



« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)

Dans un monde bousculé, à la recherche de repères

Retrouver du SENS, des VALEURS, des PRIORITÉS

Donner du goût et du sens à notre quotidien

Vie trépidante... Inquiétudes pour l'avenir... Morosité et crise...Fragilités personnelles, tensions familiales, difficultés économiques, réorganisations institutionnelles...Tout cela nous interroge souvent sur le sens de nos vies et la possibilité de prioriser nos choix pour vivre selon nos valeurs

Nous prendrons à bras le corps nos réalités personnelles et professionnelles, dans la confidentialité, pour faire émerger ce qui donne sens à notre quotidien, pour nous réapproprier nos priorités et nos valeurs, pour rendre réalisables les choix à envisager...

OBJECTIFS

- ▶ retrouver le sens de ma vie
- ▶ nommer les valeurs sur lesquelles je me fonde
- ▶ redéfinir mes priorités
- ▶ transférer ces valeurs et priorités dans mon quotidien en négociant avec ses contraintes

DESTINATAIRES

- ▶ **toute personne** qui souhaite retrouver du sens à son quotidien
- ▶ **cadres et salariés** des entreprises, institutions et collectivités
- ▶ personnes **en recherche d'emploi** (financement possible par Pôle Emploi)

PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins de chaque groupe

Des exercices personnels et en groupe permettront à chacun de (re)découvrir, d'expérimenter, de partager :

REDEFINIR MES VALEURS ET MES PRIORITES

- ▶ Trouver du sens dans mon quotidien
- ▶ Clarifier mes questions et mes choix
- ▶ Dynamiser mes objectifs
- ▶ Réactiver mes solidarités

NEGOCIER entre PRIORITES et VALEURS et CONTRAINTES du quotidien

- ▶ Confronter mes aspirations à la réalité du quotidien
- ▶ Etre avec les autres en restant moi-même
- ▶ Pouvoir à la fois m'affirmer et m'adapter
- ▶ Canaliser le stress et les émotions
- ▶ Etc.

ORGANISATION

↳ **LIEU** à définir avec vous

↳ **DURÉE**

2 jours consécutifs
14h de formation

↳ **TARIF**

à négocier

↳ **CONTACT** Pôle REUNION

Marc THOMAS

Dirigeant de

Compétences relationnelles

[mthomas@competences-](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

relationnelles.com

Tél. 06 93 41 96 62

↳ **CONTACT** METRO-Pôle

Delphine PIERREJEAN

Responsable Métropole de

Compétences relationnelles

[dpierrejean@competences-](mailto:dpierrejean@competences-relationnelles.com)

relationnelles.com

Tél. 07 70 77 82 20

Compétences relationnelles est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 98 97 04208 98

Les formations peuvent donc être financées sur les fonds de la Formation Professionnelle Continue des entreprises.