

Association Ressources

Thématique de la Conférence

« L'Art de gérer sa Vie »

par Saba Imru

Coach Professionnelle certifiée

le jeudi 13 septembre 2007, 20h15 (entrée libre)

Salle Jean Monnet, 1er étage
St-Genis-Pouilly

La conférence de Saba Imru, intitulée "L'art de gérer sa vie" présente l'émergence, dans le 21e siècle, de nouveaux processus d'apprentissage et d'une nouvelle compréhension du fonctionnement de l'être humain, issus des progrès récents dans différents domaines tels que le management, le comportement organisationnel, la gestion du changement, la psychologie positive, les thérapies brèves, le coaching, l'intelligence émotionnelle et la systémique.

Le développement du potentiel humain est au centre de l'attention de tous ces mouvements et ils convergent sur certains principes de base ainsi que sur des méthodes pratiques d'apprentissage qui ouvrent d'énormes possibilités à tout un chacun pour atteindre un équilibre de vie, la maîtrise personnelle, la confiance en ses capacités, et plus de bonheur.

Nous prenons connaissance par exemple, du principe selon lequel la façon dont nous regardons le monde détermine la réalité que nous allons percevoir. Chacun crée sa réalité à partir de sa perception du monde et cette réalité est autant unique que l'individu. Il en ressort donc que tout changement souhaité s'opère d'abord et avant tout par un changement de perspective. En outre, nos états intérieurs déterminent les actions que nous allons entreprendre et les résultats que nous allons produire. Il s'agit donc d'apprendre à mieux comprendre et gérer ces états intérieurs, afin de se donner les meilleures chances face à une vie complexe et pleine de défis.

Ainsi, "L'art de gérer sa vie" consiste à savoir que nous avons le choix de comment on veut être, savoir maîtriser les outils qui nous donnent le pouvoir personnel de réaliser notre potentiel, savoir accéder à nos ressources intérieures à tout moment, être aligné et en harmonie avec nos valeurs, tout cela avec facilité et dans un esprit de légèreté.