



# VISIO - Atelier : Mais pourquoi je me lève le matin? Niveau 1



Mme ROLLIN-GUEDEU Nathalie

## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 10 octobre 2020



DURÉE : 03:00

Prix : **28.00 €**

PROFILS : Coach

### PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un casque audio, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en visio dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

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

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

### MATERIEL :

- Un joli carnet qui vous inspire : il vous suivra tout au long de votre atelier et bien au-delà, la connaissance de soi étant un processus qui dure toute une vie ...
- Des feutres fins (une dizaine).

CODE ACTIVITÉ : 5AD1359

## 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 en atelier et en faisant appel à son entourage personnel et professionnel pour reprendre confiance en soi



# VISIO - Atelier : Mais pourquoi je me lève le matin? Niveau 1



Mme ROLLIN-GUEDEU Nathalie

## 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
Samedi	10-10-2020	09:00	03:00	VISIO-ATELIER