



(Re)trouver du sens au quotidien avec l'IKIGAI

Série d'ateliers proposés par Jenny Aude
de l'Espace Libre d'Oser et Cynthia de La Banque Verte

L'ikigai, c'est avant tout une philosophie de vie. Un principe qui permet de vivre de manière alignée à ses besoins pour développer un équilibre de vie.

De cette philosophie a été développé un outil qui permet de mettre en évidence 4 axes primordiaux... ce que nous aimons faire, nos compétences et savoir-faire, ce qui nous fait vivre en termes de rémunération/reconnaissance et ce dont le monde a besoin dans un spectre large et selon notre propre perception du monde.

Pour trouver votre ikigai, nous vous proposons une série de 5 ateliers. Votre participation à l'ensemble de ces sessions est de rigueur pour pouvoir ensemble définir votre «Raison d'être» lors du dernier atelier avec une clôture de ce cycle par un bilan et un moment de célébration.



(Re)trouver du sens au quotidien avec l'IKIGAI

«Ce que j'aime faire»

Découvrir ce qui vous stimule, vous fait vibrer
Mercredi 20.09.2023, 18h30 à 21h30

«Mon talent, ma zone de génie»

Oser reconnaître ses vraies compétences et savoir-faire
Mercredi 04.10.2023, 18h30 à 21h30

«Apporter ma contribution au monde et être rémunéré.e pour ce travail»

Prendre conscience de ma création de valeur
Mercredi 18.10.2023, 18h30 à 21h30

«Passion, vocation, mission et profession»

Définir les premiers contours de mon propre équilibre
Mercredi 01.11, 18h30 à 21h30

«Ma direction, mon ikigai»

Rencontrer sa brillance et célébrez ensemble
Samedi 18.11, 13h30 à 17h30, suivi d'un apéro

Portrait de l'intervenante

Passionnée par l'être humain, une amoureuse de la vie, Jenny Aude est convaincue que nous avons toutes et tous un potentiel à déployer lorsque nous sommes dans un environnement adapté à nos besoins.



Longtemps, Jenny Aude a vécu à 200 à l'heure, avec la croyance que c'était normal, que c'était la vie. Et un jour, son corps a décidé de lui faire prendre conscience que ce n'était pas normal.

Maman de 4 enfants et ancienne professionnelle dans le domaine des Ressources Humaines, c'est naturellement qu'elle s'est formée et propose aujourd'hui d'accompagner la personne dans ses transitions de vie. Prendre du recul, sortir de sa zone de confort, retrouver son équilibre de vie sont autant de sujets que Jenny Aude aborde et traite en séances individuelles ou en ateliers collectifs.

Bienveillante et dotée d'une grande confiance en la vie, Jenny Aude est une femme débordante de générosité et d'amour.

Pour une bonne interaction, cet atelier est limité à 6 personnes.

Le nombre minimum de participant.es est de 4 personnes.

Une facture vous parviendra dès réception de votre inscription avec vos coordonnées à l'adresse : bienvenue@labanquiseverte.ch

Portrait de l'intervenante

Adolescente, Cynthia avait une idée bien précise de ce qu'elle désirait pour son avenir professionnel et personnel. Cependant, tout ne s'est pas déroulé comme elle l'avait imaginé.



Un autre parcours, d'autres expériences, mais toujours en elle cette volonté d'autonomie, de liberté, de partage. Des valeurs qui sont essentielles à ses yeux.

Aujourd'hui, après plusieurs années dans le monde des arts graphiques et du marketing, l'obtention d'un master en Business et Innovation et d'une certification de coach Focus Solutions, Cynthia travaille dans le domaine des relations humaines.

Entrepreneure dans l'âme, elle a créé avec Barbara, La Banquise Verte et développe ses propres ateliers en développement personnel et d'affaires.

Multi-casquettes, slasher, elle multiplie les domaines d'intervention pour apporter sa contribution auprès des personnes et des entreprises qui désirent conduire un changement ou améliorer leur situation.

Pour une bonne interaction, cet atelier est limité à 6 personnes.

Le nombre minimum de participant.es est de 4 personnes.

Une facture vous parviendra dès réception de votre inscription avec vos coordonnées à l'adresse : bienvenue@labanquiseverte.ch