

LES VALEURS



Objectifs

A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :

- Exprimer votre idéal dans votre projet de vie
- Vivre en accord avec vos motivations profondes
- Agir : réaliser vos buts et vos objectifs

La méthode pédagogique consiste à vous faire expérimenter la démarche afin que vous puissiez ensuite vous l'approprier et l'utiliser avec vos clients



Programme

Jour 1

Valeurs et Réalisation de soi

- Réflexion préalable sur vos valeurs et vos anti-valeurs
- Définir et hiérarchiser ses valeurs

La Vision

- Notion de monde idéal
- Le monde tel qu'il serait s'il était comme je voudrais qu'il soit
- Le monde que je créerais si j'avais une baguette magique

Jour 2

La Mission ou Projet de vie

- Ce que je veux faire de ma vie pour aller vers ma Vision
- Ce qui donne un sens à ma vie, mes buts fondamentaux de vie
- Ce que je veux faire et ce que je fais pour apporter ma contribution à ma Vision
- Le rôle que je m'assigne pour aller vers un monde plus conforme à mes idéaux

Jour 3

Les buts et les objectifs

- Définir les grands buts fondamentaux pour aller dans le sens de mon Projet de vie et de ma Vision
- Clarifier les objectifs et établir un plan d'action



Formateurs

Vanessa BRICOUT

- Sophrologue, coach certifiée