



PROGRAMME « En Route vers son Essence et sa Mission de Vie »

MODULE 3 ETAPE 3 : En Route vers votre Essence

- Votre vie idéale dans 5 ans

Je vous invite à un nouveau voyage dans le temps. Les exercices qui suivent vont laisser libre cours à votre imagination. Je les ai découpé en plusieurs thématiques. Autour d'une question « que serait votre vie idéale dans 5 ans ? »

Je vous propose d'être très descriptif et précis dans cette vie idéale

* Votre vie personnelle dans 5 ans

Quel est votre environnement (mer, campagne, ville) ?

Dans quel coin de France, du monde ? Quel est votre logement ?

Avec qui vivez – vous ? Quel sont vos relations sociales, amicales ?

Quelles sont vos activités (un paragraphe spécial Travail est prévu plus loin) ?

Quels sont vos engagements (associatifs, humanitaires, politiques...) ?

Quelle est votre vie matérielle ? Quels sont vos loisirs ?

Quel type de personne êtes – vous ? Quels sont vos comportements ?
etc...

* Votre activité professionnelle dans 5 ans

De la même façon, je vous propose de décrire de façon détaillée les contours de votre travail idéal

Dans quel environnement, lieu ? Quel type d'activités (cf liste de verbes ci – dessous qui font sens pour vous) ?

Avec quels outils spécifiques (ordinateur, voiture, vos mains, ...) ?

Seul ou en équipe ? Leader ou membre d'un groupe ?

Sous quel type de statut ? En contact avec du public ou pas ?

Avec quel type de personnes ?

A quel rythme ? Avec quel type d'horaires ?

De façon sédentaire ou à une fonction plus mobile ?

Avec quel type de gratifications, de bénéfices ? etc...

* Ma semaine idéale

Quel rythme, déroulé ? Quel type et quelle répartition des activités dans la semaine ? Selon les jours ?...

* Ma journée idéale

Quels horaires et rythmes ? Quelles activités en dehors du travail ? Quel déroulé ?...

Liste de verbes – Faire une 1^{ère} sélection spontanée. Puis, dans un 2^e temps, n'en garder que 5

Accomplir	Construire	Expertiser	Participer
Accroître	Convaincre	Explorer	Perfectionner
Accueillir	Composer	Exprimer	Posséder
Administrer	Contrôler	Faciliter	Poursuivre
Accompagner	Créer	Façonner	Préparer
Agir sur	Décider	Favoriser	Présenter
Amplifier	Décorer	Féliciter	Piloter
Animer	Découvrir	Financer	Progresser
Apaiser	Défendre	Former	Projeter
Appeler	Délibérer	Guider	Promettre
Apprécier	Démontrer	Identifier	Promouvoir
Apprendre	Dévouer (se)	Illuminer	Provoquer
Associer	Diriger	Imaginer	Rassembler
Avancer	Discourir	Improviser	Réaliser
Aventurer (s')	Distribuer	Influer	Recevoir
Bâtir	Divertir	Inspirer	Récolter
Briller	Donner	Intégrer	Rencontrer
Céder	Eclairer	Intervenir	Réunir
Choisir	Ecrire	Inventer	Revendiquer
Classer	Eduquer	Jouer	Rêver
Collaborer	Elever	Juger	Savoir
Commander	Elire	Maîtriser	Seconder
Commercer	Elucider	Manifester	Soigner
Communiquer	Enchanter	Motiver	Soutenir
Composer	Enthousiasmer	Mûrir	Stimuler
Comprendre	Entreprendre	Négocier	Transmettre
Concevoir	Epauler	Nourrir	Toucher
Concurrer	Eriger	Œuvrer	Traduire
Conduire	Encourager	Offrir	Voyager
Confirmer	Evaluer	Organiser	
Conquérir	Exécuter	Ouvrir	
Conseiller	Exercer	Pardonner	