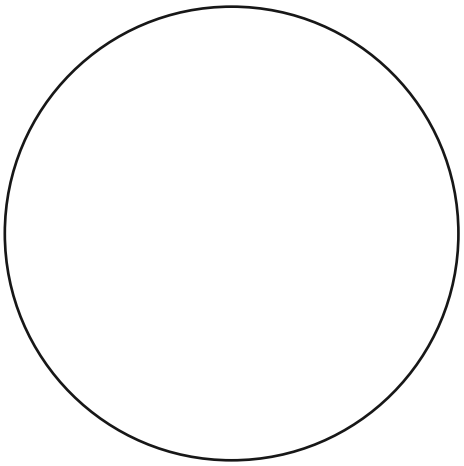
LES DOMAINES DE VIE

Objectifs

- Accompagner le changement en favorisant la pro-activité
- Avoir des buts
- Travailler sur un idéal et donner un sens à sa vie
- Savoir définir un plan d'action et des étapes

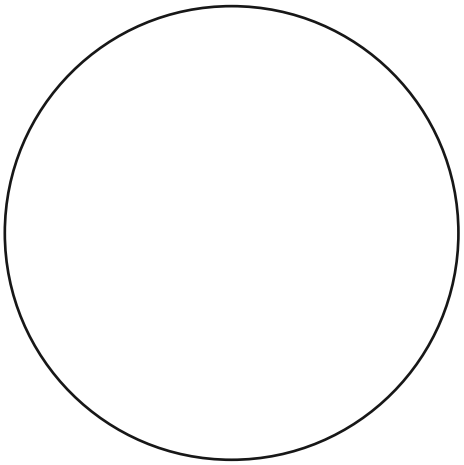
Méthodologie

Cercle de l'état actuel



- De manière intuitive et sans rationnaliser, représentez votre vie en 5-10 minutes, telle que vous la vivez actuellement. Mettez tous les éléments avec lesquels vous avez une part d'action / interaction avec vous-même ou avec les autres. Cela peut être représenté en camembert, en nuages, en cercles, ou en dessinant votre vie.
- Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit en regardant ce que vous avez devant vous ? Quelle est votre première impression ? Que représente chaque proportion pour vous, est-ce assez / pas assez ? Voudriez-vous faire autrement ? Est-ce que ça vous nourrit, vous donne de l'énergie ? Ou au contraire est-ce subit, est-ce que ça prend trop de place ? Est-ce que vous en voudriez plus / moins ?

Cercle du futur désiré



- Refaites le même exercice que le précédent en représentant cette fois votre vie idéale, ce que vous souhaiteriez à l'avenir.
- De la même façon, quelle est votre première impression ? Puis votre analyse avec une pensée construite ? Quel est le détail de chaque domaine de vie, la signification des proportions ? Est-ce bien proportionné ? Reste-t-il des choses subies et si oui, pourquoi ?

Comparaison et projection sur un plan d'action

- Mettez les deux cercles côte à côté, que voyez-vous ? Quels seraient les leviers de motivation pour passer de l'un à l'autre ? Quels seraient les premiers petits pas qui permettraient de passer de l'un à l'autre ?
- Comparez les deux représentations pour bâtir objectifs et stratégies, créez un juste équilibre entre vos occupations personnelles, vos opportunités et obligations sociales et professionnelles.
- Recherchez l'accomplissement dans les domaines où vous vous sentez en accord avec vous-même.
- Minimisez l'engagement dans les domaines où vous dépensez inutilement votre énergie, et où vous n'avez aucun pouvoir.
- Faites la différence entre les activités nécessaires et indispensables, les activités épanouissantes, celles qui vous apportent de la joie, de l'énergie positive, et les activités toxiques, celles qui vous pèsent et vous prennent beaucoup d'énergie.