !

Site : www.awayke.org

Onglet : + (à droite dans la barre de menu)

Mot de passe : @wAyk3!



CERCLE DE CLÔTURE

COMMENT TU TE SENS ? AVEC QUOI TU REPARS ?



Mieux se connaître et santé mentale

Infos, numéros et aides disponibles



Tu voudrais ou tu as besoin de réponses ou d'un contact immédiat

 **3018** : numéro vert contre le cyber-harcèlement <https://pasapas-jeunes.com/j-ai-besoin-d-aide/qui-appeler>

 **3114** : souffrance prévention suicide

 **En avant toute(s)** : tchat de soutien pour les personnes victimes de violences



Mūsae:

le premier média qui porte les voix d'une vision positive sur la santé mentale

<https://musae-tomorrow.com/>



L'association **"innovation citoyenne en santé mentale"**

<https://www.icsm-asso.org>



Instagram de son festival **Facettes**, dédié à la santé mentale des j

<https://www.instagram.com/facettesfestival/>



Le Psycom : PDF sur les Troubles anxieux et phobiques



La maison perchée :

Un accompagnement destiné aux jeunes adultes vivant avec des troubles psychiques, à travers la communauté, des groupes de partage, de l'écoute, des ateliers et des conférences.

<https://www.maisonperchee.org/>





AWAYKE

Mieux se connaître pour trouver sa voie

C'EST AUSSI EN LIGNE !

TOUJOURS PLUS CONNECTÉ.ES !



Awayke



awayke.org



[be_awayke](https://www.instagram.com/be_awayke)



[be_awayke](https://www.facebook.com/be_awayke)