



« Mieux se connaître pour mieux orienter sa Vie »

L'objectif de la formation :

> Une formation pour apprendre à **vous ressourcer, devenir vous mêmes**, ou encore apprendre à aller **au bout de vos rêves**.

« **Mieux se connaître pour mieux orienter sa vie** »:

Vous apprendrez au cours de cette formation à **vous ressourcer** et à exprimer, **définir vos besoins et choix intérieurs profonds**. Ce sera également l'occasion d'établir un **plan d'action concret** pour avancer au quotidien à **court, moyen terme et long terme**.

Cette formation s'adresse aussi bien à **des particuliers** ou à **des professionnels** désirant vivre **une meilleure adéquation** entre leurs **motivations profondes** et leurs actions concrètes au quotidien.

Pourquoi ?

> Nos rythmes contemporains nous laisse **trop peu de temps** pour **faire le point** sur nos vies et **les directions** que nous voulons prendre.

> Parfois nous avons juste besoin **d'un temps pour y voir plus clair**, clarifier ou reformuler **les choix** que nous avons faits, avec **l'envie d'acquérir des outils** pour **mieux communiquer, mieux agir en cohérence avec notre intériorité** ou encore apprendre comment **mieux nous ressourcer**.

> **Prendre ce temps sur deux jours**, c'est justement **s'offrir cette parenthèse au sein de nos vies** afin de faire **le point sur soi** et **l'apprentissage d'outils** au service de nos objectifs.

Ce que vous allez apprendre :

> Au cours des deux jours, nous aurons **une alternance de temps** autour de **l'explication des outils** et **l'apprentissage de ces derniers**.

> Des temps seront également réservés pour **travailler concrètement sur vos objectifs de vie** et **la meilleure manière de les atteindre**.

> **Les exercices et ateliers** se feront autour de **cinq piliers**:



- ***Mieux se connaître :***

Identification de vos différents besoins
Fonctionnement de votre personnalité
Lien entre votre personnalité profonde et vos actions
Apprendre à se rapprocher de vos besoins profonds
> Exercices inspirés des travaux de C.G. Jung

- ***Mieux communiquer :***

Travailler l'écoute de soi et l'écoute de l'autre
Etre plus centré au cours d'une conversation
Comprendre ses besoins dans le rapport à l'autre
Identifier les besoins de l'autre
Gérer les situations difficiles
> Exercices inspirés de la CNV (Communication Non Violente)

- ***Mieux agir :***

Identifier ses zones d'aisance, ce qu'elles veulent dire sur nous
Identifier ses zones de difficulté, ce qu'elles veulent dire sur nous
Mieux surmonter et appréhender ses zones de difficultés
Distinguer les actes que nous faisons par peur, par amour
Apprendre à se faire confiance, identifier ses zones d'excellences
> Exercices inspirés de la PNL (Programmation Neuro Linguistique)

- ***Mieux se ressourcer :***

Apprentissage de techniques de respiration
Prendre quotidiennement un temps pour soi
Apprendre à se ressourcer et à se centrer pour y voir plus clair
> Exercices inspirés de la pleine conscience et la méditation

- ***Mieux s'orienter, apprendre à devenir vous mêmes :***

Identifier vos rêves, votre raison d'être, votre unicité
Travail d'écriture autour de vos objectifs court, moyen et long terme
Exercice de la fourmi et du plus petit pas possible
Apprentissage du lâcher prise dans l'action
> Exercices inspirés des méthodes précédentes mais aussi de l'univers du monde du travail et associatif



A l'issue de cette formation, vous y verrez **plus clair** sur **vous mêmes, vos choix**, et la **direction** que vous voulez prendre. Vous repartirez également avec **des outils qui vous aideront** au quotidien dans **la communication, l'action** mais également **l'apprentissage du ressourcement**.

Qui suis-je ?

Formé à la **PNL** (Programmation Neuro Linguistique, Praticien) et à la **CNV** (Communication Non Violente, 7j de formation), pratique de la **méditation** quotidiennement depuis 16 ans, fort intérêt pour **la pensée de C.G. Jung** et **ses applications pratiques (MBTI)**.

Fondateur associé de **Terravita Project** (www.terravitaproject.com) et de l'association **Un nouveau monde en marche** (www.unmem.fr), Auteur du **livre « Un nouveau monde en marche »** (avec entre autres Pierre Rabhi, Matthieu Ricard, Christophe André, Stéphane Hessel) et **du roman « Charles, l'histoire d'une transition »**. En savoir plus **sur mon parcours et mes motivations intérieures** (<http://www.laurentmuratet.com>).

J'ai notamment voulu **monter cette formation** afin de partager ce que j'ai plusieurs fois **rencontré dans ma vie et l'expérience** que j'ai pu en retirer : à savoir **des interrogations sur mon parcours et les orientations** que je voulais prendre mais aussi **l'apprentissage d'outils pratiques au service des orientations choisies** et de la vie quotidienne : **communication, ressourcement**, temps choisi pour **le développement de son intériorité**.

Mon objectif est d'offrir à travers **cette formation un espace sécurisant et épanouissant** afin que chaque personne participante **puisse bénéficier de ce temps fondateur pour elle même** au service **de ses propres objectifs**.

Modalités et Tarifs :

Groupes de 7 à 12 personnes maximum pour un équilibre et des temps de travail efficace pour chacun.

Lieu de la formation : Meudon (10 mn de Paris via Montparnasse).

Tarifs : **230 Euros** pour les particuliers / **375 Euros** pour les indépendants, Coach, Formateurs / **750 Euros** pour les entreprises



Prochaines dates formation: En cours.

Les retours de la première formation test (13 et 20 juin 2015)

Note globale appréciation formation : 4,9/5*

Note qualité de l'animation : 4,9/5*

* Sur 9 participants ayant effectué la formation en juin 2015

Témoignages des participants :

« Cette formation fut une pause utile dans mon quotidien mouvementé et m'a permis de définir clairement un nouvel objectif à long terme dans ma vie professionnelle. Une nouvelle aventure commence» Léa

« Laurent a la carrure, l'expérience et les connaissances nécessaires pour gérer un groupe de personne à la recherche de réponses à leur question de vie. Ses nombreuses facettes créent un environnement de confiance. Dans son salon, on y est comme dans un cocon » Carl

« Après ces deux jours de formation, j'ai une idée claire de ce que je souhaite faire de ma vie et comment l'appliquer concrètement. Merci !! » Aude

« Cette formation m'a permis d'ouvrir une porte sur des horizons plus profonds et authentiques. De ressaisir le sens que je donne à mon existence. De recevoir des méthodes de bien-être dans un contexte dynamique et bienveillant. A partir de là, un nouveau chemin se dessine» Patricia

« Quelque soit votre rêve, vivez-le, l'audace est porteuse de génie, de puissance et de magie ». J.W. Goethe



UN NOUVEAU MONDE EN MARCHÉ

du Sol à l'Homme



Pour toutes questions sur la formation, vous pouvez me joindre aux coordonnées ci-dessous :
Laurent Muratet – laurent@unmem.fr / 06 64 69 83 43