

Activité les 7 dimensions

Matériel nécessaire : 7 grandes affiches (inscrire le nom de la dimension sur chacune ainsi que les deux questions demandées). Il est possible de coller un rappel des aspects/descriptifs de la dimension pour aider les participants (voir les deux photos en exemple).

Afficher les affiches autour de la salle et offrir des post-its à tous les participants.

Présenter la vidéo du vélo du mieux-être puis expliquer chacune des sphères individuellement pour assurer une compréhension.

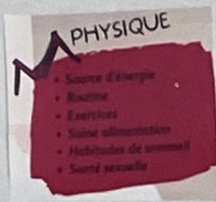
Expliquer qu'il s'agit d'une recherche d'équilibre et non de perfection. L'objectif n'est pas d'atteindre le maximal dans chacune des sphères, mais plutôt de visiter les sphères selon les intérêts du moment.

Chaque participant inscrit un post it dans `` Ce que je fais déjà `` et dans la catégorie ``Ce que j'aimerais faire`` pour chacune des dimensions.

Retour sur l'activité

Constats : Revenir en discussion de groupe. Explorer les différents constats de l'activité (exemple il est parfois difficile de trouver ce que l'on fait déjà dans une sphère versus il y a parfois des prises de conscience qu'on en fait beaucoup dans une sphère.

Inspiration : Inviter les participants à circuler et s'inspirer dans les différentes dimensions des activités ressorties par d'autres.



PHYSIQUE

Qu'est-ce que je fais déjà?

Vélo et spinning

Dormir +

Physique
mange bien

Prendre soin de ma

ça est un objectif et le faire

Physique
- Je mange sainement et j'esquie de boire plus d'eau

Qu'est-ce que j'aimerais faire?

Améliorer mon alimentation

Marcher 2x/sem

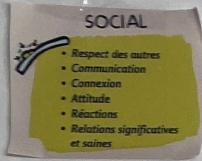
- faire de 30-60 min d'activités/jour

Prendre le temps dans ma journée pour l'exercice

Physique
Prendre des marches

Physique
activités physiques de 30min au moins 4 à 5 fois/semaine

Dormir plus que 6 heures



SOCIAL

Qu'est-ce que fais déjà?

Faire des sorties avec des amies.

- Je ne force plus des relations qui ne me conviennent pas moi-même.

Social
Fait plusieurs activités avec les amis.

M'éloigne de la situation.

Bonnes relations avec mes collègues.

Social
- Être gentille et souriante avec les gens que je rencontre.

Qu'est-ce que j'aimerais faire?

Aller souper ou déjeuner avec amies 1x/2sem.

Social
Offrir l'hospitalité et avoir des invités, organiser des rencontres personnelles amicales.

Voir mes amies + souvent.

Social
Relations significatives et saines.

Bien
Plus
Communiquer quand j'en ai pas quelque chose.

Social
me forcer à plus participer aux rencontres sociales.