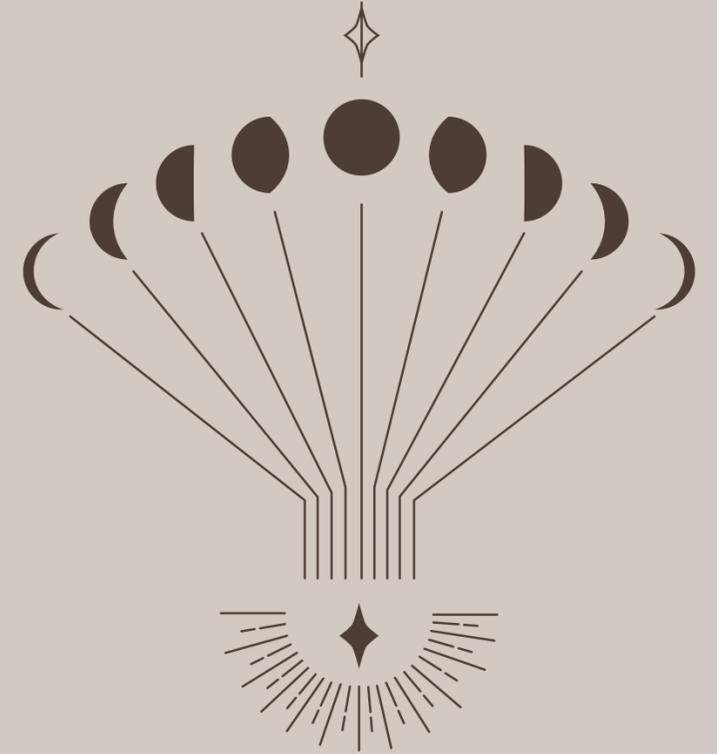


Bienvenue



Féminine
COACH 

Formation Certifiante de



OBJECTIFS :

Les piliers de vie avec le modèle Hudson

1. LES NOUVEAUX PARADIGMES

RÈGLE 1

- Hier, la règle du fonctionnement linéaire

«Je fais ma place quelque part et si je m'accroche, ma vie va s'améliorer de façon prévisible d'année en année »

- Aujourd'hui, la règle de circularité

«Je dois régulièrement me renouveler. Ma vie se compose de cycles, à la manière des chapitres d'un livre, plutôt que d'une série d'accomplissements linéaires »

RÈGLE 2

- Hier, la règle « du monde vers moi »

« Nos vies étaient largement définies et déterminées par les attentes et les pressions extérieures (le pays, la classe sociale, religion, les rôles imposés, etc.). »

- Aujourd'hui, la règle de « moi vers le monde »

« Les repères anciens ayant perdu leur force, c'est à moi d'être clair sur ce que j'attends de la vie. C'est à moi qu'il appartient d'être clair sur mon projet de vie, mes valeurs et mes objectifs. »

RÈGLE 3

- Hier, l'apprentissage, c'est pour les enfants à l'école

« L'enfance c'est fait pour apprendre. La vie adulte pour travailler... et si on apprend, c'est dans le cadre de son travail. »

- Aujourd'hui, l'apprentissage, c'est toute la vie

« La clé de ma réussite future est d'être en apprentissage permanent. Je me remets en question et j'acquiers régulièrement de nouvelles compétences sinon je suis vite dépassé. »

RÈGLE 4

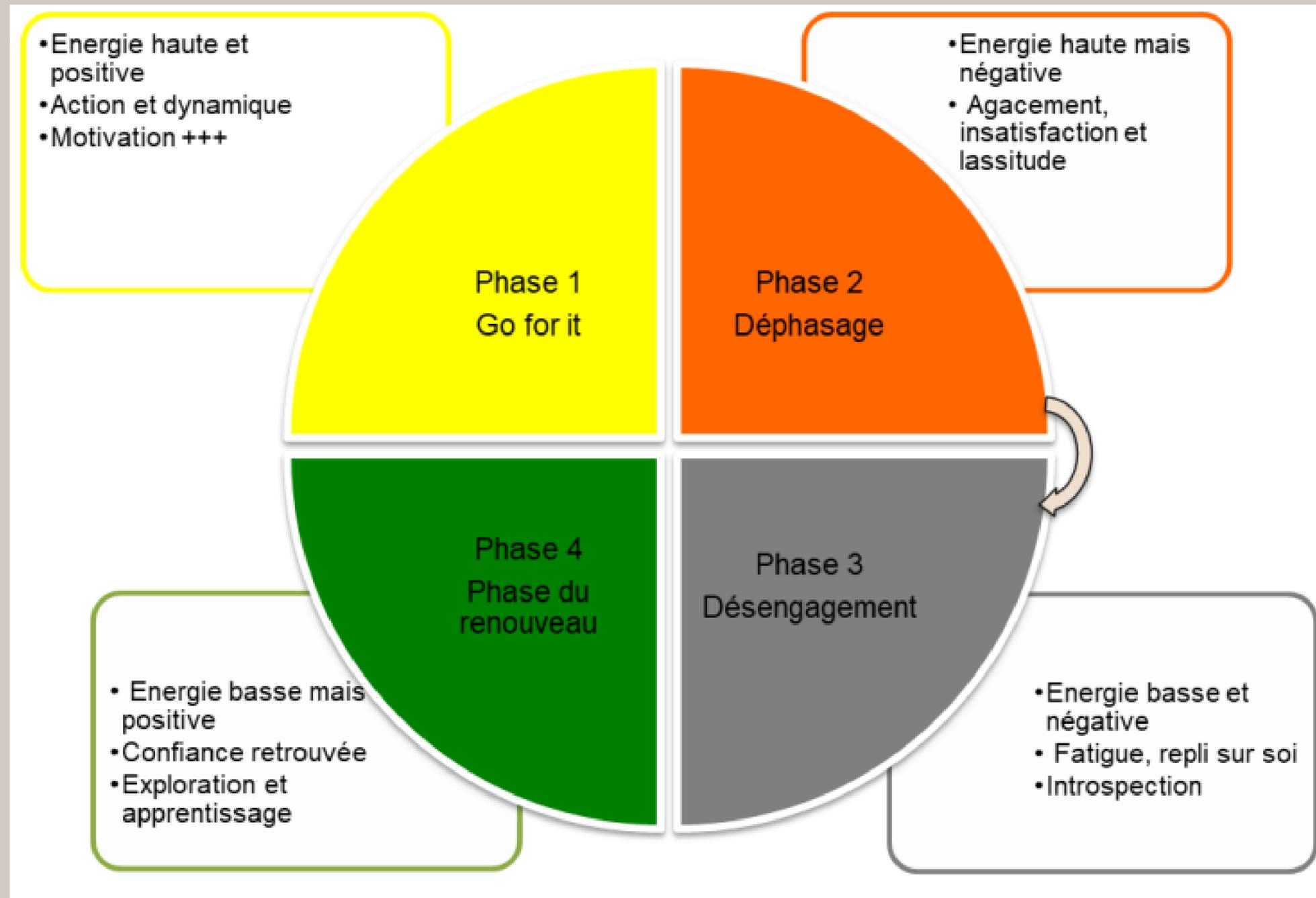
- Hier, règle de la constance

« Une fois que j'aurai atteint un certain niveau, je serai tranquille pour le reste de ma vie. » C'était la récompense promise à ceux qui se conformaient aux attentes sociales : « Travaille dur et tu pourras profiter de la sécurité et des avantages acquis pour le reste de ta vie. »

- Aujourd'hui, règle du changement continue

« La vie est placée sous le signe du changement permanent. Il n'y a plus d'endroit fixe sur lequel se reposer pour le reste de sa vie. L'important, c'est d'être bien équipé pour s'adapter au changement et en saisir les opportunités. »

2. LE CYCLE DU RENOUVEAU ET LA ROUE DES DOMAINES DE VIE



ETAT PRÉSENT

Où en êtes-vous ?

Que ressentez-vous ?

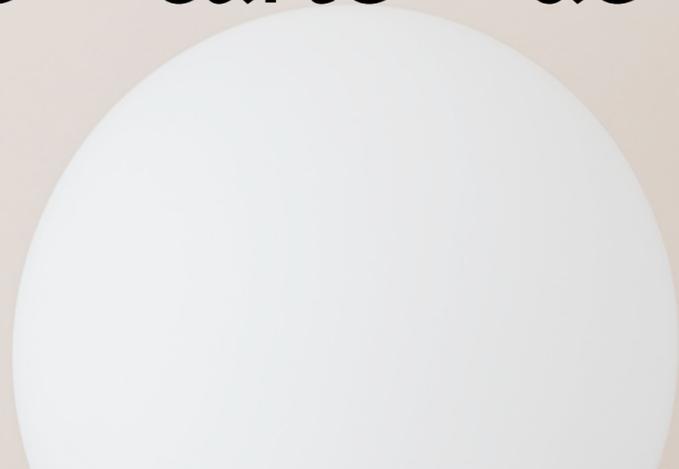
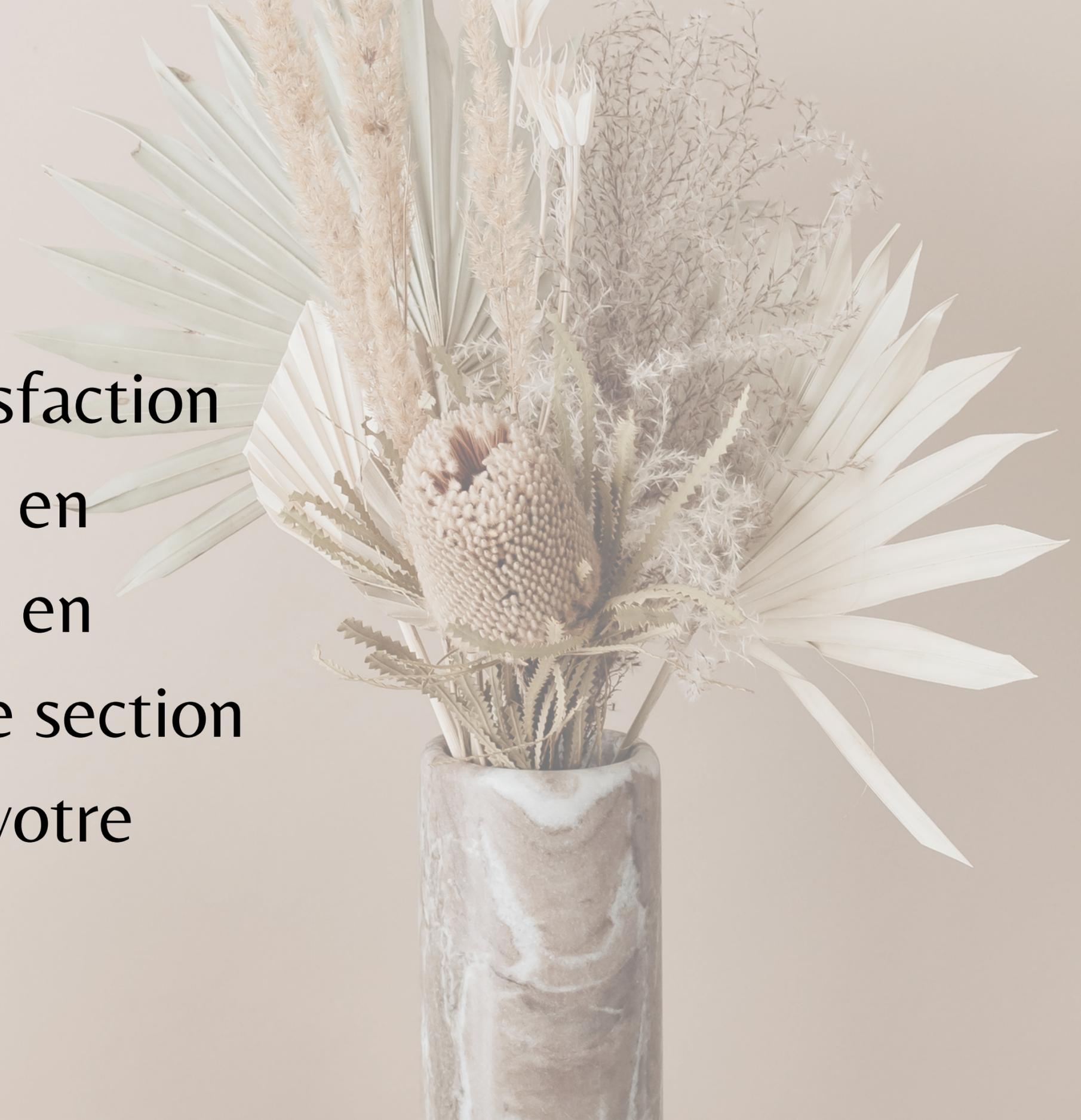
Dans quel état d'esprit êtes-vous ?

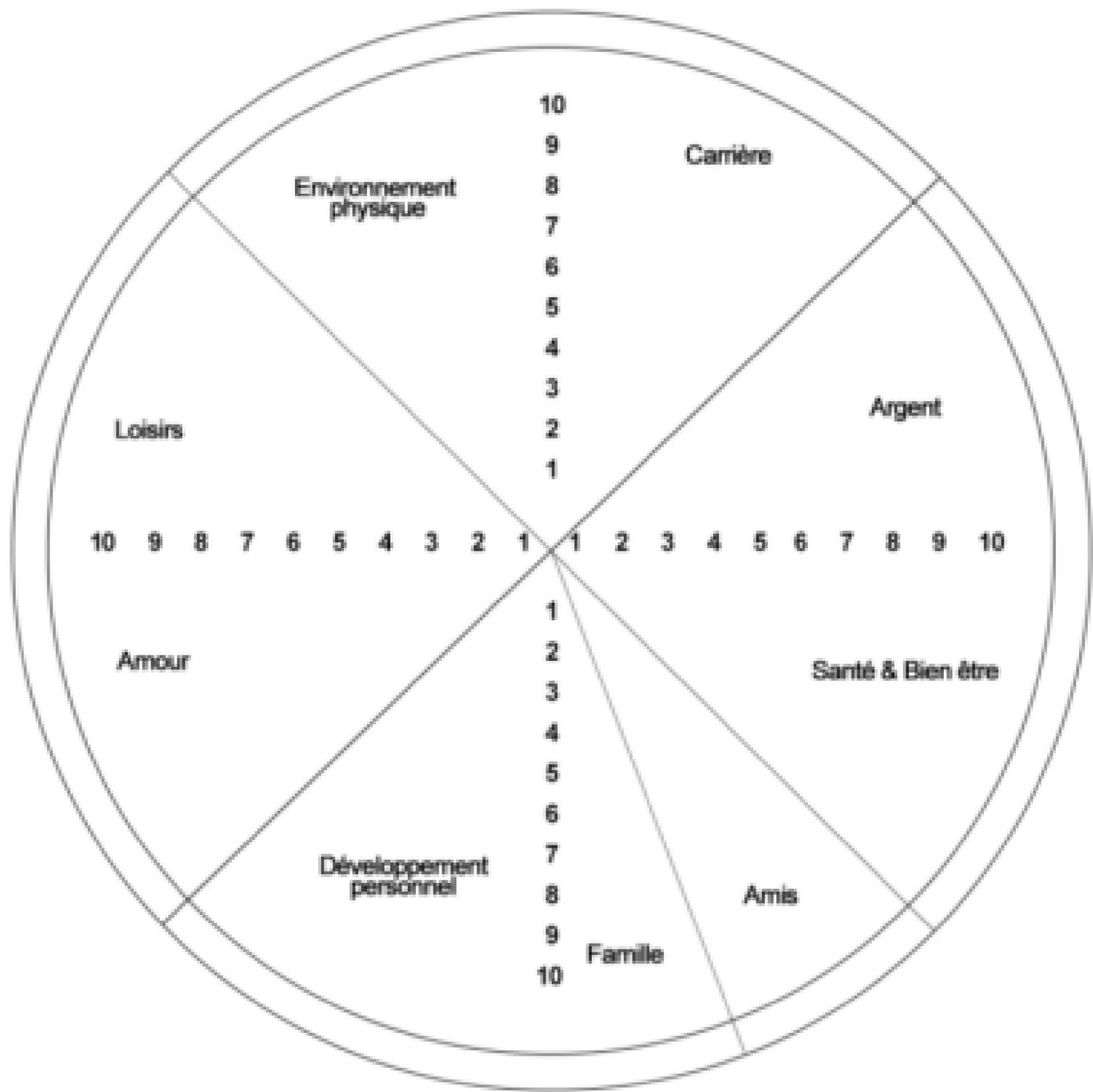
A quelle phase vous sentez-vous appartenir ?



ÉTAT PRÉSENT

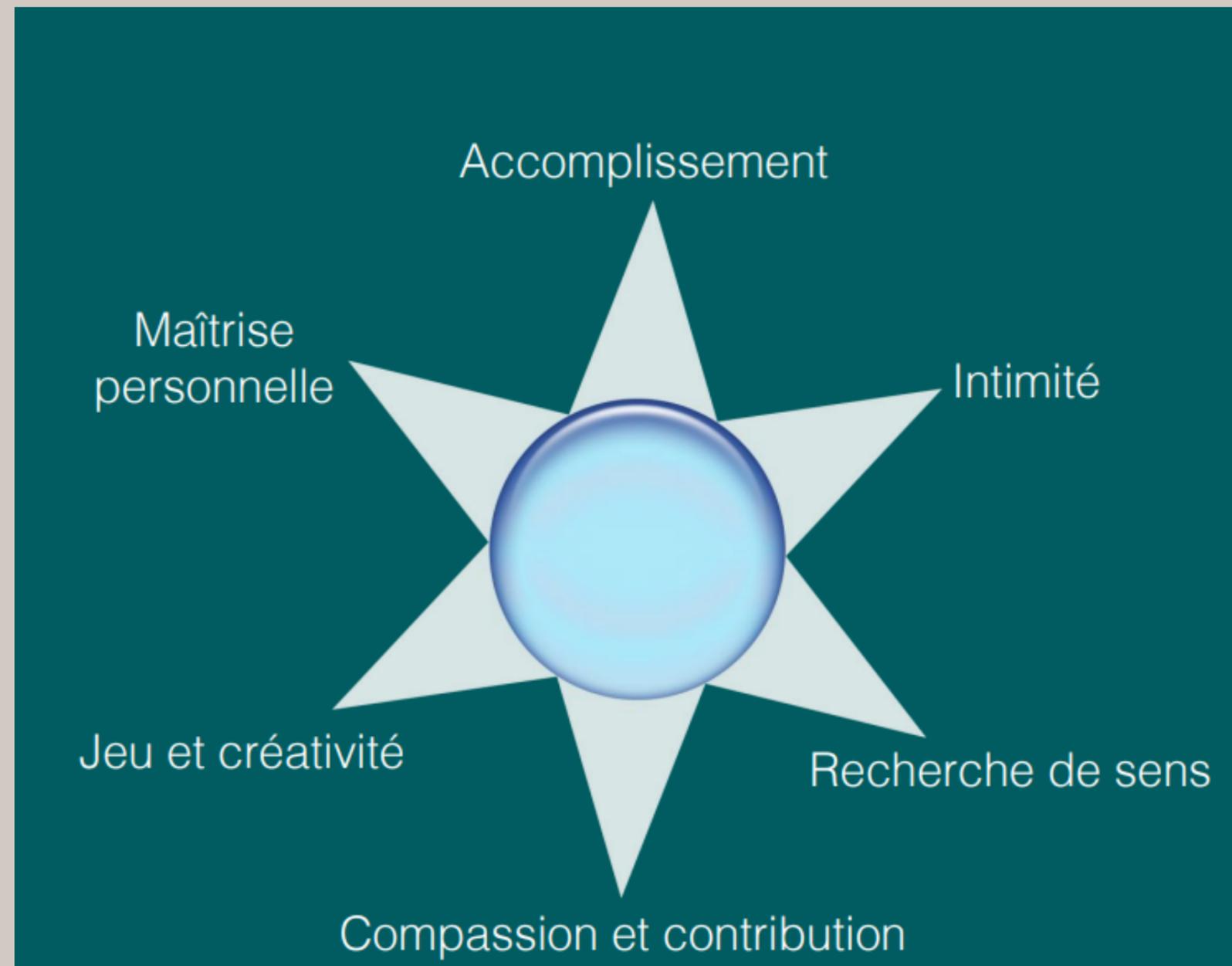
Évaluez votre niveau de satisfaction dans chaque domaine de vie en sélectionnant un chiffre puis en reliant les chiffres de chaque section pour créer une « carte » de votre satisfaction.





QU'EST CE QUI VOUS MOTIVE ?

PARMI LES 6 PASSIONS CHOISISSEZ 2 VALEURS



POUVOIR PERSONNEL

- ENVIE D’AFFIRMATION DE SOI
- ENVIE DE SE RÉALISER
- ENVIE DE S’APPROPRIER

Estime de soi – Confiance en soi – Courage – Autonomie –
Responsabilité – S’appropriier sa vie – Charisme – Puissance -
Juste égoïsme – Positivité.

L'INTIMITÉ

- ENVIE DE VIVRE DES RELATIONS
- ENVIE D'EXPRIMER NOS SENTIMENTS
- ENVIE DE PARTAGER

Lien à moi – Intériorité – Origine – Lien aux autres – Partage –
Authenticité – Confiance – Cœur – Être profond – Acceptation
de soi et de l'autre – Vérité – Complicité

RECHERCHE DE SENS

- ENVIE D'INTROSPECTION
- ENVIE DE SPIRITUALITÉ
- ENVIE DE RECHERCHE DE SENS DE LA VIE

Quête – L'important pour nous – Trouver sa voie – Recherche de la totalité – Devenir qui nous sommes – Unité – Paix – Sagesse – Relation intérieure au monde – Raison d'être – Connexion les uns aux autres

COMPASSION ET CONTRIBUTION

- ENVIE DE PARTICIPER À LA CONSTRUCTION D'UN
MONDE MEILLEUR

- ENVIE D'AIDER

- ENVIE DE DONNER

Servir – Aimer – Transmettre – Empathie – Mettre ses forces au
service de – Aider à construire - Actions bénévoles – Faire avec –
Contribuer à changer – Soutenir une cause

JEU ET CREATIVITÉ

- ENVIE DE S'EXPRIMER
- ENVIE DE CRÉATIVITÉ

Légèreté d'être – Source de plaisir et de joie - L'enfant en soi –
La spontanéité – L'imagination – L'intuition – On explore de
nouvelles voies – Lucidité – Originalité – Amusement –
Sensibilité – Création – Humour - Curiosité

ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL

- ENVIE DE PROUVER
- ENVIE DE RÉUSSIR
- ENVIE DE DÉMONTRER

Réussite – se prouver des choses – Atteindre des objectifs ambitieux – Gagner – Progression – Obtenir des résultats – Challenges – Compétition - Détermination – La conduite de projet

LES TRANCHES ÂGES

+ 70 ans

- Sagesse
- Conseil

60 à 70
ans

- Vivre autrement

50 à 60
ans

- Apprécier la qualité de vie
- se simplifier la vie

40 à 50
ans

- Responsable de soi
- Responsable vis à vis des autres

30 à 40
ans

- Y arriver
- Se réaliser

20 à 30
ans

- On y va

A quelle tranche d'âge vous sentez-vous appartenir ?

Quelles sont les tâches que vous avez-accomplies ?

Quelles sont celles qui vous permettent de vivre pleinement votre décennie ?

Quels sont vos challenges ?

Comment allez-vous enrichir votre décade ?

7 questions pour faire le point en terme d'apprentissages :

1. Qu'ai je besoin d'apprendre ou de désapprendre pour évoluer

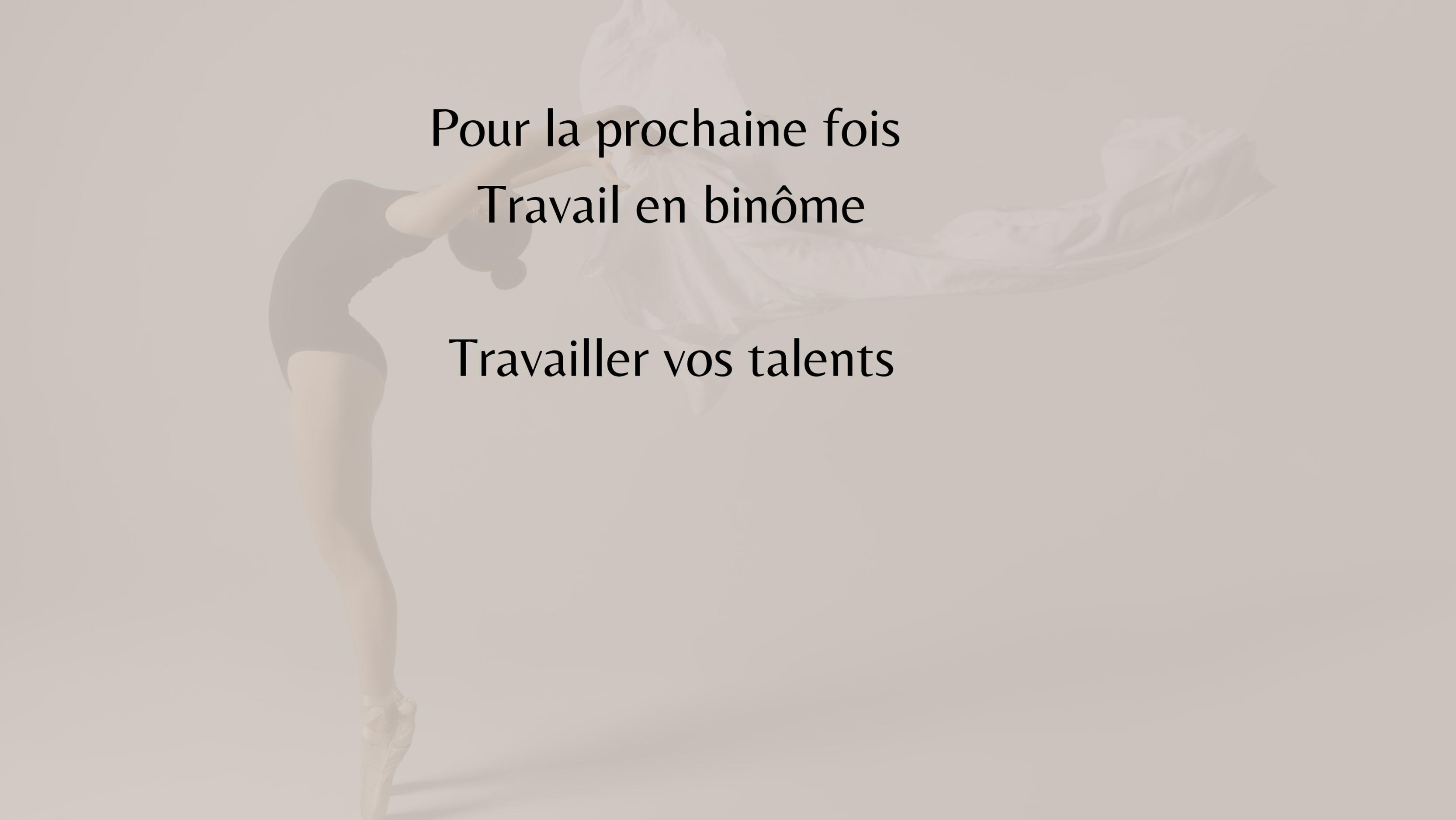
et me développer dans le future ?

2. Quelles sont mes croyances limitantes ?

Celles qui pourraient freiner mon apprentissage ?

3. De quelles nouvelles informations ai-je besoin ? Où les trouver ? Comment les acquérir ?

4. Quelles nouvelles compétences ai-je besoin d'acquérir pour mon développement personnel ?
5. Quelles compétences techniques ai-je besoin d'acquérir pour évoluer professionnellement ?
6. Qu'ai-je besoin d'apprendre pour être en cohérence avec mes nouvelles valeurs ?
7. De quoi ai-je besoin pour développer un leadership fort ?



Pour la prochaine fois
Travail en binôme

Travailler vos talents

Avant de se quitter...

Petit tour de table...

Avec quoi repartez-vous ?

