

Contenu de la formation

ORGANISER SA VIE



Aude de Vathaire

Thérapeute, Formatrice et Coach de Vie

www.alleralessentiel.com

1. CONCEPTS PHARES

2. MISSION ET VISION

3. PRIORITES ET METHODE

4. DEPASSER SES BLOCAGES

1. CONCEPTS PHARES

Avant d'avoir la méthode pratique pour s'organiser concrètement dans ses journées, il est indispensable de connaître certains concepts. Il s'agit d'une certaine façon de s'organiser 'dans notre tête' avant de passer à l'action ! Il faut s'approprier certaines façons de penser pour ensuite agir dans le bon ordre.

Nous devons comprendre qu'il faut donner un sens 'noble' et profond à nos projets pour ne pas tomber dans des actions qui ressemblent plutôt à de l'agitation et à de la perte d'énergie. Etre organisé pour « être organisé », cela ne mène à rien si ce n'est pas motivé par du sens.

Nous devons savoir fixer des buts et des objectifs en accord avec nos aspirations profondes. Et pour cela, nous devons prendre le temps pour se poser et établir clairement et précisément ce que nous souhaitons.

1.1 Présentation et Caractéristiques d'une 'bonne organisation'



Dans cette vidéo, vous découvrirez comment je suis arrivée à acquérir cette compétence : l'organisation. Comment j'ai appris à donner la priorité aux priorités, à aller à l'essentiel.

Vous verrez aussi 6 caractéristiques d'une 'bonne organisation' et surtout l'élément essentiel sur lequel elle doit reposer pour ne pas avoir l'impression de passer à côté de sa vie.

Est-ce que 'être organisé' signifie directement 'être ordonné' ?

Durée : 33 mn

1.2 SENS – BUTS ET OBJECTIFS

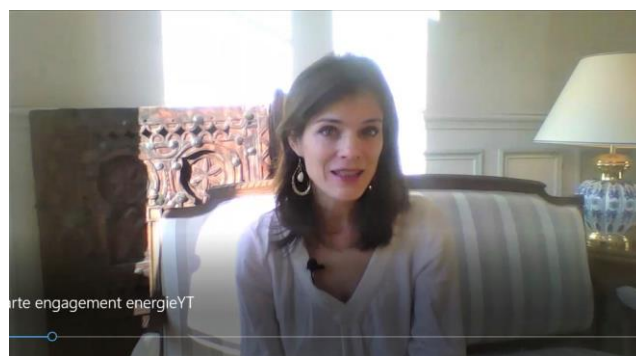


Quel système d'organisation utilisez-vous aujourd'hui ? Quel est le processus qui va vous donner le plus de satisfaction pour organiser votre vie ? Et quel est le frein majeur qui nous empêche de mettre cela en place ?

Dans cette vidéo, vous allez également mettre au point la **différence entre les buts et les objectifs**, ce qui va instantanément vous permettre de clarifier le regard que vous portez aux choses que vous souhaitez accomplir. Et surtout, cela vous donne la méthode concrète pour avancer pas à pas.

Durée de la vidéo : 38mn

1.3 CLARTE – ENGAGEMENT – ENERGIE



Il est important de comprendre certains concepts phares pour définir ce que nous voulons organiser dans notre vie. Ici nous allons comprendre à quel point la **clarté** et **l'engagement** sont absolument nécessaires pour éviter de nous décourager. Et nous allons également voir comment **l'énergie** arrive pour accomplir nos projets.

Durée de la vidéo : 24mn

1.4 PRENDRE LE TEMPS POUR SOI



Si nous voulons savoir comment nous diriger dans la vie, il va falloir prendre le temps de se poser pour aller à *notre* rencontre... Dans cette vidéo, vous allez voir deux façons de prendre du temps pour **apprendre à écouter vos aspirations profondes**.

Vous allez également **apprendre comment prendre une décision** pour faire vos choix, mieux savoir discerner ce que vous voulez dans la vie. Comment savoir ce qui vient de vos peurs ou ce qui est vraiment fait pour vous ?

Durée de la vidéo : 46mn

2. MISSION ET VISION

Dans ce module, vous êtes accompagné à vous poser les **questions de fond** pour établir votre feuille de route. C'est ici que vous allez creuser 5 domaines de votre vie pour construire la colonne vertébrale, le socle sur lequel vous allez bâtir l'organisation de votre vie. Il n'est pas question d'être organisé pour être organisé. Il s'agit de donner un sens profond à notre vie, pour nous organiser autour de cela.

2.1 VITALITE



Sans vitalité, nous n'avons pas l'énergie pour avancer. Il est donc indispensable de considérer ce point avec attention pour se sentir bien dans son corps, avec **suffisamment d'énergie et de vitalité** pour tout simplement avoir l'aisance nécessaire pour se mettre en action.

Vous allez donc ici, en toute transparence envers vous-même, prendre le temps de vous poser les questions essentielles pour faire des bonds en avant sur le plan de votre vitalité.

Durée de la vidéo : 26mn

2.2 DEVELOPPEMENT PERSONNEL



Pas d'organisation qui tienne la route sans explorer le **sens** que nous souhaitons donner à nos projets, à notre vie. Cette vidéo essentielle va vous aider à ouvrir la porte à **qui vous êtes** au plus profond de vous.

Quelles sont vos aspirations profondes ? Quels sont vos talents ? Qu'aimeriez-vous faire de votre vie ? Qu'est-ce qui vous rendrait heureux dans votre vie ? Quelle est **votre place** ? Comment développer votre plein potentiel ? Autour de quelles valeurs souhaitez-vous construire votre vie ?...

Durée de la vidéo : 52mn

2.3 PROFESSIONNEL



Etre heureux d'aller travailler, se sentir bien au travail, travailler en cohérence avec ses valeurs... C'est une préoccupation majeure pour beaucoup d'entre nous. Comment aborder cette question pour entrer dans l'action et **oser** faire les **bons choix professionnels** ?

Durée de la vidéo : 15mn

2.4 RELATIONS



Les relations se trouvent au centre de notre vie : relations de couple, de parents avec leurs enfants, relations amicales...

Comment se positionner ? Comment définir ce que nous souhaitons vivre dans ce domaine ? Qu'est-ce qui va vraiment nous aider à **nous sentir à notre place** ? Qu'est-ce qui va nous aider à aller à l'essentiel dans nos relations pour ne rien regretter plus tard ?...

Cette vidéo va vous donner un concept phare qui va vous aider à vivre des relations de façon totalement alignée avec vos valeurs profondes. Ainsi vous retrouvez votre liberté d'être avec les autres.

Durée de la vidéo : 47mn

2.5 PATRIMOINE MATERIEL



Quelle attitude avez-vous vis-à-vis des choses matérielles ? Quels comportements avez-vous qui distordent la relation que vous avez avec l'argent, les possessions, l'environnement matériel dans lequel vous vivez ?

Si vous souhaitez **vous sentir plus libre dans la vie** et réorganiser votre vie matérielle, il va falloir poser un regard libéré de toutes entraves négatives à propos du matériel. Et cette vidéo va vous aider à faire entrer **l'abondance** dans votre vie.

Durée de la vidéo : 23mn

3. PRIORITES ET METHODE

Voici la partie d'application concrète ! Après avoir absorbé tous les concepts phares et travaillé en profondeur sur votre mission et vision, il est temps maintenant de pouvoir intégrer tout cela au quotidien pour que cela se matérialise.

Vous avez ici tout ce qu'il vous faut pour apprendre à déterminer les vraies actions prioritaires qui vont faire une différence dans votre vie en cohérence avec toute la réflexion du chapitre précédent.

Et vous avez ici les moyens pour vous y mettre au jour le jour. Vive les résultats !

3.1 PRIORITES AUX PRIORITES



Apprendre à **donner la priorité aux priorités** est un passage obligé pour s'organiser de façon satisfaisante !

Dans cette vidéo, vous allez découvrir un **concept central** qui va vous aider de façon pratique à faire la part des choses dans votre organisation. Vous allez voir comment trouver du temps, comment reconnaître les actions vraiment importantes, comment faire avancer vos projets, que font les personnes les plus efficaces.... Des notions indispensables pour mieux agir dans votre vie.

Durée de la vidéo : 33mn

3.2 MA METHODE



Dans cette vidéo, vous allez vraiment tout savoir sur la façon très concrète de m'organiser. Vous allez savoir tout ce que je fais pour avoir le temps de :

- Gérer toute la logistique d'une famille de 4 enfants et un mari...
- Travailler, écrire des articles, créer et animer des formations, faire de l'accompagnement individuel...
- Faire du sport 3 fois par semaine et méditer presque tous les jours...
- Continuer à me former...
- Avoir des moments de qualité avec mes enfants, en famille...
- Avoir le temps de bricoler, se promener, cuisiner, danser se reposer....

Durée de la vidéo : 47mn

4. DEPASSER SES BLOCAGES

Trouver des solutions pratiques pour s'organiser, c'est possible et aujourd'hui nous avons à notre disposition une quantité de possibilités. La difficulté que nous avons est plutôt de s'y mettre... C'est en explorant ces huit freins qui sont à l'intérieur de nous, que nous allons avoir les clefs pour arrêter d'être retenu, arrêter de repousser à plus tard, arrêter de faire du surplace...

4.1 1^{er} Frein qui nous empêche d'avancer



Croire que nous pouvons changer les choses dans notre vie, n'est pas toujours évident. Notre manque de confiance en nous-même, en nos projets est un frein majeur. C'est souvent parce que nous ne croyons pas que 'c'est possible', que nous n'avancions pas vers ce qui nous ressemble, vers ce qui nous comble véritablement.

Dans cette vidéo, vous allez voir 5 points pour augmenter votre foi dans la vie et en vous-même.

Durée de la vidéo : 28mn

4.2 2^{ème} Frein qui nous empêche d'avancer



Nous avons bien plus de choix dans notre vie que nous ne le pensons. Nous sommes bien plus aux commandes que nous n'osons nous l'avouer. Nous ne sommes **pas obligés de subir notre vie**, nous pouvons la créer pas à pas. Mais pour cela, il nous faut adopter une attitude différente qui nous rende tout notre pouvoir de décision et d'action.

Notre mental et nos habitudes de pensées nous freinent. Dans cette vidéo, vous est proposé de changer de regard pour changer votre vie. Vous allez découvrir comment gérer vos préoccupations, comment concrètement dompter votre mental, comment agir au quotidien sans être trop absorbé par la vie des autres, comment prendre les rênes de votre vie...

Durée de la vidéo : 48mn

3.3 Suite des freins...



Savoir dépasser ces freins est une clef pour avancer dans notre vie. A travers ces 8 freins, vous allez pouvoir dépister vos failles et y remédier.

Pourquoi vous n'arrivez pas à entrer dans l'action ? Comment faire quand vous n'avez pas de courage pour avancer ? Que faut-il pour obtenir des résultats, pour réussir ? Quel est le processus pour concrétiser vos projets ? Quelles sont les qualités nécessaires pour avancer dans votre vie ?...

Durée de la vidéo : 25mn

Vous avez dans cette formation plus de 8 heures de vidéos, des supports PDF pour vous accompagner et des lectures conseillées pour approfondir. Et bien sûr des bonus...