

PROGRAMME

RENCONTRE

1 H

C'est un moment pour nous rencontrer, pour que tu puisses commencer à parler de ta situation et que nous commençons à échanger sur la pratique du récit de vie comme ancrage de l'accompagnement.

TEMPS PERSONNEL

Après notre rencontre, tu prendras le temps de te plonger dans ton histoire de vie avec un document fourni à l'appui pour t'y aider. Tu verras **c'est très simple et il n'y a pas besoin d'avoir un goût pour l'écriture**. Tu pourras simplement mettre des mots clés qui nous permettront d'échanger pour le prochain rdv.

EXPLORATION

2 H 30

Nous aurons un temps privilégié de relecture de ton histoire de vie afin de **mettre en lumière tes expériences, tes goûts, tes intérêts, tes valeurs, tes compétences, tes besoins...**

TEMPS PERSONNEL

Un livret avec des questions à compléter te **sera fourni après la séance**.

Ceci, pour relire et recenser les éléments de l'expérience vécue et approfondir le travail de connaissance de soi.

APPROFONDISSEMENT

1 H

Nous partagerons sur l'expérience du récit de vie, sur ce qui a infusé depuis la précédente rencontre en appui avec le travail effectué dans le livret.

TEMPS PERSONNEL

La deuxième section du livret se concentre sur ton **"club de vie"**. Tu pourras explorer comment les autres te perçoivent en mettant en évidence leurs observations sur tes qualités et compétences.

L'objectif est également d'identifier et de mettre en avant les personnes significatives qui contribuent de manière positive à ta vie en tant que précieuses ressources.

CLARIFICATION

1 H

Nous revisiterons les éléments que tu as partagé dans ton livret, les explorant sous différents angles pour en extraire des enseignements précieux.

TEMPS PERSONNEL

Au terme de ces deux mois d'exploration approfondie, tu seras guidé en appui avec la troisième section du livret afin de mettre en évidence les découvertes, les prises de conscience et les évolutions que tu auras traversées.

BILAN

1 H

Au vu des éléments recensés, nous clôturerons cet exercice et ouvrirons sur des mises en actions concrètes à mener selon les besoins et prises de consciences identifiés.