



ÉCOLOGIE : ALIGNER MES ENVIES, MES CONVICTIONS ET MA VIE PRO



 2 Jours

 1350 HT / pers.

Objectifs

- Définir sa mission de vie et réaliser son Ikigai (ou équivalent)
- Apprendre des techniques simples, grâce aux neurosciences, pour se relier régulièrement à ses motivations profondes et rêves
- Faire le point sur la place de ses convictions écologiques dans sa vie
- Calculer son empreinte carbone
- Ecrire son scénario de vie professionnelle, reliant son passé, sa mission de vie, ses préoccupations écologiques et ses rêves
- Définir les prochaines actions simples pour se mettre en chemin

Le Programme

- **Jour 1 : Se comprendre grâce aux neurosciences**
 - Atelier interactif "neurosciences": comprendre ses motivations profondes, ses scénarios de réussite et d'échec
 - Tester les techniques pour se relier à ses motivations profondes et ses rêves
 - Rédiger sa mission de vie et son Ikigai
- **Jour 2 : Définir le chemin pour s'aligner et se réaliser**
 - Atelier environnement : calculer son empreinte carbone et lister les zones d'évolutions potentielles
 - Définir les actions simples à mettre en oeuvre pour se mettre sur son chemin

Infos Pratiques

- **Public visé:** pour tous les salariés qui ressentent le besoin de s'aligner et de se sentir utile au quotidien
- **Formateurs :** 2 intervenants différents dont une coach spécialiste des neurosciences et la consultante ESS fondatrice des Ciboulettes
- **Moyens pédagogiques :**
 - Ateliers interactifs
 - Ecriture
 - Séance de créativité en intelligence collective
 - Remise d'un support de cours (les bases d'une activité dans l'ESS)
- **Evaluation :** Evaluation des acquis de la formation par les participants et Remise d'une attestation de fin de formation