



Sens

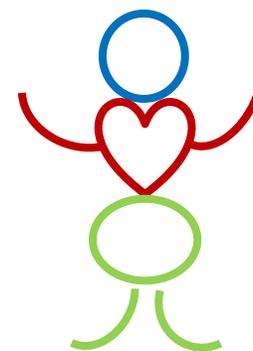
Eveil

Motivation

# Fiche activité

## Tête-cœur et sensations

une connaissance de soi par les 3 centres d'énergie au service du choix



« Celui qui regarde à l'extérieur, rêve.  
Celui qui regarde à l'intérieur, s'éveille. »  
Carl Jung

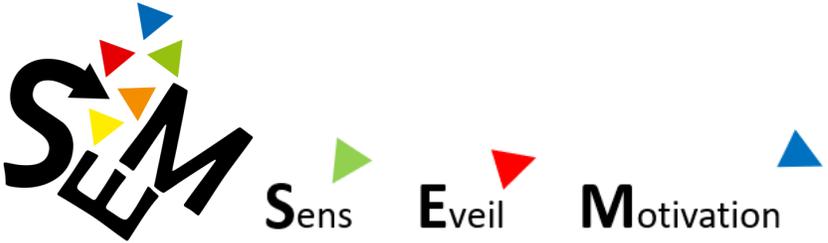


ASBL EnneaBoost



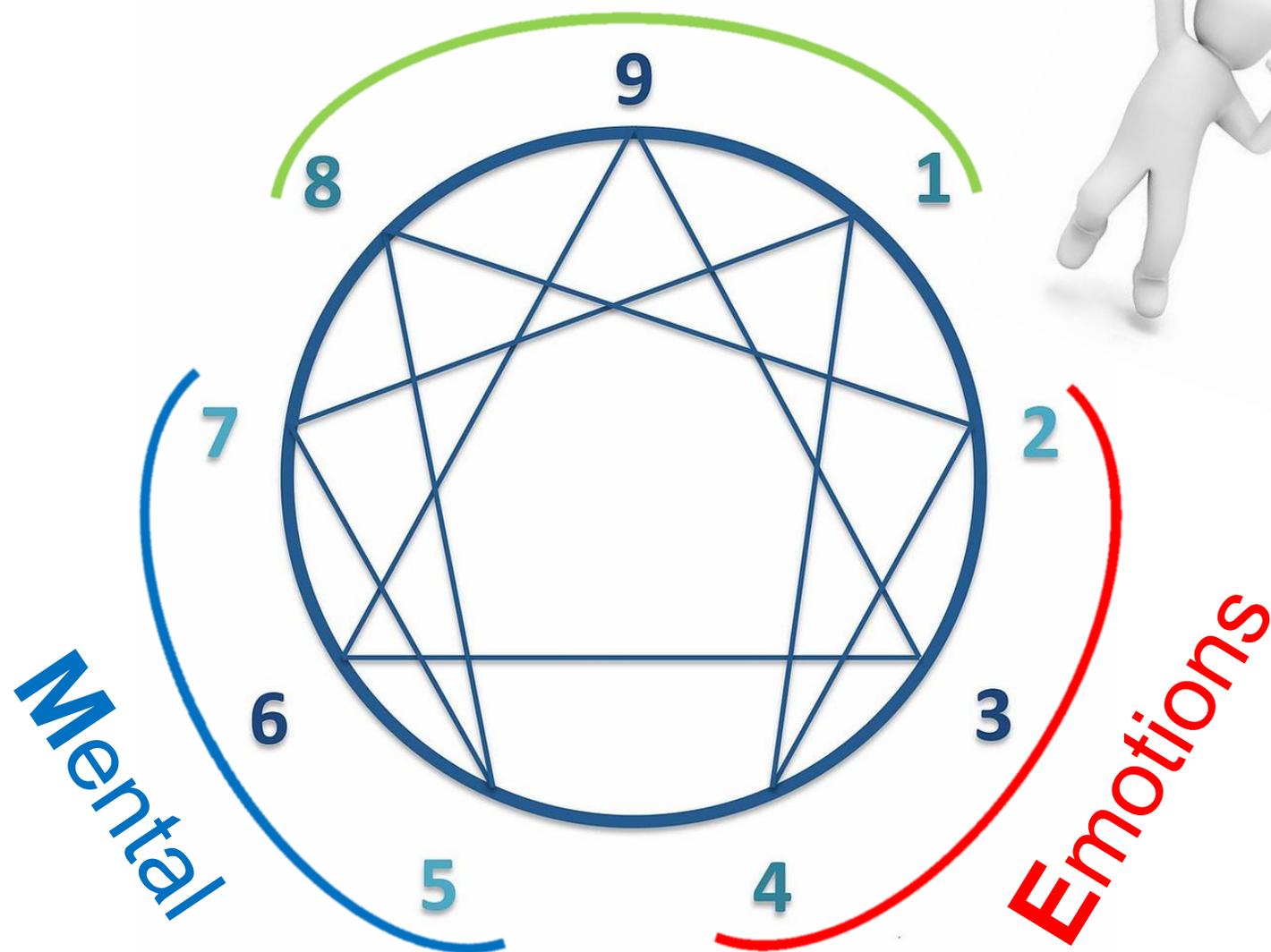
# Qui je suis ?

- Enseignante
- Conseillère en orientation scolaire et professionnelle
- Coach scolaire
- Formatrice certifiée en Ennéagramme



# Base du modèle : les 3 centres d'énergie

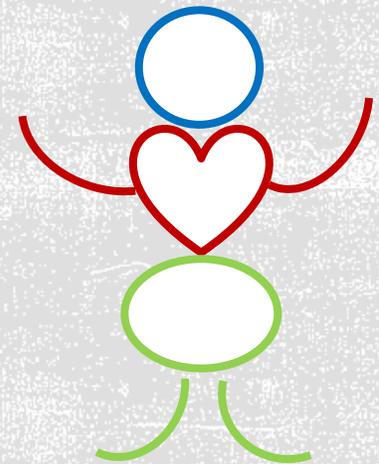
## Sensations



- **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

- s'auto-observer
- formuler ses questions
- décoder ses émotions
- ressentir ce qui se passe dans son corps
- prendre conscience des personnes ressources
- identifier des actions concrètes à mener
- partager son ressenti
- écoute de l'autre dans le respect

## Fiche activité Tête-cœur et sensations



Observation de ce qui se passe  
en moi par rapport à mon  
choix d'orientation...

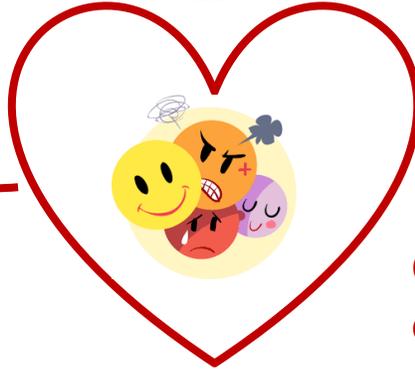
## 1<sup>e</sup> partie : s'auto-observer

10 minutes seul  
Guidé par l'enseignant

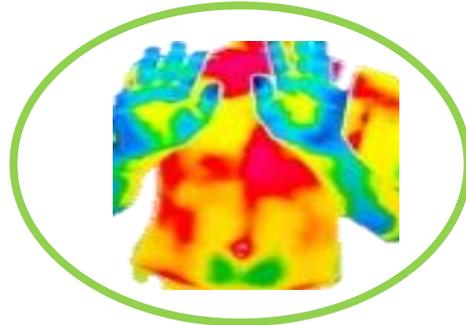


Quelles sont les questions  
qui me viennent en tête ?

*Les personnes qui  
peuvent m'aider dans mon choix*



Quelles sont les émotions  
qui m'habitent ?



Quelles sont les sensations  
corporelles que je ressens ?

Être à l'écoute...de soi

*Les actions que je vais entreprendre pour avancer*

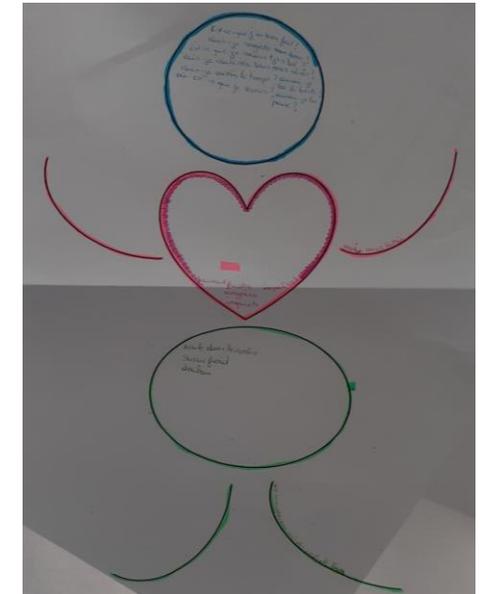
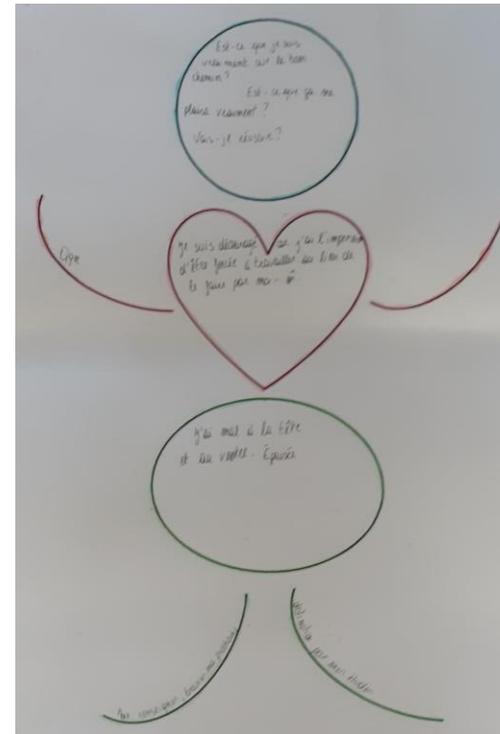


## 2<sup>e</sup> partie : échanger

3x5 minutes en duo  
en mode « speed dating »



Être à l'écoute...de l'autre



## 3<sup>e</sup> partie : prendre de la hauteur



- qu'est-ce que j'ai appris de moi ? 10 min. ensemble
- quel est le centre d'énergie dans lequel je me sens le plus à l'aise ? celui que j'emploie le plus ? je me vois comme quelqu'un
  - qui réfléchit beaucoup ?
  - qui fonce dans l'action avant de réfléchir ?
  - qui est plutôt attentif aux relations ?
- qu'est-ce que j'ai appris de positif sur les autres ?
- comment j'ai vécu le fait de partager à quelqu'un d'autre que le copain avec lequel j'ai l'habitude de partager ?

Que me dit ma tête ?

Que me dit mon cœur ?

Que me dit mon instinct ?



<https://www.facebook.com/senseveilmotivation>

**S**ens **E**veil **M**otivation

Coaching Isabelle Lejeune



ASBL **EnneaBoost**



**Halin Prémont**  
**Enneagram Institute**™

[www.enneaboost.be](http://www.enneaboost.be)

[www.enneagram.be](http://www.enneagram.be)