



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le dimanche 15 mars 2020



DURÉE : 03:00

Prix : **28.00 €**

PROFILS : Coach en formation - Certification pour Mars 2020

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 (une dizaine).

Public: Ouvert à toutes celles et ceux qui veulent prendre leur vie en main pour (re)-découvrir leur bonheur.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU1006

DESCRIPTION

Niveau 1 : Identifier ses aspirations profondes et ses forces.

Le but de cet atelier est de **prendre du temps pour soi** dans ce quotidien qui file afin de se poser les bonnes questions qui répondront à cette fameuse question : « mais pourquoi je me lève le matin ? »

Atelier de 3 heures pour :

- Répondre à quelques questions (provenant des 4 cercles de l'ikigai) qui permettront d'identifier ce qui nous anime personnellement
- Identifier ses forces à l'aide de cartes spécialement conçues pour cet exercice, mais aussi en faisant appel à son entourage personnel et professionnel pour reprendre confiance en soi.



OBJECTIFS

À l'issue de l'atelier, par le biais de différents exercices, l'auditeur aura pris connaissance de ses aspirations profondes et de ses forces.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Dimanche	15-03-2020	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE