



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



Mme ROLLIN-GUEDEU Nathalie

INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 09 octobre 2021



DURÉE : 03:00

Prix : **28.00 €**

PROFILS : Coach et formatrice

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 :

Matériel minimum : des feuilles et un stylo.

En plus si vous le souhaitez:

- 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 : 6AD292

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'a
mail contact@universitepopulaire.fr

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 interrogation :

« 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

L'auditeur aura identifié ses aspirations profondes et ses forces et sera capable de les exprimer dans le groupe.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	09-10-2021	09:00	03:00	VISIO-ATELIER