



INFORMATIONS



SAINT-LOUIS Lieu sera précisé ultérieurement vers

Saint-Louis



Début le mardi 01 septembre 2026



DURÉE : 02:00

PROFILS : Préparatrice mentale

PRE REQUIS :

Avoir un projet

MATERIEL :

Apporter de quoi écrire et un cahier.

CODE ACTIVITÉ : 11SL1452

Prix : **76.00 €**

DESCRIPTION

Et si votre projet prenait enfin une vraie place dans votre quotidien ?

Vous avez une idée, une envie, un projet qui vous tient à cœur, mais vous avez du mal à passer à l'action, à garder le cap ou à aller jusqu'au bout ? Cet atelier vous aide à transformer votre élan en démarche concrète, structurée et réaliste.

Pas à pas, vous avancez avec plus de clarté, de confiance et de régularité.

Au fil de 4 séances de 2 heures, vous apprendrez à préciser ce que vous voulez vraiment, à mieux comprendre ce qui vous freine et à mobiliser vos ressources pour avancer sans vous épuiser. Vous expérimenterez des outils concrets pour clarifier votre objectif, maintenir votre motivation, dépasser les blocages et organiser vos prochaines étapes.

Vous repartez avec du concret, adapté à vous et à votre projet.

Chaque séance alternera apports pratiques, temps de réflexion, exercices guidés et mises en situation. Vous pourrez mieux comprendre votre façon d'avancer, identifier ce qui vous aide réellement et construire des repères utiles dans votre quotidien personnel ou professionnel.

À la fin du cycle, vous ne repartez pas seulement avec des idées.

Vous repartirez avec votre propre plan d'action concret et personnalisé, adapté à votre rythme, à vos contraintes et à la réalité de votre projet.

Déroulé des 4 séances

Séance 1 — clarifier son projet

Vous identifierez un projet qui compte pour vous, vous préciserez ce que vous souhaitez réellement et vous commencerez à transformer votre envie en objectif concret.

Séance 2 — comprendre ce qui freine

Vous repérez les doutes, peurs, habitudes ou dispersions qui vous empêchent d'avancer, afin de mieux sortir de l'immobilisme ou de la procrastination.

Séance 3 — renforcer son élan

Vous expérimenterez des outils simples pour retrouver de la motivation, garder le cap et avancer avec plus de régularité et de confiance.

Séance 4 — construire son plan d'action

Vous organiserez les prochaines étapes de votre projet et repartirez avec un plan d'action concret et personnalisé, adapté à votre réalité.



OBJECTIFS

À l'issue de cet atelier, vous serez capable de :

- clarifier un projet personnel ou professionnel qui compte pour vous ;
- transformer une envie ou une idée en objectif concret et réaliste ;
- identifier les freins qui vous empêchent d'avancer durablement ;
- construire un plan d'action simple, progressif et personnalisé pour mener votre projet à terme.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	01-09-2026	18:30	02:00	
Mardi	08-09-2026	18:30	02:00	
Mardi	15-09-2026	18:30	02:00	
Mardi	22-09-2026	18:30	02:00	