

Trouve ton étoile du Nord

pour une vie Pro&Perso en équilibre

avec la pensée design

2023

claracardon.com



Facilitation • Coach • Créativité



*Bienvenu(e) sur
ton guide créatif*

Trouve ton étoile du Nord



claracardon.com



Facilitation • Coach • Créativité



Avant de commencer

- ◆ Rejoins-nous sur FB pour pouvoir partager tes résultats, tu sais, en communauté on est plus forts et on arrive à résoudre plus facilement.
<https://www.facebook.com/ClaraCardonCoach/>
- ◆ Trouve un endroit où tu peux être au calme et sans interruption pendant 30 minutes.
- ◆ Mets ton téléphone en mode silencieux.
- ◆ Garde une attitude détendue, positive et sans jugement.
- ◆ Apprécie le processus et ce moment de travail personnel.
- ◆ Observe chaque étape, ralentis et reste dans une attitude d'auto-apprentissage et d'émerveillement.
- ◆ Définis ton intention, ferme les yeux et commence.



- ◆ Minuteur
- ◆ Stylo
- ◆ Crayons de couleurs
- ◆ Canvas graphique



Commençons

Détends ton cerveau

3 min 


La pensée design travaille avec la créativité, et pour être créatif il faut se détendre et profiter de l'instant présent.

 Ici une vidéo de 3 min pour entrer dans un état optimal : <https://youtu.be/pSGiaKNOrJo>

Echauffe la créativité et l'attention

Pour amener ton attention au présent il est toujours bon de se muscler les neurones ! Mets ton minuteur et respecte les temps pour arriver à la réponse.
Souviens-toi qu'il n'y a pas des mauvaises réponses, c'est juste pour travailler ton attention.

Exercice 1

1 min 


 Quelle est la suite dans cette série ?

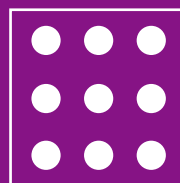


réponse à la fin

Exercice 2

1 min 

 Dans ce carré, il a 9 points, rajoute 2 carrés de plus pour isoler chaque point.





Etape 1



La Lune

2 min 

Écris toutes les choses qui t'ont inspiré l'année précédant. Privilège la quantité et pas la qualité.

➔ Ça représente ta motivation. Essaie de recréer des situations ou des activités similaires cette année.



Le vent

2 min 

Note tout ce qui t'a aidé à avancer dans ton projet et dans ta vie.

➔ Ça représente tes forces et tes motivations. Ils t'aideront à avancer cette année.



Cavernes et rochers

2 min 

Prends conscience et note tout les risques et les pièges que tu as vécus l'année précédente.

➔ Ça représente les apprentissages qui t'aideront, à l'avenir, à créer des stratégies adaptées.



Ancre

2 min 

Écris sans trop réfléchir ce qui te bloque et qui t'ancre mentalement, physiquement, émotionnellement en toi et dans ton entourage.

➔ Ça représente tes faiblesses que tu pourras aborder en vue de les transformer.



Rochers et récifs

2 min 

Identifie tous les risques et défis que tu pourrais avoir cette année.

➔ Ça représente ta projection et la bonne planification que tu peux avoir. Réfléchir avant t'aidera à créer un plan d'actions adapté.

claracardon.com

 Facilitation • Coach • Créativité



➔ Une autre façon, c'est de réécrire les réponses sur des post-it pour être plus immergé dans le dessin.

Objectif : Trouver mon équilibre, mon étoile du Nord

Lune : ce qui m'inspire et me motive
[Yellow box] [Yellow box] [Yellow box]

Vent : ce qui me pousse vers l'avant
[Light blue box] [Light blue box] [Light blue box]

Cavernes et rochers : les épreuves vécues
[Orange box] [Orange box] [Orange box]

Ancre : ce qui me tire vers le bas
[Grey box] [Grey box] [Grey box]

Rochers et récifs : les prochains risques et défis
[Red box] [Red box] [Red box]

claracardon.com
Facilitation • Coach • Créativité

Objectif :
Trouver mon équilibre,
mon étoile du Nord

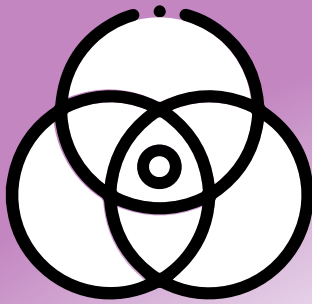
La Lune : ce qui m'inspire et me motive

Le Vent : ce qui me pousse en avant

Cavernes et rochers : les épreuves vécues

Ancre : ce qui me tire vers le bas

Rochers et récifs : les prochains risques et défis



Worskhop Well-being en action

02 février • en direct • travail en ligne

- Apprends à détecter ce que tu dois changer pour retrouver ton équilibre
- Hacke ton cerveau pour transformer les blocages en opportunités
- Simplifie ta vie et augmente ta productivité et ton niveau d'énergie
- Reconais tes forces et ta nature qui font de toi un être unique
- Détermine tes objectifs et crée ton premier Plan d'Actions pour avancer vers ton Well-being.



*Simplifier
Automatiser
Systématiser*

Pour construire une vie perso & pro en équilibre

🕒 1 h30
de worskhop

🗨️ Échanges et travail sur un
tableau virtuel collaboratif

📄 Matériel et travaux
à emporter en PDF.

[Plus d'informations](#)

claracardon.com

📁 Facilitation • Coach • Créativité

Etape 2



Consignes - Dans chaque symbole, j'ai noté ce qu'il faut faire avec tes réponses afin de transformer et créer une année pleine de réussites en intégrant chaque apprentissage dans ta vie professionnelle et personnelle.



La Lune

2 min

Note dans ton agenda des activités qui te motivent et qui te remplissent d'énergie. N'oublie pas qu'il s'agit d'une source d'énergie et qu'elles vont t'aider à rester motivé pour le reste de l'année.



Le Vent

2 min

Planifie des rencontres avec des gens pour continuer à avoir des opportunités, parle à ceux qui t'encouragent et qui croient en toi. Vise régulièrement des activités ou des situations qui t'aident à avancer.



Cavernes et rochers

2 min

Reformule pour chaque réponse de la manière suivante :
Comment pourrais-je faire pour éviter ... ?

* Puis note plusieurs réponses à ce que tu pourrais faire.

Réponds rapidement et sans trop réfléchir. Souviens-toi que les meilleures solutions viennent de la manière la plus créative et sans trop se prendre la tête.



Ancre

2 min

1. Reformule chaque réponse de la manière suivante :
Que dois-je faire pour vaincre... ?

* Réponds à chaque reformulation et note une ou plusieurs réponses.

Réponds avec la première chose qui te vient à l'esprit : rappelle-toi que les meilleures solutions sont celles auxquelles nous réfléchissons le moins.

2. Liste et planifie les actions que tu peux prendre pour surmonter les craintes, les blocages.



Rochers et récifs

2 min

Pour chaque défi ou complication potentielle, note ce que tu pourrais faire pour le prévenir, sur qui tu peux compter, à qui tu peux demander de l'aide.



*Merci de faire partie de cet atelier
Je te souhaite de passer une bonne année
2023*

Pour tout conseil et accompagnement contactez-moi au :



+06.95.61.95.28



workshops
pour les
entrepreneurs



*pour une vie Pro&Perso en équilibre
avec la pensée design*



claracardon.com



Facilitation • Coach • Créativité