

Yoga Vision

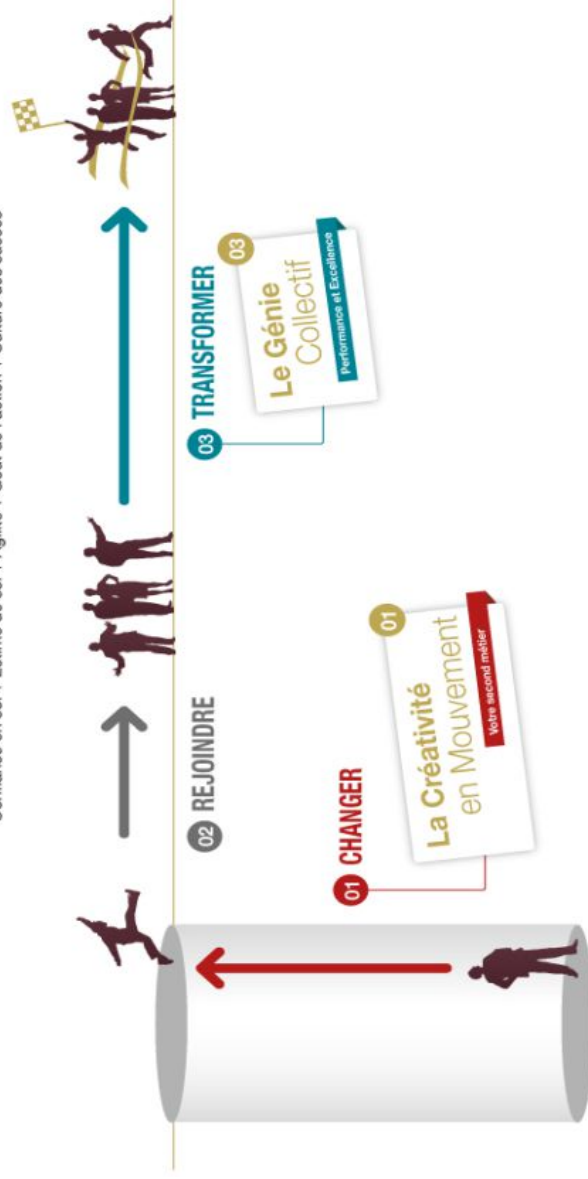
Yoga du héros

17 février 2017

Responsabilité universelle

OPTIMISME = Anticipation du succès

Confiance en soi + Estime de soi + Agilité + Goût de l'action + Culture des succès



PESSIMISME = Prédiction de l'échec

Peurs + Doutes + Confusion + Immobilité + Impuissance

Objectifs

Qu'avez-vous l'intention d'apprendre et de réaliser durant ce MOOC ?

Pour vous-même
personnellement

Pour vous-même
professionnellement

Pour vous-même
socialement

Dans votre relation
à la chance

Le projet qui me tient le plus à coeur



Quelle est votre quête ? Quel est votre projet, votre objectif, votre but ?

Pour clarifier cette quête, posez-vous les questions :

Comment savoir que j'ai réussi ma quête ?

Quelle est la première chose qui va me permettre de savoir que j'ai avancé ?

Cartographie de la Créativité en Mouvement

Sur une échelle de 1 à 5, comment estimez-vous votre confiance en vous, votre estime de soi, votre agilité, votre envie, vos culture des succès ?

A combien voulez-vous ces indicateurs dans 5 semaines ?

Dans 5 semaines, 5 choses ont changées chez moi. Quelles sont-elles ?

CULTURE DES SUCCÈS

Réalisations jusqu'au bout

012345

GOÛT DE L'ACTION

Générosité dans l'effort

012345

AGILITÉ

Souplesse et rapidité

012345

ESTIME DE SOI

Bonne image de soi

012345

CONFIANCE EN SOI

Optimisme et stabilité

012345

CERVEAU GAUCHE

Analyses et déductions

RÉACTIONS SPONTANÉES

CERVEAU DROIT

Emotions et sentiments

Yoga Vision

Source : O.VISION Consultants

5

Cartographie de la Créativité en Mouvement

Eclairages et décodages des 5 évaluations

Cette cartographie est remplie par chaque facilitateur et chaque participant au séminaire de Créativité en Mouvement, d'Animation Participative et Créative, ou de Leadership Créatif, dans le mois suivant le séminaire. Elle exprime des appréciations subjectives des qualités personnelles du participant. Les cinq critères d'évaluation ne sont jamais figés et évoluent tout au long de la vie.

CULTURE DES SUCCÈS	Réalisations jusqu'au bout	5/5 : Toutes les flèches atteignent le centre de la cible	0/5 : Pas de cible, pas de flèches, pas d'arc
GOÛT DE L'ACTION	Générosité dans l'effort	5/5 : Motivation / Puissance / Energie	0/5 : Passivité / Paresse / Résistance au changement
AGILITÉ	Souplesse et rapidité	5/5 : Ouverture / Initiative	0/5 : Rigidité / Inertie
ESTIME DE SOI	Bonne image de soi	5/5 : Sens de la responsabilité / Conscience professionnelle	0/5 : Honte / Insouciance
CONFIANCE EN SOI	Optimisme et stabilité	5/5 : Maîtrise des détails les plus infimes	0/5 : Pessimisme / Défaïsme

Source : O.VISION Consultants

Yoga Vision

6

1. Confiance en soi

Pourquoi manque-t-on de confiance en soi, d'où vient t'elle, comment la nourrir, la cultiver et la renforcer ?
Nous allons voir cette semaine quelques pistes pour clarifier ce qui nous donne de la force, de la stabilité et nous aide pour passer à l'action.

Jour 1 - Le Quickmove

Ou comment résoudre les problèmes de façon créative et saisir les opportunités immédiatement

Jour 2 - Obstacles, croyances négatives

Impossible, impossible, impossible

Jour 3 - Talents

Ce qui vous fait unique et si spécial

Jour 4 – Force et concentration

Avec persévérance et continuité dans l'effort

Jour 5 - Mentors

Le mentor nous tire vers le haut et nous pousse vers l'avant

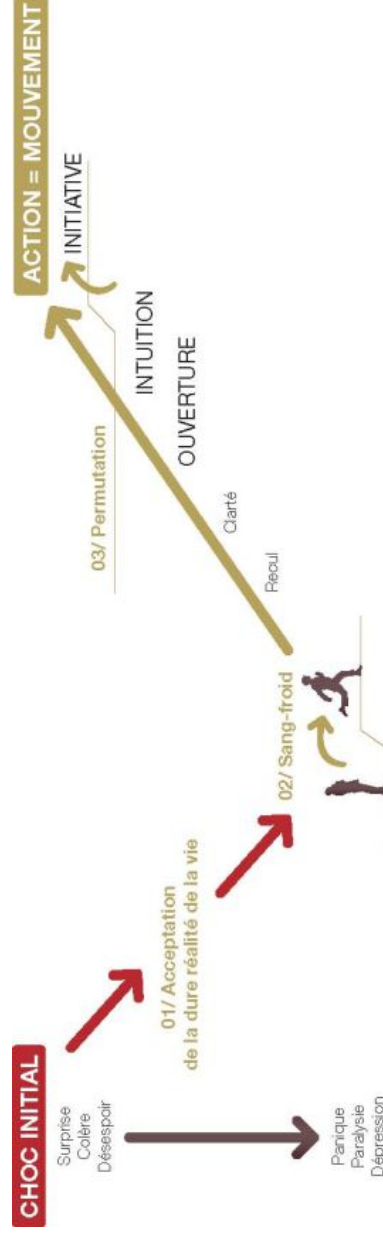


Jour 1 – Le quickmove ou mouvement éclair

Trouvez trois situations ou vous avez été confronté à une situation de crise, un accident, un événement extrême ou un moment où vous avez fait preuve d'audace dans votre vie.

Ce doivent être des situations dont vous avez pu vous sortir de façon positive.

Quels talents, compétences, savoir-faire particulier avez- vous exercé à ce moment là ? Quelles qualités avez-vous partagé en traversant cette épreuve ? Et quelles ont été les actions qui ont permis de vous en sortir ?



Jour 2 – Obstacles, croyances négatives

Que vous dit votre petite voix quand vous pensez à votre projet ?

- Complexe d'infériorité – « ex. : je ne suis pas capable »
- Surestimer les difficultés – « ex. : le défi est trop lourd »
- Vouloir faire parfait – « ex. : je ne suis pas encore prêt »

Précisez votre petite voix. Comment s'exprime-t-elle chez vous, avec quels mots ?

.....

.....

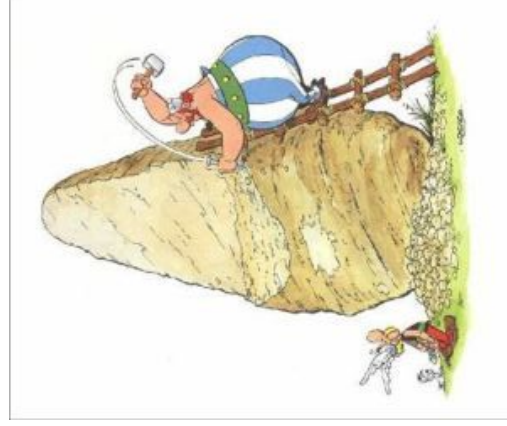
.....

.....

.....



Jour 3 – Talents



Quel est ce talent que vous révélez quand vous êtes en action et que vous mettez en œuvre vos projets les plus ambitieux ?

Quelles sont ces choses qui vous sont si faciles à faire qu'elles vous semblent des évidences ? Quels sont ces talents que vous avez développés et qui vous sont uniques ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jour 4 – Force et concentration

Concentrez vous sur votre respiration. Soyez attentif à l'inspiration puis à l'expiration. Sentez l'air dans vos narines, votre ventre qui se gonfle et se dégonfle.

Et comptez, jusqu'à 10, puis 20, 50... et chaque fois que votre attention pars ailleurs, qu'une pensée vient vous déconcentrer, recommencez à zéro, et recommencez à compter.

Comment vous sentez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Jour 5 – Mentors



Et si vous aviez un mentor ? Et si vous osiez lui présenter votre projet, vos besoins et ambitions et que vous osiez lui demander de l'aide ?

Qui pourrait jouer le rôle de mentor pour vous ? Quels sont ses besoins et quels sont les vôtres ? Que vous apporte-t-il ?

.....

.....

.....

.....

.....

Prenez votre téléphone maintenant pour prendre rendez- vous avec les personnes qui pourraient jouer ce rôle de mentor avec vous.

2. Estime de soi

De la posture de victime à celle de héros, la décision est de choisir l'identité qui offrira le plus de chance de faire face aux épreuves et de réussir ses projets.

Pour faire ce choix, chaque personne doit accepter de regarder en soi ses propres limites, ses potentialités, et se relier à ses aspirations les plus profondes.

Jour 1 - Le regard

Dans le regard de ses parents le bébé est un trésor

Jour 2 – Sabotages

Echouer les projets à coup sur

Jour 3 – Qualités

Exprimer nos potentialités

Jour 4 – Fierté

Etre le premier, unique et différent

Jour 5 - Responsabilité Universelle

Répondre aux grands défis



Jour 1 – Le regard



*"Il a regardé chaque chiffonnier avec ce regard
de fraternité, de solidarité, de tendresse. [...]
Tout à coup, quelqu'un les regardait avec
respect, comme des hommes.
Et ça je l'ai jamais, jamais, jamais oublié. [...]
Et je l'ai fait."*

Soeur Emmanuelle à propos de l'Abbé

Comment faire pour que votre interlocuteur se sente bien, à l'aise, reconnu et respecté. Et qu'en réciprocité, il vous estime vous fasse confiance et soit ouvert à vous ?

Qui sont ces personnes qui vous regardent ou vous ont regardé avec le regard de l'abbé Pierre ?

.....

.....

.....

.....

.....

Ecoutez 3 personnes comme l'abbé Pierre écoutait les chiffonniers du Caire. Faites comme si vos interlocuteurs vous racontaient une confidence importante pour eux et que celle-ci vous intéresse vraiment.

Jour 2 – Sabotages

Et vous que vous dit votre sorcière personnelle, que fait t'elle par rapport à votre projet ?

Que vous dit votre sorcière quand vous avez un projet ? Qu'elles sont vos tendances destructrices récurrentes ? Comment échouer à coup sur ?

Faites une liste de tout ce que vous faites (attitudes, comportements, actions) et pourriez faire pour faire échouer votre projet.

.....

.....

.....

.....

.....



Jour 3 – Qualités



Quelles sont les qualités en nous que nous voulons vivre et partager à 100% ?

Dessine un cœur sur une feuille A4. Note ton nom en son centre, puis ajoute toutes tes qualités.

Demande à trois personnes de te lister tes qualités et ajoutes-les à ta carte.

Jour 4 – Fierté

Avez-vous remarqué comment marchent et se déplacent les enfants quand ils ont enfilé leur costume de princesse ou de héros ?

Mettez-vous dans une posture de dépression, tristesse, échec.

Déplacez- vous un peu, marchez et ressentez les sensations et les émotions qui montent en vous. Faites cela pendant 2-3 minutes.

Puis, changez de posture et adoptez celles des stars de cinéma, de vos modèles, héros et héroïne, épaules en arrière, poitrine gonflée, épaules en arrière, colonne droite, tête relevée. Et marchez, déplacez-vous. Qu'observez- vous ?

.....

.....

.....

.....

.....



Jour 5 – Responsabilité Universelle



En quoi votre projet contribue t'il à la responsabilité universelle ?

Comment pourriez-vous créer un lien, une connexion entre votre projet et le fait de contribuer au bien commun, aux générations actuelles et futures ?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Agilité

Une règle importante pour réussir est de bien comprendre la loi de cause à effet. En Inde elle s'appelle loi du karma, c'est à dire de l'action. Cette règle nous dit que nous récoltons les fruits de ce que nous semons.

Notre tendance naturelle est celle de vieillir, de se rigidifier, de se fatiguer. Nous ne pouvons pas revenir en arrière ni changer les fruits du karma que nous dégustons aujourd'hui.

Mais nous pouvons apprendre, nous entraîner et préparer demain, avec confiance, car la règle est toujours la même, si nous plantons des graines d'amour, de joie et de générosité, les fruits seront un jour au rendez-vous.

Jour 1 - Souplesse et rapidité

Pour résoudre les problèmes et saisir les opportunités

Jour 2 - Rigidité

Je sais déjà tout

Jour 3 - Opportunités

Dire oui à la vie

Jour 4 - Liberté

Prendre la responsabilité

Jour 5 - Confronter

Sortir du déni, du rejet et du refus



Jour 1 – Souplesse et rapidité

Faites une liste de 10 problèmes que vous souhaitez résoudre ou pour lesquels vous voulez trouver une solution cette semaine. Dans la mesure du possible, notez ce que serait le résultat une fois le problème résolu.

.....

.....

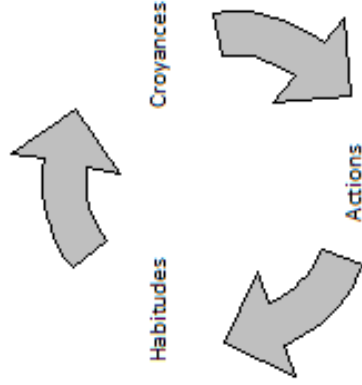
.....

.....

.....



Jour 2 – Rigidité



Et si la vie nous faisait uniquement des cadeaux ? Et si chaque problème, obstacle que nous rencontrions n'était qu'un médicament, parfois amer, pour soigner ce qui doit l'être en nous, et nous aider ainsi à nous transformer pour être plus heureux.

Prenez un problème. En quoi est-il exactement ce qu'il vous faut ?
En quoi est-il une extraordinaire opportunité ?

.....

.....

.....

.....

.....

Jour 3 – Opportunités

Pouvons-nous voir et saisir les opportunités sans avoir clarifié nos besoins, nos problèmes et nos projets ?

Notez un besoin, un problème que vous rencontrez. Notez aussi ce qu'il risque d'arriver si vous ne faites rien par rapport à cette situation. Quelles seront les conséquences et les conséquences des conséquences.

Maintenant, imaginez une petite fée. Elle vient vous donner un signe pour vous aider à voir l'opportunité qui est déjà présente mais que vous ne voyez pas, que vous n'avez pas encore vu. Ouvrez un livre au hasard, n'importe lequel, et pointez votre doigt au hasard. Ce mot, cette phrase que vous pointez est la réponse de la fée...

.....

.....

.....

.....



Jour 4 – Liberté



Quelles sont les responsabilités que vous avez accepté de prendre dans le passé ? Que s'est-il passé par la suite ? Qu'avez-vous appris ?

.....

.....

.....

.....

.....

Jour 5 – Confronter

Parcourez l'atlas des émotions de Paul Ekman et listez les émotions que vous avez ressenties au cours de l'heure qui vient de se terminer.

<http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions/>

.....

.....

.....

.....

.....



4. Goût de l'action

Pourquoi, pourquoi, pourquoi ?

Si les enfants posent ces questions c'est qu'elles sont fondamentales. Car elles nous invitent à regarder la réalité et à voir la potentialité.

Et si elles nous agacent si souvent, c'est sans doute que nous n'osons plus nous les poser de peur de découvrir que nous avons encore un long chemin à parcourir.

Jour 1 - Envie, passion, motivation

Le voyage lui-même est la récompense

Jour 2 - Banaliser

En quoi votre projet est il vital ?

Jour 3 - Modèles

C'est parce que nous les admirons que nous voulons les imiter

Jour 4 - Plaisir de faire

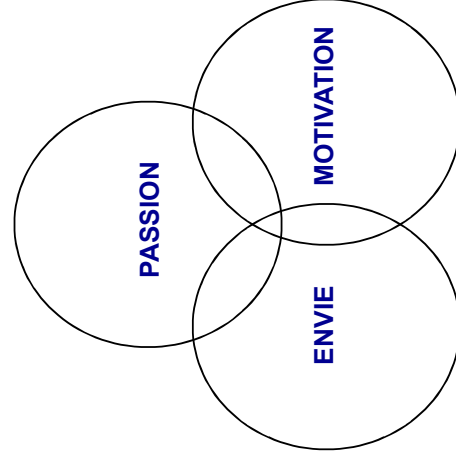
Je crois en ce que je fais

Jour 5 - Coopération

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin



Jour 1 – Envie, passion, motivation



Mérite t'on de faire ce que nous avons envie de faire, ce que nous adorons faire et qui nous motive énormément ? Et que se passe-t-il si nous ne le faisons pas ?

Quelles sont ces choses pour lesquelles vous pouvez dire que vous en "crevez d'envie" ?

Comment pouvez vous les développer, les appliquer ?

.....

.....

.....

.....

.....

Jour 2 – Banaliser

Bof ! Mouais ! Pfou ! Comment sortir de cette banalisation qui nous plonge dans l'apathie, l'inertie et le pessimisme ?
Quelles sont vos stratégies préférées pour banaliser, mutiler, réduire vos projets ? Posez-vous la question de savoir si ce n'est pas ce que vous êtes en train de faire avec les choses les plus importantes dans votre vie.

.....
.....
.....
.....
.....



Jour 3 – Modèles



Nous avons appris à parler, à marcher, à courir en imitant nos parents et nos proches. Pourquoi n'aurions-nous pas de nouveaux modèles à imiter pour continuer de progresser et de grandir ?

Listez vos modèles, personnages vivants ou pas, connus ou inconnus. Énumérez leurs qualités, attitudes et comportements à imiter.

.....
.....
.....
.....
.....

Nous apprenons en imitant. Faites l'expérience, imitez gestes, attitudes ou comportements d'une personne qui est à côté de vous pendant plusieurs minutes. Maintenant. Qu'observez-vous, qu'avez-vous appris ?

Jour 4 – Plaisir de faire

« Toujours prêt » est la devise des scouts. Et vous, êtes vous toujours prêt ? Pourquoi sont ils si motivés à accomplir leur BA, Bonne Action ?

Aidez quelqu'un, maintenant. Ou le plus tôt possible. Soyez prêt à saisir la première occasion. Puis, observez ce qui s'est passé, pour l'autre, pour vous, en vous.

.....

.....

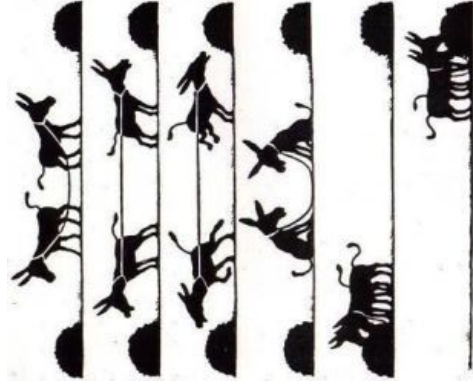
.....

.....

.....



Jour 5 – Coopération



Trouvez trois actions ou projets pour lesquels vous allez coopérer dans les jours qui viennent.

.....

.....

.....

.....

5. Culture des succès

Les grands succès sont souvent le fruit d'une capacité à innover chaque jour, à voir chaque jour comme un nouveau jour et comme si il était le dernier.
Etre fidèle à soi même nous invite à ce travail aussi intransigeant que généreux.

Jour 1 - Viser la cible

Et sauter de joie

Jour 2 - Communiquer

Avoir un discours qui inspire et motive

Jour 3 - Equipe

Intégrer la règle de l'interdépendance

Jour 4 - Joie

Ressentir de la joie, la montrer et la communiquer

Jour 5 - Gratitude et célébration

Pour s'ouvrir à la vie



Jour 1 – Viser la cible

Comment donner du sens à notre vie et vivre en paix avec soi même et avec les autres ?

Prenez une feuille de papier et de quoi écrire. Une belle feuille et un beau stylo. Car vous allez écrire une lettre du futur.

Vous êtes sur votre lit de mort. Votre vie a été un succès. Santé, professionnel, sentimental, amical... Il y a bien eu des difficultés des drames aussi peut être, mais vous êtes en paix et heureux d'avoir vécu ce que vous avez vécu.

Vous vous écrivez maintenant à vous- même une lettre pour vous aider à faire les bons choix pour réussir votre vie.

.....

.....

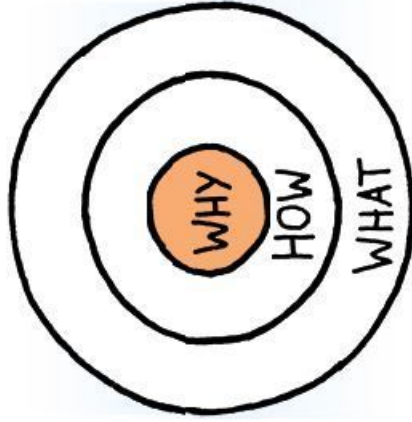
.....

.....

.....



Jour 2 – Communiquer



Répondez aux trois questions de Simon Sinek pour votre projet :
Pourquoi, comment, quoi. Pourquoi est il le premier, unique,
différent ? Comment allez-vous le mettre en œuvre ? Et quoi
? En quoi consiste t'il ?

.....

.....

.....

.....

.....

Jour 3 – Equipe

Quelles seraient les 3 ou 4 personnes avec lesquelles vous
aimeriez partir à l'aventure d'un projet ambitieux ?

.....

.....

.....

.....



Jour 4 – Joie



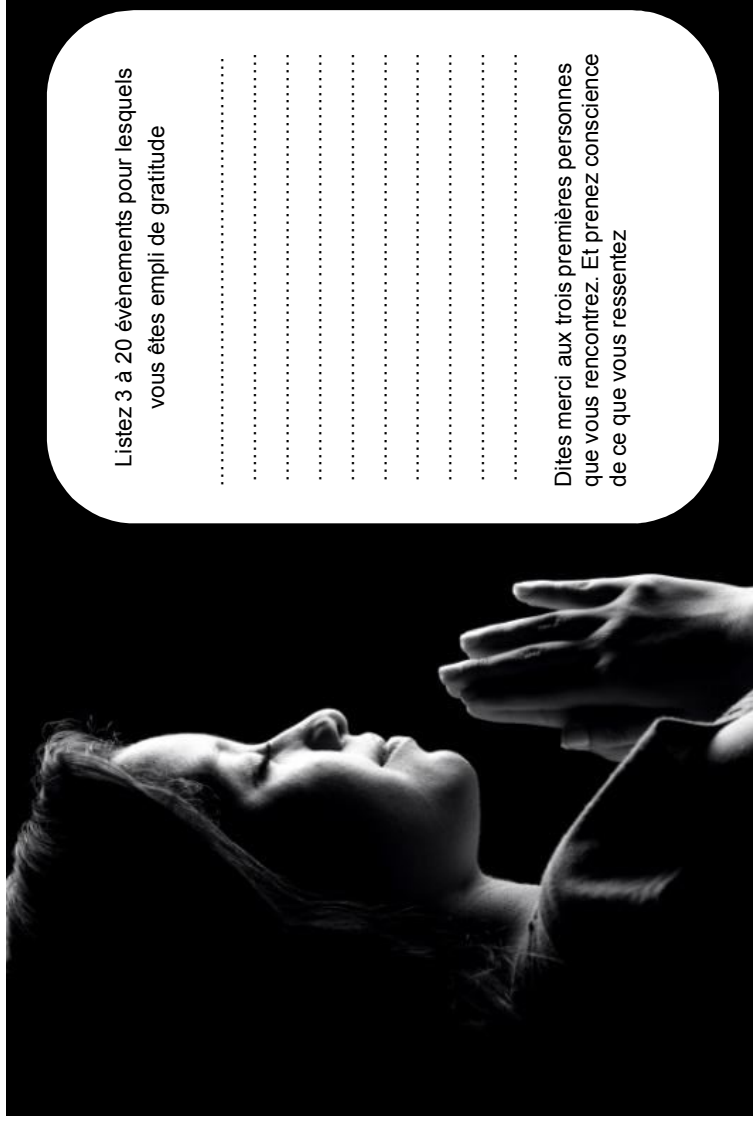
Que provoque le sourire d'un enfant quand nous le regardons ? Et si nous partageons ce sourire, que se passerait-il dans le monde ?

Partagez votre sourire aujourd'hui pendant 20 minutes de suite sans arrêt.

.....
.....
.....
.....
.....

Proposez un challenge à vos collègues et amis, souriez pendant 20 minutes de suite au moment que vous choisirez ensemble, matin, midi, après-midi...

Jour 5 – Gratitude et célébration



Listez 3 à 20 événements pour lesquels vous êtes empli de gratitude

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

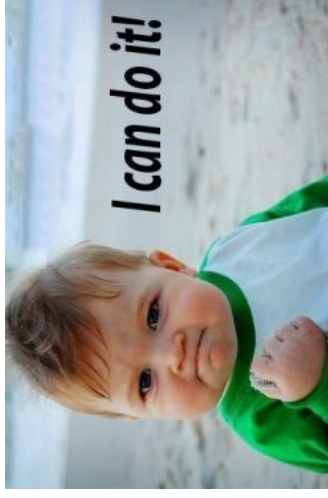
Dites merci aux trois premières personnes que vous rencontrez. Et prenez conscience de ce que vous ressentez

Plan d'action

.....

Quel est votre plan d'action pour la suite ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Merci de votre participation

.....



« Il semble que la perfection soit atteinte non quand il n'y a plus rien à ajouter, mais quand il n'y a plus rien à retrancher. »

Antoine de Saint-Exupéry, Terre des hommes, 1938.

Contact

.....

YOGA VISION
contact@yoga-vision.org
www.yoga-vision.org