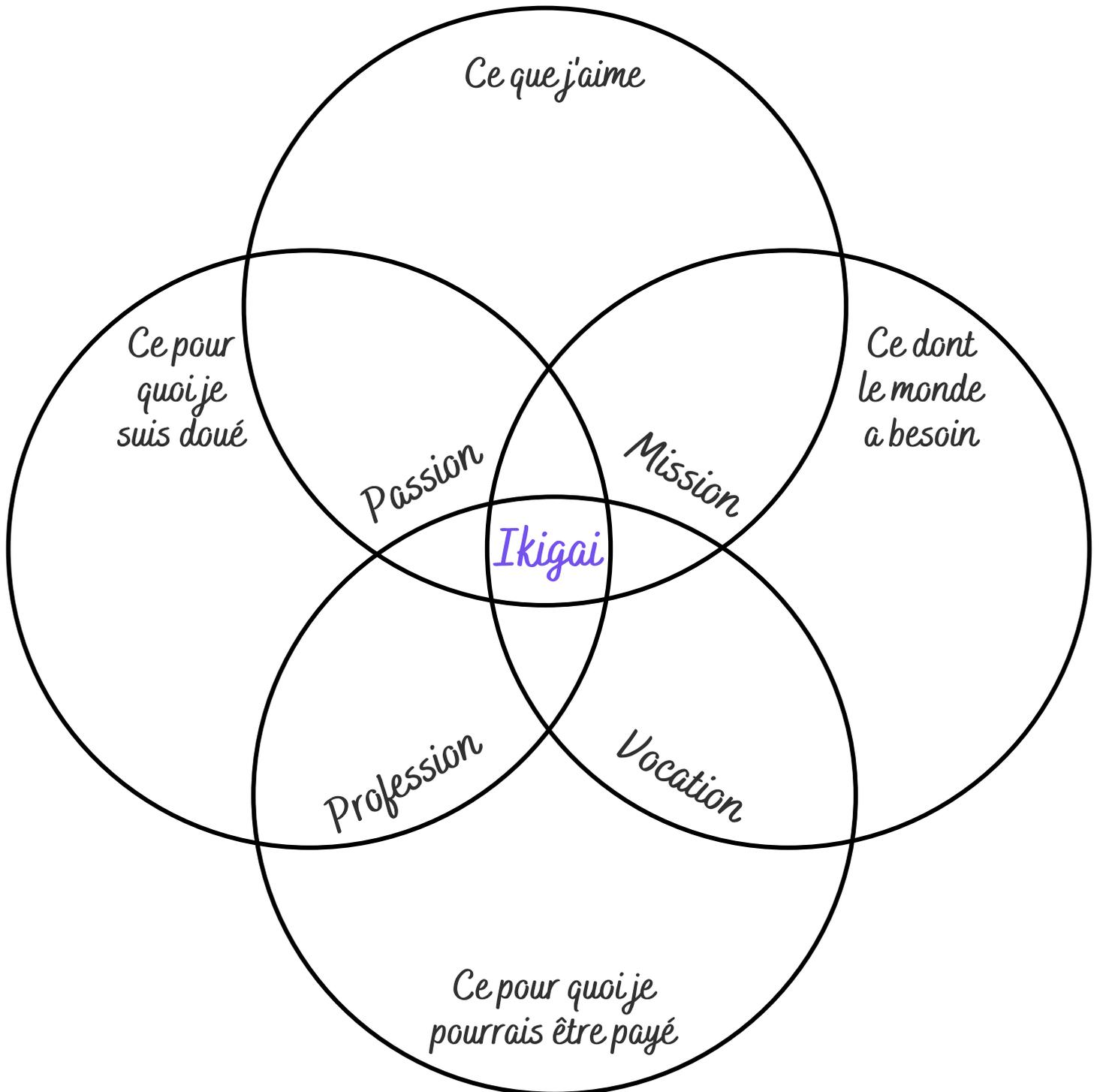


# IKIGAI

## FICHE EXERCICE



# IKIGAI

## FICHE EXERCICE

### *Ce que j'aime*

- Quelles sont tes activités préférées de la semaine ?
- Qu'est-ce qui te rend curieux ? Qui t'inspire ?
- Que diraient tes proches sur ce qui te rend vraiment heureux ?
- Que ferais-tu un matin si tu n'avais rien d'autre à faire ?
- Quelles sont les activités que tu ne pratiques pas mais qui t'attirent particulièrement ?

### *Ce pour quoi je suis doué(e)*

- Quelles compétences as-tu acquises en travaillant ?
- Quelles activités te font sentir en état de "flow" ?
- Quand tu étais enfant, pour quoi étais-tu connu ?
- Quels sont les compliments que tu reçois souvent ?
- Pour quoi te demande-t-on de l'aide ou des conseils ?
- Quelles sont les choses que tu fais naturellement et sans trop d'efforts ?
- De quoi es-tu fier ?

### *Ce pour quoi je pourrais être payé(e)*

- Quels sont les métiers que tu as déjà exercés ?
- Quelles sont tes ressources, en dehors du professionnel ?
- Si tu devais trouver un job alimentaire du jour au lendemain, que ferais-tu ?
- Quel métier te ferait vibrer ? (même s'il est inaccessible)
- Quels services pourrais-tu rendre (et facturer) ?
- Que pourrais-tu commercialiser ? (produits, services...)

### *Ce dont le monde a besoin*

- Qui sont les gens qui t'inspirent ?
- Quelles causes t'animent ?
- Quelles sont les choses qui te révoltent ?
- Quels sont les problèmes qui touchent ta communauté ? Ton quartier ? Ta ville ? Ta région ?
- Que pourrais-tu faire pour améliorer les choses ?
- Comment peux-tu contribuer à ton échelle ?
- Qu'est-ce que tu aimes partager ? Et comment ?



# IKIGAI

## FICHE EXERCICE

**1** *Ce pour quoi je suis doué*

**2** *Ce que j'aime*

Passion: **1** **2**

Profession: **1** **4**

Mission: **2** **3**

**4** *Ce pour quoi je pourrais être payé*

Vocation: **3** **4**

**3** *Ce dont le monde a besoin*

Ikigai: **1** **2** **3** **4**

