

**Bienvenue dans cette
nouvelle soirée!**

Le sujet du jour:

**Hudson et
le coaching
des transitions de vie**

Votre micro est coupé pour l'instant

Passez par le Tchat pour dire bonsoir



**Pour commencer, parlons des
anciennes règles sociales
...et des nouvelles**

Règle n° 1:

Hier

La règle du fonctionnement linéaire

Je fais ma place quelque part et si je m'accroche, ma vie va s'améliorer de façon prévisible d'année en année.

Aujourd'hui

La règle de circularité

Je dois régulièrement me renouveler. Ma vie se compose de cycles, à la manière des chapitres d'un livre, plutôt que d'une série d'accomplissements linéaires.

Règle n°2:

Hier

La règle «du monde vers moi»

Nos vies étaient largement définies et déterminées par les attentes et les pressions extérieures (le pays, la classe sociale, la religion les rôles imposés etc...).

Aujourd'hui

La règle de « moi vers le monde »

Les repères anciens ayant perdu leur force, c'est à moi d'être clair sur ce que j'attends de la vie.

C'est à moi qu'il appartient d'être clair sur mon projet de vie mes valeurs et mes objectifs.

Règle n° 3:

Hier

L'apprentissage, c'est pour les enfants à l'école
L'enfance c'est fait pour apprendre. La vie adulte pour travailler.
...et si on apprend, c'est dans le cadre de son travail.

Aujourd'hui

L'apprentissage, c'est toute la vie
La clé de ma réussite future est d'être en apprentissage
permanent. Je me remet en question et j'acquiers
régulièrement de nouvelles compétences
sinon je suis vite dépassé

Règle n° 4:

Hier

Une fois que j'aurai atteint un certain niveau, je serai tranquille pour le reste de ma vie

C'était la récompense promise à ceux qui se conformaient aux attentes sociales: « Travaille dur et tu pourras profiter de la sécurité et des avantages acquis pour le reste de ta vie. ».

Aujourd'hui

La vie est placée sous le signe du changement permanent

Il n'y a plus d'endroit fixe sur lequel se reposer pour le reste de sa vie. L'important, c'est d'être bien équipé pour s'adapter au changement et en saisir les opportunités.

La 1ère grille de réflexion

Le cycle du renouvellement



Phase I
« Go for it! »
A fond sur mes objectifs
En réussite

Phase II
Déphasage

Phase IV
Renouveau

Phase III
Désengagement

La 2 ème grille de réflexion

Les 6 Passions adultes



Accomplissement

Maîtrise
personnelle

Intimité

Jeu et créativité

Recherche de sens

Compassion et contribution



Le travail à la maison

HOMework



A photograph of a building with a balcony and a large tree. The building is light-colored with green shutters on the windows. A large, leafy tree is in the foreground, partially obscuring the building. A paved area and a grassy area are also visible.

Et voilà!

Excellente semaine et à mardi prochain