



- RECHARGER SES BATTERIES
- SE RESSOURCER
- DÉCOUVRIR DES PRATIQUES DE REMISE EN FORME
- ÉLABORER SON PROJET



ENERGY @ WORK

② CRÉER DE L'ESPACE
Je fais du vide et j'allège ma charge mentale

① FAIRE LE POINT
Où j'en suis avec mon énergie?

③ INSPIRATION
J'explore différents outils et ça me donne plein d'idées

Je partage mon projet ENERGY @ WORK avec le groupe

⑦ RÉALISATION

④ CONCENTRATION
J'expérimente, je vois ce qui me parle et je fais des choix



TROUVER L'ÉNERGIE DANS LA PUISSANCE DU COLLECTIF

⑥ OBSTACLES & ALLIÉS
Je prends conscience des difficultés et je lève les freins

ORGANISATION
Je crée mon projet ENERGY @ WORK étape par étape

⑧ CONSOLIDATION
Qu'est-ce que j'ai mis en place ces 6 derniers mois?

PROCESSUS COLLECTIF

8 ETAPES SUR PLUSIEURS MOIS

EXPLORER
EXPÉRIMENTER
ADOPTER

VIVRE UN PROCESSUS DE CRÉATEUR DE PROJET

UN CARNET DE BORD SOUS FORME DE JOURNAL CRÉATIF

