



INFORMATIONS



Blended Learning



Début le samedi 26 mars 2022



DURÉE : 03:00

Prix : **157.00 €**

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 vision 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 : 6AD429

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'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

Information : le cycle se déroule à raison d'une séance par mois, et se termine en août.

(Re)-découvrir ce qui m'anime au quotidien pour VIVRE pleinement ma vie et mettre en place les activités qui me permettent de m'épanouir.

^{1.} **Temps en distanciel via ZOOM avec le groupe (temps synchrone):**

Les modules 1 à 4 seront mensuels. Le module 5 aura lieu 2 mois après le module 4. le module 6 aura lieu un mois après le module 5.

Il s'agit de modules de 3 heures.

Module 1 : Identifié ses aspirations profondes et ses forces : Refléter avec l'ikigai et prendre confiance en reflétant sur ses forces.

Module 2 : Refléter sur ses motivations professionnelles et définir des actions/un projet.

Module 3 : Créer son Vision board.

Module 4 : Planifier son projet : Objectif SMART

Module 5 : Faire le point sur l'avancement du projet. Déterminer ce qui fonctionne et les blocages.

Module 6 : Faire le point sur votre évolution depuis le début du parcours. Célébrer ses avancées et agir sur ses blocages.

2. Temps "à mon rythme" (temps asynchrone):

Entre chaque module je vous donnerais des exercices/actions pour avancer à votre rythme.

Il faudra prévoir environ 1 heure de travail toutes les semaines entre les modules 1 à 4. Puis, en fonction de vos projets 1-2 heures entre les modules 4 à 6.

Entre Modules 1 et 2 :

Semaine 1 : Collecter ses forces à son entourage

Semaine 2 : Refléter sur ses expériences positives et ses succès

Semaine 3 : Roue de la vie – les domaines prioritaires

Semaine 4 : Dans quel domaine utiliser mes forces de manière quotidienne

Entre Modules 2 et 3 : (attention 1/2h de coaching à planifier avec votre coach)

Semaine 1 : Coaching et Consigne pour collecter des photos, images

Semaine 1 : Préparer le matériel pour créer son vision board papier

Semaine 2 : Définir ses valeurs

Semaine 3 : Déterminer ses soutiens dans son entourage professionnel et personnel

Semaine 4 : libre car il y a toujours des imprévus dans la vie

Entre modules 3 et 4 :

Semaine 1 : Terminer son vision board

Semaine 2 : Déterminer nos besoins et comment les satisfaire pour avoir de l'énergie ?

Semaine 3 : Brainstorm pour définir toutes les actions à démarrer pour réaliser son projet.

Semaine 4 : Faire le point sur ses activités actuelles. Faire son emploi du temps

Entre modules 4 à 6 :

Prendre 1-2 heure(s) par semaine pour consacrer du temps sur la mise en place de son projet

3. Temps en VIP vous et moi (temps synchrone):

Je vous propose une séance individuelle de 30 min pour parler de vous uniquement. Cette séance privilégiée nous permettra de voir ensemble les points spécifiques que vous souhaitez aborder dans votre projet. (pour information la séance du 07/05/2022 de 30min) est à convenir avec votre formatrice)

Cette séance se fera à tout moment (selon vos besoins) après le module 2.

À l'issue du parcours « **Mais pourquoi je me lève le matin** » vous aurez :

- Identifié ses aspirations profondes et ses forces et sera capable de les exprimer dans le groupe.
- Identifié une/action actions ou projet à mettre en place pour s'épanouir personnellement et/ou professionnellement au quotidien.
- Créé son tableau des visions en lien avec ses actions/son projet
- Défini un plan d'actions concrètes en lien avec ses actions/son projet
- Aura fait le point sur les actions qui fonctionnent et où se trouvent les éventuels blocages
- Pris conscience du chemin parcouru et appris à célébrer vos réussites...Ce que nous ne faisons pas suffisamment.



OBJECTIFS

L'auditeur aura identifié ses aspirations profondes et ses forces et aura défini et mis en place les actions pertinentes pour réussir son projet lui permettant de s'épanouir.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	26-03-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Samedi	30-04-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Samedi	07-05-2022	09:00	00:30	VISIO-ATELIER
Samedi	21-05-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Samedi	18-06-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Samedi	27-08-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Samedi	24-09-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER