VISIO - Atelier : Mais pourquoi je me lève le matin ? Niveau 2

Mme ROLLIN-GUEDEU Nathalie

INFORMATIONS

Visio-atelier

Début le samedi 14 novembre 2020

DURÉE : 03:00

Prix : 28.00 €

PROFILS : coach

PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un casque audio, un mico 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 préfarable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

Avoir participé à l'atelier niveau 1 du 10/10/2020.

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 : 5AD1360

DESCRIPTION

Si vous avez des difficultés pour vous connecter ou pour utiliser les différents outils de la plateforme Zoom, merci de consulter cette aide pdf ou cette vidéo tuto. » Il est fortement conseillé d'utiliser l'application Zoom, en particulier si vous vous connectez via un téléphone ou une tablette. Le téléchargement de cette application vous sera suggéré lors de l'ouverture du lien vers le cours.

Niveau 2 : se mettre en action

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

Atelier de 3 heures pour :

- Répondre à des questions qui permettent de comprendre ce qui nous motive professionnellement,

- Faire le point sur les réponses apportées lors des séances de niveaux 1 et 2,

- Identifier les actions à mettre en place pour vivre pleinement sa vie.

VISIO - Atelier : Mais pourquoi je me lève le matin ? Niveau 2

Mme ROLLIN-GUEDEU Nathalie

OBJECTIFS

À l’issue de l’atelier, par le biais de différents exercices, l’auditeur aura défini une ou plusieurs actions à mettre en place pour s'épanouir personnellement et/ou professionnellement au quotidien.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	14-11-2020	09:00	03:00	VISIO-ATELIER