

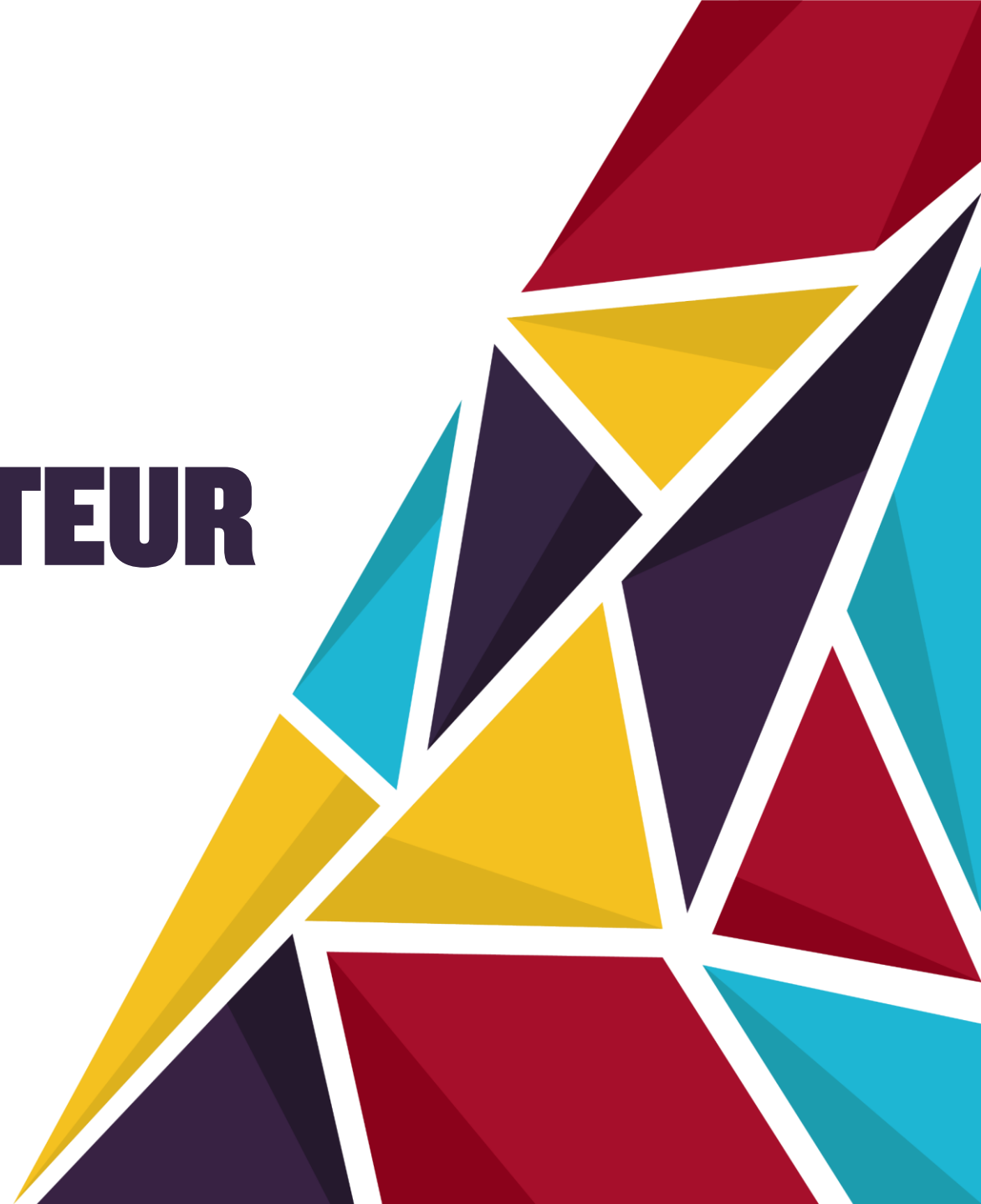


*Bienvenue*

*Atelier*

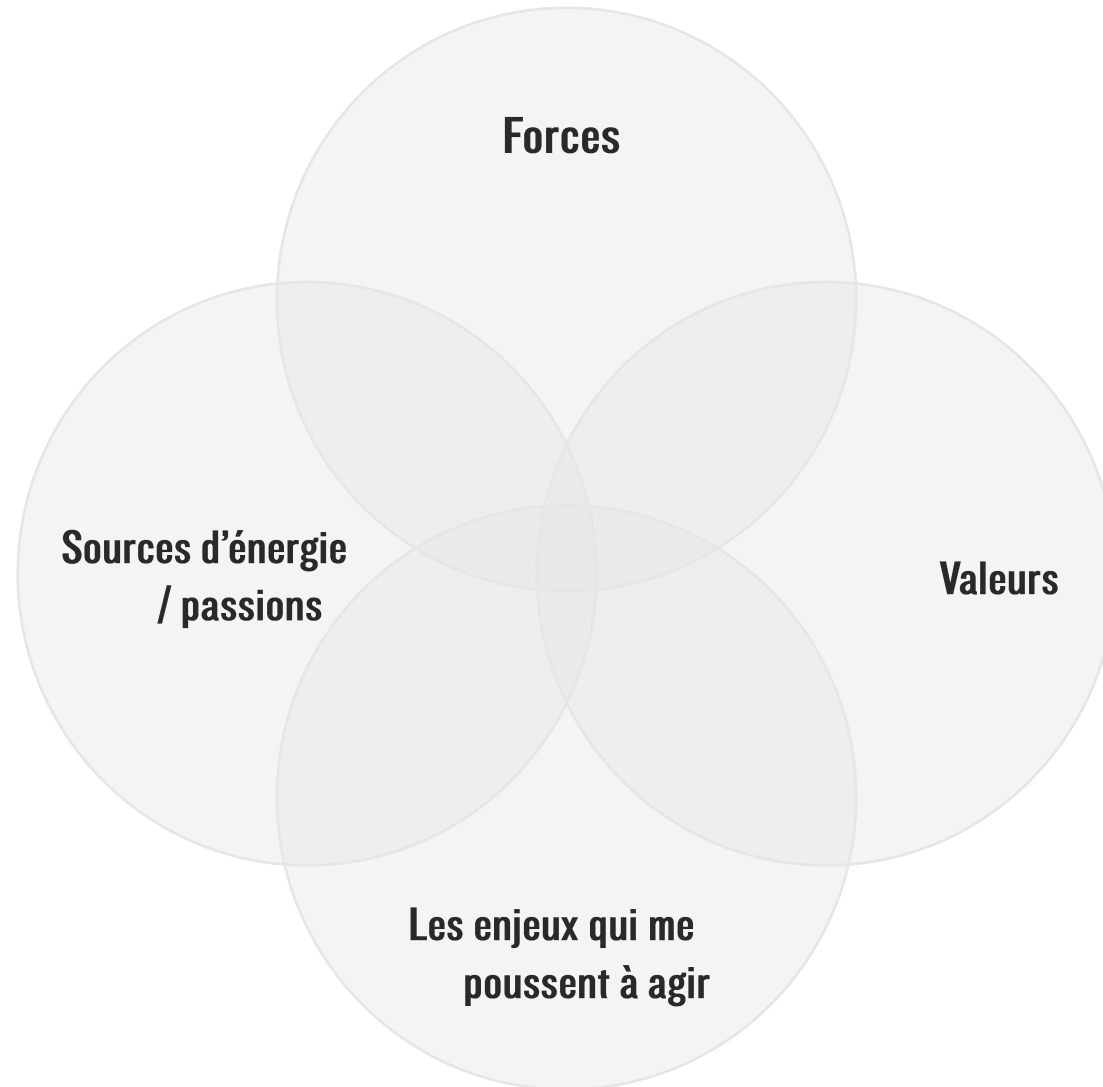
*Introspection, Action!*

# **TROUVER SON MOTEUR D'ENGAGEMENT**





# L'OUTIL QUE NOUS ALLONS UTILISER







**MES SOURCES D'ÉNERGIE  
/ PASSIONS**





# MES SOURCES D'ENERGIE / PASSIONS

3 min

*En réflexion individuelle, sur une feuille :*

- > **Qu'aimez-vous faire lors de votre temps libre ?**
- > **Qu'est-ce qui vous passionne ?**
- > **Qu'est-ce qui vous re-booste ? Vous donne de l'énergie ?**
- > **Qu'est-ce que vous attendez avec impatience ?**
- > **Dans quelles activités aimez-vous particulièrement vous investir ?**



# MES SOURCES D'ÉNERGIE / PASSIONS

1 min

**Sélectionnez les 3 principaux centres d'intérêts / passions / sources d'énergie qui vous caractérisent le mieux actuellement**

***Reportez ces 3 éléments dans le schéma***

Sources  
d'énergie /  
passions



**MES FORCES**



## MES FORCES

3 min

*En réflexion individuelle, quelles sont vos principales forces :*

- > **Ce que vous savez faire le mieux**
- > **Ce que vos proches ou collègues disent de vous**
- > **Ce pour quoi on fait appel à vous**
- > **Ce dans quoi vous excellez**
- > **Ce que l'on apprécie chez vous**





# MES FORCES

5 min

*Constituez des petits groupes de 3 personnes*

**1- Pensez à une expérience vécue dont vous êtes particulièrement fier.e...**

**2- Partagez cette expérience avec les personnes de votre trinôme  
(1 min par personne)**

*Pendant ce temps, les 2 personnes qui écoutent prennent des notes sur une feuille de toutes les forces qui ressortent de votre expérience et vous donnent la feuille de vos forces par la suite*

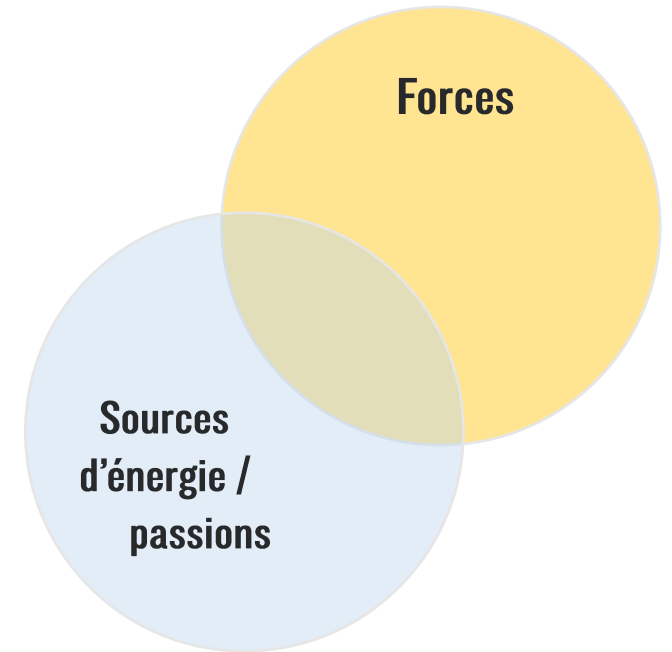


## MES FORCES

2 min

**Parmi toutes les forces identifiées aux étapes précédentes, sélectionnez vos 3 forces clés !**

***Reportez ces 3 forces dans votre schéma***





**MES VALEURS**



# MES VALEURS

4 min

*En réflexion individuelle, sur une feuille :*

**Sélectionnez et notez les 10 valeurs qui sont essentielles pour vous aujourd'hui ...**

**(pour vous aider la slide suivante énumère un certain nombre de valeurs possibles, la liste n'est pas exhaustive bien sur)**



Acceptation de soi  
Altruisme  
Amitié  
Amour  
Amusement  
Authenticité  
Autonomie  
Autorité  
Aventure  
Beauté  
Changement  
Charme  
Compassion  
Confort  
Connaissance de soi  
Contrôle de soi  
Coopération  
Courtoisie  
Créativité

Défi  
Développement  
Devoir  
Disponibilité  
Ecologie  
Egalité des chances  
Equité  
Engagement  
Epanouissement  
Espoir  
Estime de soi  
Exactitude  
Famille  
Fiabilité  
Fidélité  
Flexibilité  
Générosité  
Gloire  
Honnêteté  
Humilité  
Humour  
Indépendance  
Influence

Joie  
Justice  
Loyauté  
Modération  
Non-conformisme  
Ordre  
Ouverture d'esprit  
Paix dans le monde  
Paix intérieure  
Pardon  
Partage  
Passion  
Plaisir  
Popularité  
Pouvoir  
Prise de risque  
Protection du vivant  
Protection de la nature  
Rationalité  
Respect  
Responsabilité  
Réussite  
Richesse

Santé  
Savoir  
Savoir-faire  
Sécurité  
Serviabilité  
Simplicité  
Soin de l'autre  
Solitude  
Soutien  
Spiritualité  
Stabilité  
Tolérance  
Tradition  
Travail



# MES VALEURS

3 min

*En réflexion individuelle, sur une feuille :*

**Rayez 5 de ces valeurs pour ne garder  
que les 5 les plus essentielles**



## MES VALEURS

2 min

*En réflexion individuelle, sur une feuille :*

**Rayez encore 2 de ces valeurs pour ne garder  
que les 3 les plus cruciales pour vous...**

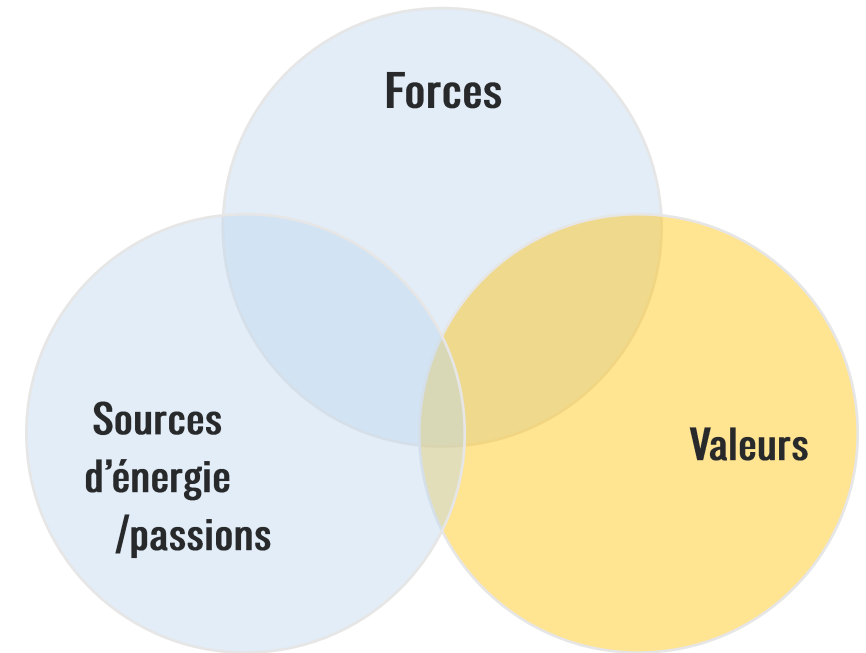


# MES VALEURS

1 min

**Enfin entourez 1 valeur,  
qui est LA valeur indispensable pour vous !**

***Reportez cette valeur ainsi que les deux  
dernières dans votre schéma***





The image features two hikers in silhouette against a warm, golden sunset sky. One hiker is on the left, leaning forward and reaching out towards the other. The second hiker is on the right, standing on a rocky outcrop and looking down. The overall mood is one of teamwork and overcoming challenges.

**LES ENJEUX QUI ME  
POUSSENT À AGIR**



# LES ENJEUX DE SOCIETE

5 min

*En réflexion individuelle, sur une feuille :*

- > Quels sont les enjeux de société qui vous touchent particulièrement ?
- > Quels besoins/problèmes avez-vous identifiés pendant vos expériences professionnelles, personnelles, éducatives ?
- > Qu'est ce qui vous révolte ? Vous donne envie d'agir ?
- > Quels sont, selon vous, les enjeux majeurs des années à venir ?



# LES ENJEUX DE SOCIETE

4 min

*Partagez en binôme :*

**L'enjeu de société qui vous touche le plus ? Pourquoi selon vous ?**

**Qui est concerné par ce problème ?**

**Comment cela s'exprime autour de vous ?**

(essayez d'être le plus spécifique possible pour affiner au maximum cet enjeu et ce qui vous donne vraiment envie d'agir)

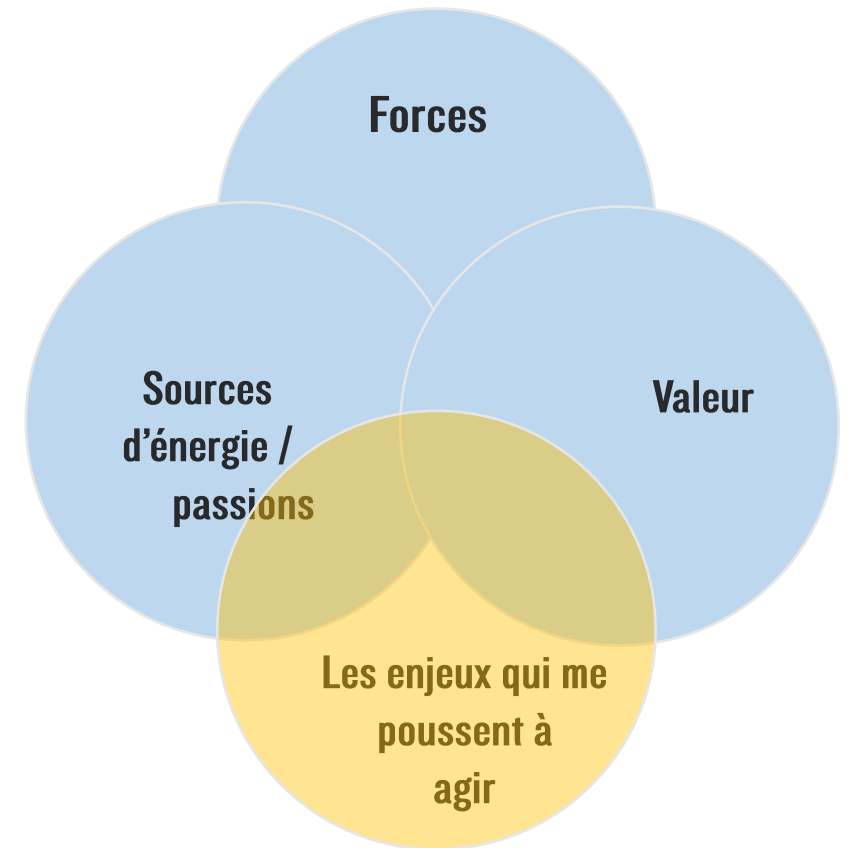


# LES ENJEUX DE SOCIETE

1 min

Identifiez le défi, le problème précis de société  
qui vous donne le plus ENVIE D'AGIR !

*Reportez ce défi dans votre schéma*





A large, moss-covered tree trunk stands prominently in the center of the frame, its roots spreading out over a rocky bank. The tree is situated next to a body of water, which shows gentle ripples and reflections of the surrounding greenery. The background is filled with more trees and foliage, creating a lush, natural setting. The overall tone is serene and emphasizes nature's strength and stability.

**MON MOTEUR  
D'ENGAGEMENT**



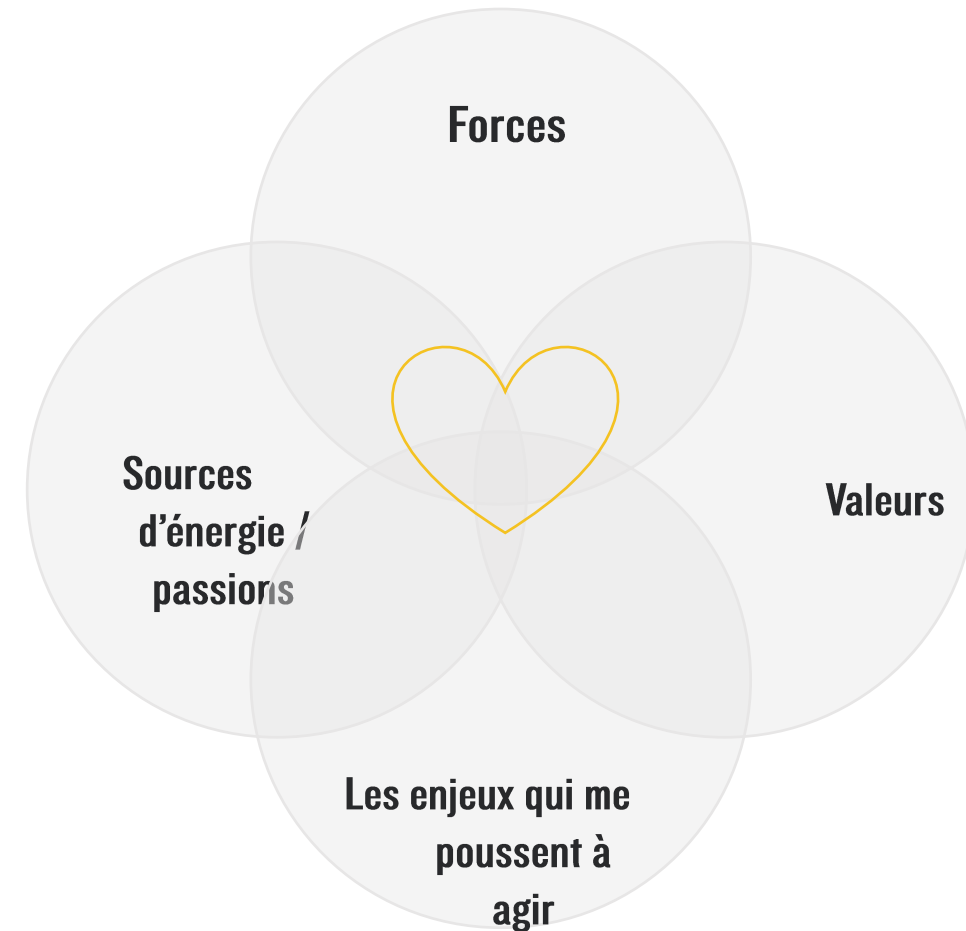


## PARTAGE EN BINOME

5 min

*Présentez votre « papillon » complet à une autre personne et échangez :*

- > **Qu'avez-vous appris ou redécouvert à travers cet exercice ?**
- > **Qu'est ce qui vous semble le plus important actuellement ?**



# **MON ENGAGEMENT & MES PROCHAINS PAS**





# MON ENGAGEMENT

3 min

*En réflexion individuelle :*

- > **A quoi j'ai envie de m'engager dans la semaine ?  
Dans l'année ? Dans ma vie ?**
  
- > **Mon premier petit pas : ce que je veux faire en sortant de  
cette salle pour commencer à m'engager et réaliser ces  
objectifs ?**





# MON ENGAGEMENT

2 min

*Vos objectifs et prochains petits pas...*

**A VOUS D'OSER...**

