

# Comment se fixer des objectifs grâce aux concepts Kaizen et Ikigai

Feuille de travail complémentaire

## Trouvez votre Ikigai ("votre véritable vocation")

L'Ikigai est un concept japonais qui vise à identifier le "but de votre vie" ou votre "véritable vocation". Il est similaire à l'expression française "raison d'être" (votre "raison d'exister"). Ce concept peut s'avérer utile si vous essayez de choisir une carrière ou de décider quelle compétence poursuivre.

Si l'activité que vous avez choisie est une activité dans laquelle vous excellez, que vous aimez, pour laquelle vous êtes bien payé et qui a une valeur pour le monde, alors votre esprit trouvera cette activité agréable. Si vous pouvez découvrir une compétence qui remplit ces quatre caractéristiques, alors vous avez peut-être trouvé votre Ikigai !

Dans le tableau ci-dessous, notez au moins 3 à 5 compétences que vous envisagez d'acquérir. Puis, répondez aux quatre questions en indiquant un chiffre entre 1 et 10. Additionnez toutes vos points dans la dernière colonne. La compétence qui a le plus de points pourrait bien être votre Ikigai.

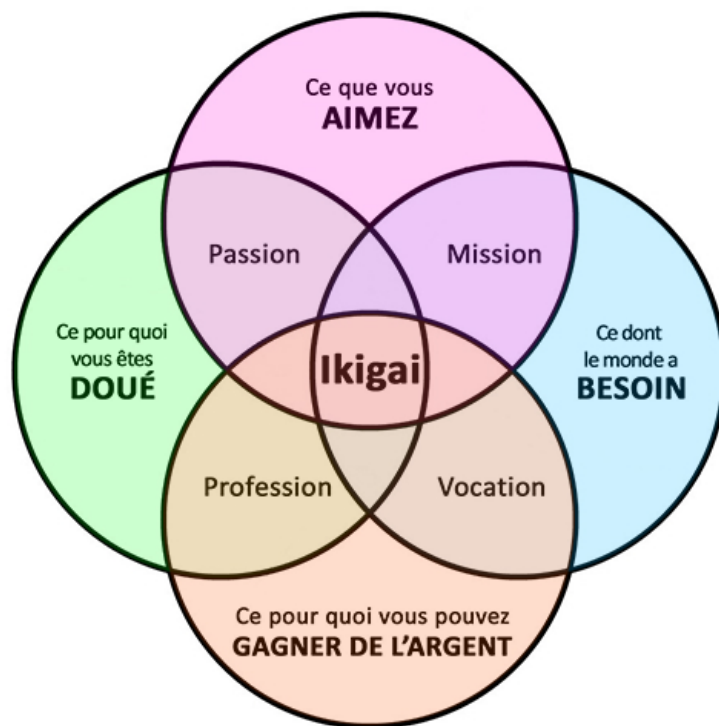


Diagramme basé sur l'interprétation de la méthodologie Ikigai par Mark Winn, dérivé du diagramme source d'Andrés Zuzunaga (2014).

Compétence	J'aime ça À quel point j'aime cette compétence ?	Je suis doué pour ça Dans quelle mesure suis-je (ou pourrais-je être) doué pour cette compétence ?	J'ai des chances d'être bien payé pour ça Quelles sont mes chances d'être bien payé pour cette compétence ?	Le monde profitera de ça Dans quelle mesure cette compétence profitera-t-elle au monde ?	Total des points
Montage de vidéos	6	7	9	8	30