



LE CHEMIN PARCOURU pendant ce Séminaire

SOLEOLE – LORRAINE - 27-28 juin 2015

SAMEDI 27 JUIN

LES PORTRAITS

- C'est quoi ta passion dans la vie ?
- Qu'est-ce qui te détend vraiment ?
- Qu'attends-tu avec impatience dans la vie ?
- Qu'est-ce que tu as reçu depuis un an qui t'a fait plaisir ?
- Peux-tu citer un évènement qui t'a marqué cette dernière année ?
- Pourquoi es-tu venu à ce Séminaire ?

MES REVES, MES ASPIRATIONS, MES ENVIES, MES DESIRS...

dans ma vie personnelle, familiale, professionnelle, amicale, sociale...

Santé – Loisirs – Finances – Bien-être – Spirituel – Affectif – Savoirs – Savoirs être – Savoir faire...

- Rédaction personnelle
- Très longue mise en commun qui a permis de nommer nos aspirations, mais aussi nos freins...

Toutes les notes de cette partie sont personnelles et confidentielles

DIMANCHE 28 JUIN

ANCREDR NOS ASPIRATIONS DANS LE REEL et TROUVER L'ENERGIE DE LES REALISER

- 5 adjectifs qui me décrivent positivement

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| 1. ambitieux | 19. quelqu'un qui a le sens de l'humour | 35. ingénieux |
| 2. attentif aux autres | 20. quelqu'un qui a les pieds sur terre | 36. malin |
| 3. calme | 21. quelqu'un qui aime la compétition | 37. minutieux |
| 4. curieux | 22. quelqu'un qui sait organiser son temps | 38. modeste |
| 5. discret | 23. réfléchi | 39. observateur |
| 6. énergique | 24. sensible à ce qui est beau | 40. optimiste |
| 7. enthousiaste | 25. spontané | 41. organisateur |
| 8. franc, direct | 26. sûr de moi | 42. patient |
| 9. habile de mes mains | 27. autoritaire | 43. quelqu'un qui a l'esprit d'équipe |
| 10. imaginatif | 28. consciencieux | 44. quelqu'un qui a la parole facile |
| 11. leader (meneur) | 29. créatif | 45. quelqu'un qui comprend les autres |
| 12. logique | 30. débrouillard | 46. responsable |
| 13. ordonné | 31. dévoué | 47. serviable |
| 14. persévérant | 32. diplomate | 48. soigneux |
| 15. persuasif | 33. fiable | 49. solitaire |
| 16. prêt à rendre service | 34. indépendant | 50. sportif |
| 17. prévoyant | | 51. timide |
| 18. quelqu'un qui a une belle apparence | | 52. volontaire |



- **1 objet qui décrit ce que je suis, ce que je veux devenir, ce que j'aime en moi...**

- Bagues et bracelets
- Poncho
- Pierre
- Paire de lunettes
- Nez de clown
- Coquelicot
- Stylo Mont Blanc
- Arbre

Les paroles dites par chacun en présentant son objet restent confidentielles et partagées seulement aux participants dans un autre document.

- **Définir nos valeurs**

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ Brainstorming ○ Nommer mes valeurs et les hiérarchiser ○ Echange sur nos valeurs en binôme ○ Partage final ○ Pour avancer : « nos peurs sont les nids de nos désirs » |
|--|---|

- **Le contrat que je passe avec moi-même à la fin de ce séminaire**

Les paroles dites par chacun en présentant son objet restent confidentielles et partagées seulement aux participants dans un autre document.

LE TRAVAIL QUI RESTE A FAIRE POUR METTRE EN ŒUVRES NOS REVES ET ASPIRATIONS...

- **Nourrir et valoriser mes ressources personnelles...**
Chacun relit son portrait, ses adjectifs, les paroles de l'objet symbolique, les valeurs...
Et s'en sert pour relire sa vie personnelle, sociale, professionnelle...
- **Chercher des alliés** : des personnes avec qui partager, et se trouver sur la même longueur d'ondes...
- **Apprécier mes environnements** (contextes, groupes, etc.) :
 - Trouver des environnements *favorables*
 - Négocier, trouver des soutiens, se protéger dans les environnements *défavorables*
 - Choisir de partir des environnements *toxiques*

