



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mercredi 01 février 2023



DURÉE : 02:00

PROFILS : Consultante-coach et formatrice en management

PRE REQUIS :

Aucun, être prêt.e pour cette aventure !

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7AD303

Prix : 100.00 €

DESCRIPTION

Venez découvrir avec une approche de pleine conscience et de psychologie positive , comment donner du sens à votre vie.

Nous verrons en 3 étapes – alliant théorie, pratique et cas concrets - comment transformer votre vie en une vie qui a un but.

1- Tout d'abord, nous analyserons vos valeurs, qui sont en réalité les boussoles de votre vie et que parfois vous ne connaissez pas ou négligez.

Nous utiliserons des outils de pleine conscience et des pratiques narratives.

2-Ensuite, nous verrons quels sont vos leviers de motivation, vos intuitions, inspirations et vos besoins à combler pour pouvoir augmenter votre engagement dans ce que vous faites.

3-Enfin, à travers des outils pluridisciplinaires et des jeux, vous formulerez votre mission de vie.



OBJECTIFS

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable :

- D'identifier ses valeurs et sa trajectoire de vie
- Connaître ses leviers de motivation et augmenter son engagement
- Trouver sa mission de vie

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	01-02-2023	18:30	02:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	08-02-2023	18:30	02:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	01-03-2023	18:30	02:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	08-03-2023	18:30	02:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	15-03-2023	18:30	02:00	VISIO-ATELIER