

# Mes buts de vie, Recherche de ses propres

**Nous sommes tous, chaque jour à la poursuite d'un objectif ou d'un autre.  
Qu'importe qui vous êtes et où vous vivez, vous avez chaque jour des buts à atteindre.  
Ce sont ces buts qui donnent un sens à notre vie.  
Cette formation n'offre pas de recettes toutes faites, mais ouvre des pistes pour vous aider à  
construire le sens que vous voulez donner à votre vie.**

## OBJECTIFS

- Découvrir une nouvelle façon de construire des projets afin de s'ouvrir au futur
- Apprendre à se fixer des buts en accord avec soi-même
- Discuter le concept « le succès est un but » alors que « la vie est changement et mouvement »
- Considérer comment nous prenons nos décisions face à nos buts.

## APERÇU DU CONTENU

- Le Mécanisme de Vie : choix, buts, attitudes, motivation, action, succès
- Travailler sur sa vie
- Buts à long et à court terme
- La roue de la vie
- La vie, résultat des choix que nous faisons.

## MÉTHODE

Présentation de concepts théoriques. Participation active des participants. Mise en pratique par des exercices et discussions. Activité en individuel, en sous-groupe et en plénum.

La participation à ce séminaire requiert de la part des personnes un esprit ouvert, capable de remettre en question ses pensées, émotions et comportements.

*La mise en œuvre de projets personnels dans le temps de notre vie est d'autant plus facile et motivante que ceux-ci correspondent à des finalités profondes. F. Delivré utilise la métaphore de «l'étoile» pour parler de ces projets de vie, car un projet de vie, c'est une direction que nous ressentons comme juste et qui nous guide.*

*Celui qui veut gérer sereinement son temps au quotidien doit avoir longuement mûri ce qu'il veut faire de sa vie.*

*Lorsque nous bâtissons un projet, nous le réalisons avec d'autant plus d'énergie et l'inscrivons d'autant mieux dans notre temps que ce projet est relié à l'une de nos «étoiles», d'autant plus aisément que cette «étoile» est connue, choisie, aimée. Trouver nos grandes priorités, c'est nous donner la possibilité de confirmer ou de changer nos objectifs, ce qui à son tour permet de confirmer ou de changer la gestion «technique» de notre temps : planification, détermination des priorités, gestion du temps relationnel,...*

*François Delivré*