

## Vivre avec autodétermination

### S'épanouir dans sa vie et au travail avec la méthode J.O.I.E

#### Présentation de l'atelier du 3 juin de 9h à 12h

Vivre avec autodétermination apporte de nombreux bénéfices cognitifs, comportementaux et affectifs. C'est ce que démontrent les milliers d'études réalisées depuis près de 50 ans sous la bannière de la théorie de l'autodétermination.

La méthode originale J.O.I.E (Joyaux, Organisation, Implication, Évaluation) a été pensée et développée pour passer de la théorie à la pratique. Elle vous permet de libérer votre énergie, de vous engager pleinement dans vos choix et de reprendre la direction de votre vie.

L'expérience montre que cette méthode dynamique active le processus d'auto-actualisation de soi.

**Dans cet atelier, vous serez invités à expérimenter l'outil JOIE dans le but de libérer votre force intérieure.**

L'atelier comportera 4 séquences :

I – L'autodétermination comme clé de l'épanouissement personnel. Apport théorique.

II – Passer de la théorie à la pratique avec la méthode J.O.I.E – Présentation et pratique de la méthode

III – Activer le processus d'auto-actualisation de soi grâce à la dynamique de la méthode J.O.I.E.

IV – Echanges libres

Hervé Coudière est Consultant en management et dirige l'organisme de formation HOMMES ET COOPERATION. Son métier est d'**amplifier la coopération positive** au sein des organisations. Hervé intervient depuis plus de 20 ans en conseil, formation, coaching, conférence avec **un état d'esprit résolument positif**.

Il a créé et développé la méthode J.O.I.E pour favoriser la **croissance durable des personnes**. Il est l'auteur de deux livres, dont « Vivre avec autodétermination - S'épanouir au travail et en privé avec la méthode J.O.I.E »

