

## SPÉCIAL FEMMES : VIVRE SES VALEURS PROFONDES

*Rayonner consciemment ses valeurs : + d'énergie et d'harmonie dans sa vie*

**Résumé :** Quelle que soit la nature de votre activité (entreprise, organisation, association), peut-être vous sentez-vous parfois tiraillée entre ce que vous êtes (ou que vous sentez que vous êtes « au fond de vous ») et ce que vous faites (ou la façon dont vous le faites). Peut-être avez-vous même parfois la sensation de vous perdre ? Pourtant, tous les jours, vous vous levez le matin, vous vivez et vos valeurs parfument au fil de votre journée. Que serait votre quotidien si, une fois vos valeurs profondes identifiées, vous en teniez compte consciemment dans votre façon d'être, vos actions, vos projets ?

### Participants :

Femmes dirigeantes, managers, responsables d'équipe, toute femme désireuse de vivre en harmonie avec ses valeurs

### Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

### Objectifs :

- Découvrir ses valeurs
- Comprendre le lien : valeurs-motivation
- Faire des choix cohérents avec son échelle de valeurs personnelle
- (Re)Trouver du pouvoir sur sa vie
- Manifester consciemment sa profondeur dans son quotidien

### Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

### Formations complémentaires :

- Spécial Femmes : mobilisez votre force vive
- Faire les bons choix plus vite

### Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

### Durée :

1 jour

### Référence :

SPVP-0408

### Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

### Programme :

- Identification de ses valeurs profondes
- Hiérarchiser ses valeurs
- Régler ses conflits de valeurs
- Choisir ses projets selon ses valeurs
- Repérer ses valeurs dans son quotidien

### Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

### Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14  
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : [contact@surfonchange.com](mailto:contact@surfonchange.com)