

Descriptif Atelier
« **Connaissance de Soi** »

Annabelle PLENIER



1	RESUME	3
2	PUBLIC.....	3
3	OBJECTIFS	3
4	FAQ	4
4.1	Quel est le prix de l'atelier ?.....	4
4.2	Quelle est la durée de l'atelier ?.....	4
4.3	Combien de temps est-ce que cela va me prendre ?.....	4
4.4	Peut-on lire des témoignages ?.....	4
5	PLAN DÉTAILLÉ DE L'ATELIER	5
5.1	Introduction.....	5
5.2	Prendre conscience de soi	5
5.2.1	Qu'est-ce que « soi » ?	5
5.2.2	Valeurs et antivaleurs	5
5.2.3	Mon expérience parle de moi.....	5
5.2.4	Ma façon de voir le monde.....	5
5.3	Chercher le plaisir	6
5.3.1	L'émotion, révélateur de nos passions.....	6
5.3.2	L'analyse des facteurs de plaisir, un moyen d'identifier nos talents	6
5.4	Fixer le Cap	6
5.4.1	Ma Vision	6
5.4.2	Mon Projet de vie	6
5.4.3	Mes Buts	6
5.5	Construire un futur (pour) Soi	7
5.5.1	Mes objectifs	7
5.5.2	Mon code de conduite.....	7
5.5.3	Premier petit pas	7
5.6	Conclusion	7
6	INTÉRÊT.....	7
7	PRÉ-REQUIS.....	8
8	CADRAGE	8

1 RESUME

Pour ceux qui connaissent le monde du développement personnel, il est courant de participer à des **ateliers de connaissance de soi** en groupe et avec un animateur en chair et en os.

L'expérience que je vous propose ici a ceci de différent qu'elle vous offre la possibilité de réaliser ce travail de connaissance de vous-même **depuis votre cocon, loin du regard** et du jugement **des autres**.



Le programme est similaire à celui d'un atelier de connaissance de soi classique, mais vous pouvez le suivre **à votre rythme**, où vous voulez, comme vous voulez et quand vous voulez !

Vous trouverez donc dans cet atelier 25 vidéos, 1 fichier audio et 8 fichiers PDF téléchargeables pour vous accompagner dans la **découverte d'espaces inexplorés à l'intérieur de vous-même**. Au programme : des explications, des exemples, des exercices guidés et des exercices individuels.

Dans ce document, je vous explique plus en détail ce qui vous attend, mais si vous avez des questions supplémentaires, contactez-moi directement, c'est gratuit et ça ne vous engage à rien.

2 PUBLIC

Cet atelier est fait pour vous si vous vous sentez un peu perdu dans votre vie, en quête d'un sens à lui donner, ou simplement si vous avez envie de mieux connaître certains aspects de votre personne.

3 OBJECTIFS

Mon objectif à travers cet atelier est de vous apprendre à :

- Identifier vos aspirations en fonction de ce qui est important pour vous,
- Comprendre ce qui se joue dans les situations qui vous préoccupent,
- Repérer vos freins vis-à-vis des objectifs que vous vous fixez,
- Lever vos points de blocage,
- Redécouvrir vos sources de plaisir,
- Mettre en valeur vos talents,
- Naviguer autant que possible en zone de confort,
- Construire un futur en cohérence avec vous-même.

4 FAQ



4.1 Quel est le prix de l'atelier ?

Le tarif de l'atelier est fixé à 210€. Le montant est réglable par carte bancaire via un portail sécurisé sur le site de Cap Cohérence. Pour accéder au paiement, vous devez créer un compte client.

Une fois l'atelier acheté, il vous est accessible à vie, autant de fois que vous voulez. Vous pouvez donc visionner les vidéos autant de fois que vous le souhaitez, téléchargez les fichiers sur plusieurs ordinateurs et accéder aux mises à jour effectuées.

4.2 Quelle est la durée de l'atelier ?

L'atelier est composé d'une succession de vidéos à visionner et de fichiers à télécharger. Vous pouvez donc tout regarder en quelques heures seulement.

Ceci étant dit, pour atteindre les objectifs que je vous propose, vous aurez des exercices à réaliser. Je recommande donc de répartir le visionnage et les exercices sur au moins un mois afin de ne pas vous écœurer et surtout d'intégrer les concepts au fur et à mesure. Libre à vous de procéder comme vous voulez.

4.3 Combien de temps est-ce que cela va me prendre ?

Le temps passé à visionner, puis réfléchir et réaliser les exercices est propre à chacun.

Les vidéos sont courtes et pour que les exercices soient profitables, je vous recommande d'y passer une demi-heure sur chacun. D'après ce que j'ai observé pour mes clients, je dirais que deux créneaux d'une heure par semaine sur un mois, un mois et demi vous permettent d'effectuer un travail bénéfique.

Mais encore une fois, c'est vous qui décidez du rythme qui vous convient. 😊

4.4 Peut-on lire des témoignages ?

Le principe du e-learning repose essentiellement sur la tranquillité du client dans sa réflexion. Je recueille à titre personnel les témoignages de mes clients en vue d'améliorer l'atelier, et lorsqu'ils sont désireux de partager leur vécu, ils inscrivent un commentaire sur la page d'accueil de l'atelier, [ici](#).

5 PLAN DÉTAILLÉ DE L'ATELIER

5.1 Introduction

Dans cet atelier je vous propose un programme en 4 étapes :



5.2 Prendre conscience de soi

Dans ce premier module, nous explorerons différentes facettes de votre personnalité.

5.2.1 Qu'est-ce que « soi » ?

Il s'agira dans un premier temps de réfléchir à la notion de « Moi ». Pour vous guider dans cette réflexion, je vous proposerai notamment ma bibliographie personnelle.

5.2.2 Valeurs et antivaluers

La notion de valeur et d'antivaleur est souvent évoquée rarement bien appréhendée. Nous chercherons ici à découvrir quelles sont les vôtres, d'où elles vous viennent et comment les utiliser pour vous aider à **faire des choix cohérents**.

5.2.3 Mon expérience parle de moi

Avant de vous lancer avec délice dans votre futur, nous allons faire un petit tour dans votre passé pour faire un bilan de vos forces.

5.2.4 Ma façon de voir le monde

Si vous voulez sortir de vos difficultés, une des solutions possibles est de prendre conscience de votre part de responsabilité dans celles-ci.

⇒ Découvrir les croyances grâce à l'expérience

En utilisant le travail sur l'expérience, nous mettrons à jour la façon dont vous vous y prenez pour regarder les événements de votre vie et l'impact que cela a sur votre façon de les affronter.

⇒ Comprendre comment se forment les croyances

Parce que cette notion de « vision du monde » ou de « croyance » est primordiale pour avancer dans sa vie et **dépasser nos blocages**, je vous expliquerai comment nous les créons.

⇒ Comprendre à quoi sert une croyance (aide et limite)

Nous verrons ensuite que ce système de pensée possède ses avantages et ses inconvénients, et qu'il ne s'agit pas de tout mettre par terre mais plutôt d'assouplir les règles selon lesquelles nous fonctionnons.

⇒ Réviser ses croyances

Quand vous aurez tout compris sur les croyances, je vous apprendrai comment vous en affranchir pour **réaliser les objectifs qui vous tiennent à cœur et surmonter vos difficultés**.

5.3 Chercher le plaisir

Une fois que vous aurez appris à connaître les paramètres fondamentaux de votre personnalité, nous aborderons la notion de plaisir.

5.3.1 L'émotion, révélateur de nos passions

Dans une première phase, vous serez amené à utiliser votre intuition, la part de vous enfantine qui sait ce qui vous fait du bien et qui se l'autorise. Vous partirez à la dérive dans vos souvenirs agréables et vos émotions positives.

5.3.2 L'analyse des facteurs de plaisir, un moyen d'identifier nos talents

Dans cette seconde phase, vous ferez appel à votre part plus adulte et rationnelle pour identifier **les critères de votre plaisir et de votre réussite**.

⇒ Les niveaux logiques

La sensation d'être épanouie passe généralement par le fait d'être aligné, autrement dit de faire ce qui nous correspond dans un environnement qui nous plaît en ligne avec nos valeurs et notre identité. Pour y parvenir, encore faut-il savoir ce qui nous correspond. C'est ce que nous identifierons dans ce chapitre.

⇒ Les talents

Quitte à faire ce que l'on aime, autant le faire bien, non ? Nous verrons ici comment utiliser vos talents, ce que vous faites naturellement sans y penser, pour **améliorer vos performances** dans d'autres domaines.



5.4 Fixer le Cap

A ce stade, vous aurez une vision assez précise de qui vous êtes, il ne vous restera plus qu'à **définir où vous voulez aller**.

5.4.1 Ma Vision

Encore une fois, nous laisserons la parole à votre part enfantine pour nous dire ce dont elle avait rêvé quand elle était jeune.

5.4.2 Mon Projet de vie

Puis nous verrons comment ce rêve pourrait devenir réalité si tout était possible.

5.4.3 Mes Buts

Et enfin, vous identifierez les grands axes qui soutiennent ce projet, votre projet.

5.5 Construire un futur (pour) Soi

Et comme les intentions ne valent pas l'action, ce dernier module sera consacré à **préparer votre avenir**.

5.5.1 Mes objectifs

Vous avez fixé le cap, maintenant, qu'allez-vous faire concrètement pour avancer dans cette direction ? Je vous apprendrai à vous fixer des objectifs motivants et réalisables.

5.5.2 Mon code de conduite

Nous aurons beaucoup parlé de votre personnalité. A ce moment-là, il sera temps de choisir les éléments de celle-ci que vous voulez offrir au monde.

5.5.3 Premier petit pas

Votre sac à dos étant prêt, nous préparons ensemble votre **premier pas dans votre nouvelle vie !**

5.6 Conclusion

Et avant de vous quitter, je vous donnerai mes derniers conseils pour que vous puissiez avancer en toute autonomie dans votre avenir et savoir quoi faire en cas de turbulences.



6 INTÉRÊT

Cet atelier a pour but de vous apprendre à **faire face aux événements de votre vie**, à **vous diriger dans ce monde** en faisant des **choix congruents** pour **vous affirmer**, vous, en tant qu'être **humain unique et riche !** (cf. article [Atelier Connaissance De Soi: Comment Redonner Un Sens A Sa Vie Quand On Est Perdu ?](#))

Parce que je crois en vous et en votre potentiel de développement, je n'ai pas besoin de vous donner de conseils, je suis simplement là pour vous **guider** dans votre cheminement intérieur. C'est pour cette raison que l'atelier est une alternance d'exercices basés sur le questionnement, et d'explications théoriques de certains concepts.

Libre à vous de définir le rythme auquel vous voulez cheminer et le moment approprié pour vous y consacrer.

En cas de besoin, je suis disponible par [mail](#) pour répondre à vos questions, ou en entretien individuel sur-mesure pour vous accompagner dans l'atteinte d'un objectif ou dans le dépassement d'un blocage.

Enfin, parce que je tiens à **féliciter les personnes qui s'engagent dans une démarche d'accompagnement** et qui se donnent ainsi les moyens d'avancer dans leur vie, **j'offre** avec plaisir l'accès à **cet atelier** à tous ceux qui auront été accompagnés pendant au moins 4 séances par un expert Cap Cohérence.

7 PRÉ-REQUIS

Cet atelier est **accessible à n'importe qui** et **aucun travail préalable n'est nécessaire** pour en tirer bénéfice.

Je vous demande simplement d'être vigilant sur votre état psychologique : il ne s'agit pas d'un travail thérapeutique et les sujets abordés dans cet atelier peuvent être déstabilisant. Alors si vous vous sentez émotionnellement instable et fragile en ce moment, consultez un professionnel de l'accompagnement avant de vous lancer dans ce type de démarche introspective.

Enfin, je dois vous prévenir que j'accorde une certaine importance au plaisir que l'on peut prendre à vivre sa vie, alors si vous êtes convaincu que votre vie doit être vécue sans plaisir, je crois que cet atelier pourrait vous décevoir.

8 CADRAGE

Pour tirer un bénéfice optimal de cet atelier, je vous recommande de répartir votre visionnage et vos exercices sur un mois, à raison d'un module par semaine pour vous laisser le temps d'intégrer les apprentissages et éviter l'écoeurement.

Les exercices proposés sont généralement cadrés dans le temps. Les consignes vous sont données dans les vidéos et répétées dans les fichiers téléchargeables que je mets à votre disposition. Certains exercices seront amorcés durant la vidéo, je vous pose ainsi des questions et vous donne des exemples de réponses pendant que vous réfléchissez. Si le temps entre les questions est trop court, mettez-moi en pause !

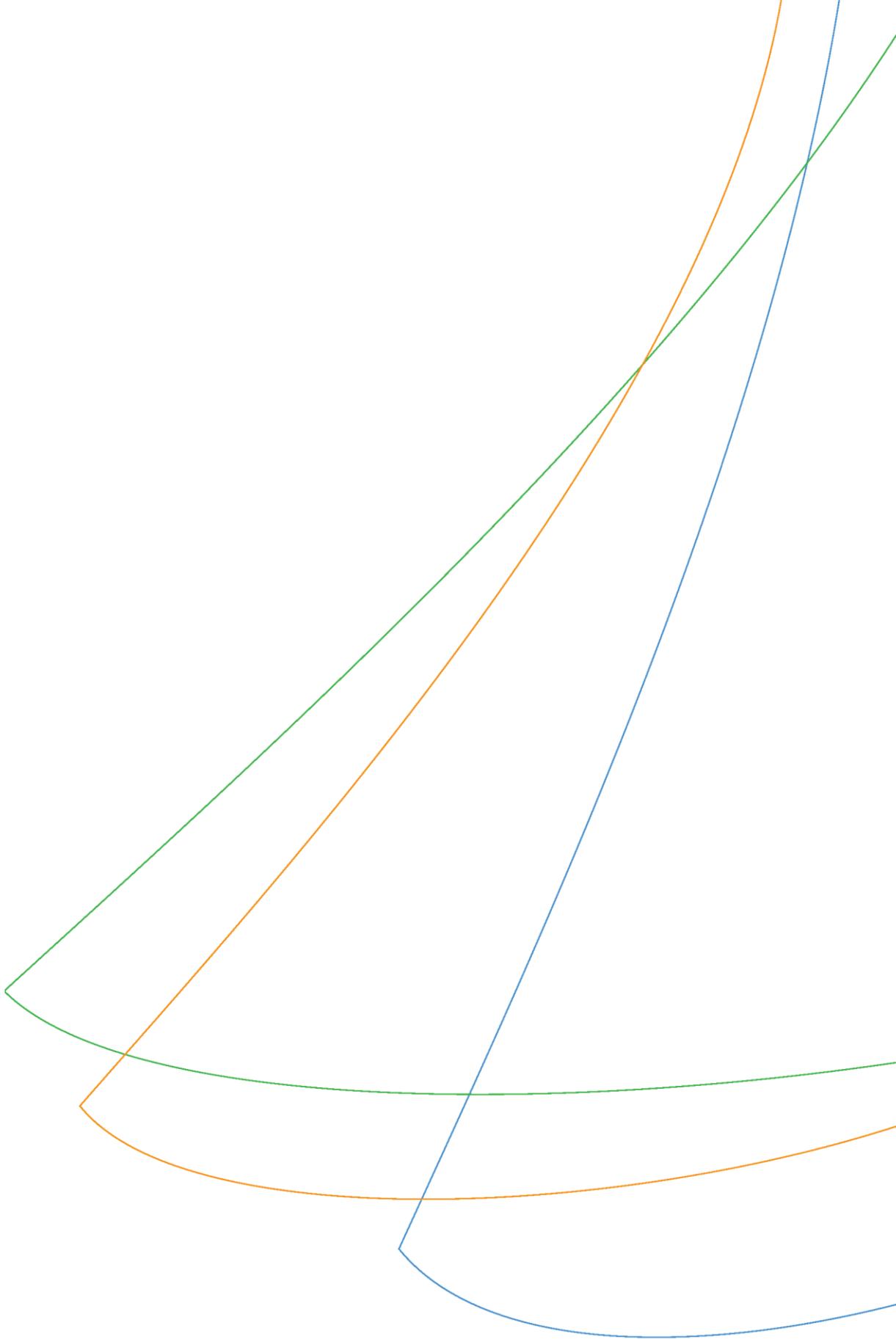
En termes de moyens, vous avez besoin d'une connexion internet, d'un écran en bon état et de toute votre attention.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un **bon voyage** !!

Vous aussi, vous voulez partir en voyage ?

Embarquement immédiat sur





Annabelle PLENIER
Cap Cohérence

www.cap-coherence.fr