



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 13 mars 2021



DURÉE : 03:00

Prix : **28.00 €**

PROFILS : Coach

### 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-delà ... la 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 :

Participation financière de 1 euro pour le book distribué pendant la séance.

CODE ACTIVITÉ : 5MU946

## 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, et 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
Samedi	13-03-2021	09:00	03:00	VISIO-ATELIER