



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 21)



Début le samedi 09 novembre 2019



DURÉE : 00:00

Prix : **70.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Bienveillance pour soi-même...mais pas uniquement...

Un joli carnet qui vous inspire...il vous suivra tout au long de votre atelier et bien au-delàla connaissance de soi étant un processus qui dure toute une vie....

Des feutres fins (non obligatoire...).

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU904

DESCRIPTION

L'atelier se déroulera en 2 temps (et 3 séances) :

Etape 1 : 2 séances lors desquelles chacune et chacun :

- prendra le temps de répondre à quelques questions précises (provenant des 4 cercles de l'ikigai) qui permettront d'identifier ce qui l'anime personnellement et de connecter ses réponses entre elles.
- identifiera ses forces à l'aide de cartes spécialement conçues pour cet exercice, mais aussi en faisant appel à son entourage personnel et professionnel.
- réfléchira à ce qui l'anime professionnellement en répondant ici aussi à des questions bien précises et en connectant ici aussi les réponses apportées.

Etape 2 : Un mois après la 2ème séance, une séance de suivi lors de laquelle chacune et chacun fera le point sur les réponses apportées lors de l'étape 1 et partagera les actions qu'il/elle souhaite mettre en place. Cet espace de temps d'un mois permettra à la réflexion de mûrir et de déjà identifier les actions qu'il/elle souhaiterait mettre en place.



OBJECTIFS

L'objectif de l'atelier est de prendre du temps pour amorcer une réflexion sur soi afin d'identifier ce qui me rend heureuse/heureux (professionnellement et personnellement) et de prendre conscience de mes forces.

Ensuite, il s'agira d'identifier les actions à mettre en œuvre pour répondre à la question : « pourquoi je me lève tous les matins ? ».

Ainsi, à la fin de l'atelier, j'aurai identifié ce qui me motive dans la vie (personnellement et professionnellement) et de quelle manière, en me basant sur mes propres ressources, je pourrai mettre en place une ou plusieurs actions pour vivre la vie qui me correspond.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	09-11-2019	09:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	16-11-2019	09:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	23-11-2019	09:00	00:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE