

LIFE LIST

Designez votre vie

Objectifs généraux de l'atelier

- La plupart des personnes organisent leur agenda, leurs obligations et leurs urgences, mais prennent rarement le temps d'organiser leur vie.
- Beaucoup avancent avec une to-do list interminable, répondent aux priorités des autres et repoussent leurs projets personnels à « plus tard », jusqu'à ce que ce plus tard devienne parfois jamais.
- L'atelier LIFE LIST invite les participants à prendre de la hauteur, à clarifier ce qu'ils veulent réellement vivre et à passer d'une vie principalement subie à une vie davantage choisie.
- À travers des exercices d'introspection et de projection, chacun identifie ses sources de fierté, ses valeurs, ses inspirations, ses expériences heureuses et les aventures qu'il aimerait encore vivre.
- Les participants sélectionnent ensuite leurs priorités et les transforment en premières actions concrètes grâce au MVD, aux micro-pas et aux micro-audaces.

Participants

- ✓ Collaborateurs et équipes
- ✓ Managers et dirigeants
- ✓ Entrepreneurs et porteurs de projets
- ✓ Tout public
- ✓ 10 à 20 participants recommandés
- ✓ Adaptable jusqu'à 350 participants

Durée et tarif

- ✓ Découverte : 1h30
- ✓ Approfondi : 1h30 à 3h30
- ✓ À partir de 1200 € HT
- ✓ Conférence + atelier : 2300 € HT
- ✓ Déplacement en sus

Logistique

- ✓ Salle accessible PMR
- ✓ Tables ou supports pour écrire
- ✓ Vidéoprojecteur ou écran
- ✓ Supports LIFE LIST fournis
- ✓ Configuration favorisant les échanges



Cédric, intervenant

Entrepreneur, directeur stratégique et créatif, conférencier et coach professionnel certifié EMCC, Cédric accompagne les dirigeants et les entrepreneurs dans la transformation de leurs contraintes en avantages.

Sa santé particulièrement instable et les nombreuses années passées à l'hôpital lui ont donné très tôt une conscience aiguë de la valeur du temps, des expériences et des opportunités. Malgré un parcours médical lourd, il a créé plusieurs activités, accompagné des centaines d'entreprises et voyagé dans plus de quarante pays. Il résume cette trajectoire ainsi : il a réussi à « designer une vie qui l'inspire ».

Avec l'atelier LIFE LIST, il invite chacun à sortir du pilotage automatique, à décider ce qu'il souhaite réellement vivre et à transformer ses aspirations en actions simples, réalistes et engageantes.

Contenu & méthodes

Prendre de la hauteur, choisir ce qui compte et transformer l'intention en mouvement.

Méthodes pédagogiques

- ✓ Exercices individuels d'introspection
- ✓ Projection dans sa vie idéale
- ✓ Réflexion guidée sur les valeurs et les sources d'inspiration
- ✓ Échanges en binômes ou en petits groupes
- ✓ Sélection et hiérarchisation des priorités
- ✓ Construction d'un plan de passage à l'action
- ✓ Engagement personnel en fin d'atelier

Contenu de l'atelier

- ✓ Différencier sa to-do list de sa Life List
- ✓ Clarifier sa vision d'une vie inspirante
- ✓ Identifier les expériences qui ont donné le plus de sens à son parcours
- ✓ Se reconnecter à ses valeurs profondes grâce à ses sources d'inspiration
- ✓ Imaginer les expériences que l'on souhaite encore vivre
- ✓ Sélectionner ses expériences prioritaires
- ✓ Définir ses MVD, installer ses rituels et créer son plan d'action

Formats, tarif & conditions

- ✓ Format découverte : 1h30
- ✓ Format approfondi : de 1h30 à 3h30
- ✓ À partir de 1200 € HT
- ✓ Tarif combiné conférence + atelier : 2300 € HT
- ✓ Hors frais de déplacement
- ✓ Exemple Angers - Paris avec 1 nuit : env. 350/400 €
- ✓ Supports LIFE LIST remis aux participants
- ✓ Adaptation possible au contexte de l'organisation

L'idée centrale

Votre agenda organise vos journées. Votre Life List organise la vie que vous voulez vraiment vivre.

LIFE LIST ne consiste pas à rêver davantage. L'atelier aide les participants à clarifier ce qui compte, à hiérarchiser leurs aspirations puis à les traduire en MVD, micro-pas, rituels et engagements concrets.