

À LA RENCONTRE DE SOI : COMMENT TROUVER UN MEILLEUR ÉQUILIBRE DE VIE

INTERVENANTE

Sophie-Marie Gilbert-Desvallons

- Formatrice certifiée & coach diplômée d'état.

Mail : sdesvallons@hotmail.com

OBJECTIFS

Affiner la passion, la profession, la mission et la vocation des participants, en mettant l'accent sur leurs appétences, leurs compétences, leurs besoins matériels et leur contribution à la société.

CONTENU DE L'ATELIER

4 Temps forts :

- Présentation de l'outil : diagramme de Venn de l'Ikigai.
- Travail individuel autour des 4 dimensions :
 - Ce que l'on aime faire.
 - Ce pour quoi l'on est doué.e.
 - Ce qui nous rémunère.
 - Ce que l'on apporte au monde.
- Échange et affinage des réponses en binôme.
- Partage et tour de parole en groupe.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Comprendre le concept et l'outil.
- En identifier les 4 dimensions.
- Clarifier appétences, compétences, besoins et valeurs.
- Échanger sur les croyances ou les schémas à dissoudre pour accéder de façon encore plus fluide à son Ikigai.