



Trouver un nouvel élan en donnant du sens à sa vie

Comme l'a montré Viktor Frankl, célèbre psychiatre, neurologue et philosophe autrichien, **l'être humain a besoin de donner un sens à sa vie**, de sentir qu'il est utile. A l'inverse, la perte de sens, le sentiment d'inutilité, voire d'absurdité, entraîne un malaise profond.

C'est ce que vivent beaucoup de personnes aujourd'hui aussi bien dans leur vie professionnelle que personnelle.

Le **Projet de Vie** est, dans notre démarche, l'expression concrète du sens que la personne veut donner à sa vie. Il exprime 2 choix qui sont essentiels pour améliorer le bien-être :

- **je prends conscience de ma valeur et j'ose apporter à mon environnement le meilleur de moi-même.** Cette attitude génère le sentiment de s'accomplir. C'est la clé de l'épanouissement : plus je donne, plus je reçois.
- **je prends la responsabilité de faire de ma vie ce que je veux qu'elle soit**, plutôt que d'en laisser le contrôle aux autres.

L'accompagnement depuis plus de 20 ans de personnes dans l'élaboration de leur Projet de Vie, nous a montré qu'il donne une énergie positive, une force, qui permettent d'affronter les situations les plus difficiles et de se transcender.

OSER SON POTENTIEL et donner un nouvel élan à sa vie

Nous vivons une période complexe, lourde d'incertitudes, de questionnements, de ruptures, et dans laquelle nous manquons de repères. Pour gérer cette complexité, nous avons besoin de reconstituer nos propres repères et d'être au clair avec qui nous voulons être et ce que nous voulons faire.

Dans ce contexte, Oser son Potentiel est une démarche qui s'est révélée très puissante pour aider les participants à trouver une nouvelle dynamique qui les motive, dans laquelle s'exprime le meilleur d'eux-mêmes et qui leur permet de retrouver du sens dans leur vie professionnelle aussi bien que personnelle.

Pour qui ?

Oser son Potentiel s'adresse à toute personne qui

- veut réfléchir à son avenir, donner un nouvel élan à sa vie professionnelle et personnelle,
- cherche à se reconnecter à ses désirs profonds, à retrouver de l'enthousiasme et à redéfinir ses priorités
- veut mobiliser tout son potentiel pour réussir un changement important ou affronter une période de crise

Les objectifs

- Retrouver motivation, équilibre et sens dans sa vie professionnelle et personnelle
- Clarifier ses priorités, choisir une orientation épanouissante et mieux réussir sa vie
- Prendre conscience de son potentiel et le mobiliser pleinement

Notre méthode

Le principe de la démarche Oser Son Potentiel est de générer chez les participants l'envie de **rentrer dans une nouvelle dynamique** qui va leur permettre d'exprimer tout leur potentiel et de s'accomplir, puis de les aider à la mettre en œuvre concrètement.

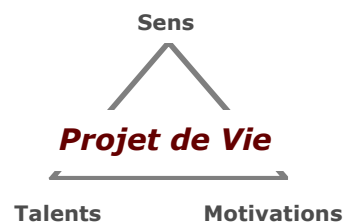
L'originalité de notre approche, ce qui lui donne beaucoup de puissance par rapport à des démarches plus classiques, est l'élaboration du **Projet de Vie** qui se construit autour de 3 dimensions :

- ce qui fait **sens**, les valeurs essentielles
- les **motivations** profondes
- les **talents** les plus précieux

Le Projet de vie est une réponse à la question :

Quelles contributions, essentielles pour moi, ai-je envie d'apporter à mon environnement pour avoir le sentiment de m'accomplir ?

Il est à la fois une boussole qui donne la direction dans laquelle aller et le moteur qui donne envie d'avancer. En ayant une idée claire de qui il veut être, le participant peut naviguer dans des environnements incertains et tendus : le Projet de Vie constitue un axe intérieur solide sur lequel il peut s'appuyer. Il se sent en cohérence avec lui-même, il retrouve plaisir et motivation ce qui lui donne l'énergie pour avancer et réussir.



« *Il n'y a de vent favorable que pour celui qui sait où il va* »

Sénèque

Nous nous engageons à une **confidentialité** totale, en particulier vis-à-vis de l'entreprise quand c'est elle qui finance la démarche.

La démarche est conduite par des coachs professionnels, formés à cette approche. Ils sont supervisés sur leur pratique professionnelle.

Modalités

L'entretien préliminaire avec le participant : il lui permet de vérifier l'adéquation entre ses besoins et le programme proposé, donc sa motivation. Il lui permet aussi de choisir le coach qui l'accompagnera.

Le bilan personnel : 6 à 9 heures d'entretiens en face à face (en général 4 séances) avec le coach choisi.

Le stage Construire un Projet de Vie : il dure 3 jours ½ (d'un mercredi en fin d'après-midi au dimanche à midi) ; il se déroule en Alsace dans un lieu propice à la prise de recul et à la réflexion personnelle.

L'accompagnement : 4 à 6 heures d'entretiens individuels répartis sur 3-4 mois environ avec le coach.

En cas de financement par une entreprise, une réunion tripartite entre le participant, son supérieur hiérarchique et/ou le DRH et le coach choisi permet de se mettre d'accord sur des objectifs communs. Une autre réunion en fin de parcours permet de faire le bilan.

Programme

Etape 1 : le bilan personnel

Objectifs :

- Identifier ses atouts et ses freins en termes de savoir-faire et savoir-être
- Repérer les comportements qui conduisent généralement à la réussite et ceux qui conduisent plutôt à l'échec
- Discerner ses aspirations, valeurs et besoins non satisfaits
- Déterminer des axes de développement et s'exercer à agir dans ce sens

Méthode :

Différents outils (profil de personnalité Insights, graphologie, 360°) et grilles de réflexion donnent au participant des éclairages variés sur lui-même et lui permettent de mieux se connaître. Le coach lui propose des expérimentations concrètes de changement de comportements : lors de la séance suivante, ils analysent ensemble ce qui a marché et ce qui n'a pas marché pour préparer la prochaine expérimentation

Etape 2 : le stage Construire un Projet de Vie

Objectifs :

- Identifier ses motivations et ses valeurs essentielles, les compétences sur lesquelles on a envie de s'appuyer
- Construire un Projet de Vie motivant, qui donne du sens à sa vie, aussi bien professionnelle que personnelle
- Discerner les freins à la réalisation de ce projet. Préparer une 1ère étape à mettre en œuvre
- Expérimenter la possibilité d'aller au-delà de ses limites et d'adopter de nouveaux comportements

Méthode

Le stage regroupe 6-8 participants fortement motivés de métiers et secteurs variés : il leur permet d'apprendre à s'affirmer dans un groupe, à établir des relations basées sur l'authenticité et à en expérimenter les avantages. Grâce à une grande variété d'exercices de réflexion et d'intuition, d'expérimentations ils découvrent ce qui les anime vraiment tout en intégrant des méthodes pour exprimer le meilleur d'eux-mêmes.

Etape 3 : l'accompagnement

Objectifs : aider concrètement le participant à

- Mettre en œuvre concrètement son Projet de Vie dans sa vie professionnelle et personnelle
- S'entraîner à adopter les nouveaux comportements découverts dans les étapes précédentes

Méthode :

A partir de ce que la personne a découvert au cours du stage, le coach l'accompagne dans la mise en œuvre concrète des nouveaux comportements qu'elle a décidé d'adopter. Il l'aide à prendre du recul par rapport aux situations auxquelles elle est confrontée, à analyser les interactions entre les personnes et à élargir le champ des solutions possibles pour optimiser son action.