

# GUIDE PRATIQUE

## « Trouver et activer le meilleur de soi »

Ce guide vous est offert pour vous aider à trouver du sens dans votre vie personnelle & professionnelle



« Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent,  
là est votre vocation » Aristote (IV<sup>e</sup> siècle av JC)

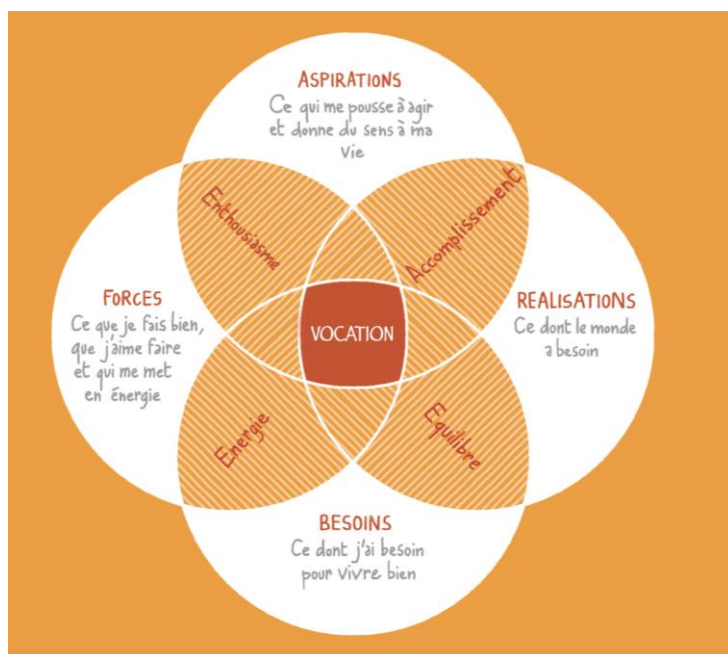
## Comment bien vivre les périodes de transition ?

Les périodes d'incertitude que nous vivons, qu'elles soient sanitaire, économique, sociétale, écologique ... nous questionnent sur le sens de nos vies. S'ajoutent nos situations personnelles liées à la famille, au couple, à la santé ou au travail.

Cela nous amène à nous questionner : Qui suis-je vraiment ? Qu'est-ce que je veux ? Pour quoi suis-je fait(e) ? Comment m'épanouir dans mon travail ? Comment faire pour que les choses changent en mieux ?

## Le Parcours Aristote

Avez-vous conscience de vos forces ? Savez-vous que vous êtes unique ? Savez-vous que vous avez une place, un rôle à jouer dans le monde, que ce soit dans votre famille, votre quartier, votre ville ou votre entreprise ?



Le Parcours Aristote a été créé il y a 10 ans pour vous aider à découvrir tout votre potentiel caché, vos ressources innées – celles que vous mobilisez inconsciemment depuis votre enfance.

Il vous permet de vous reconnecter à votre puissance, de nommer votre vocation, votre raison d'être et d'agir en étant à votre juste place, selon votre voie, dans le plaisir.

Cela nécessite des efforts mais le jeu en vaut la chandelle !

## 2 Tests gratuits !

Dans le Parcours Aristote, la connaissance de soi est primordiale : c'est vous qui nommez vos ressources personnelles. Nous vous proposons quand-même 2 tests qui peuvent vous aider à mieux vous connaître :

- **Via Character** : classement de vos 24 Forces ou Valeurs En Action

Accessible ici : <http://laurentaustin.pro.viasurvey.org>

- **16 personnalités** : test inspiré du MBTI qui vous permet de cerner votre personnalité dominante

Accessible ici : <https://www.16personalities.com/fr/types-de-personnalite>

Il en existe bien d'autres (Process Communication, DISC, Ennéagramme, Strength Finder, ...)

## Des Questions à se poser

- Dans quelles situations personnelles ou professionnelles j'ai pris le plus de plaisir, j'étais totalement moi-même ? Ca marchait, j'étais efficace, à fond ! Quelles qualités ai-je mobilisé ?
- Quelles sont mes valeurs profondes ? Quels sont mes besoins essentiels pour être bien ?
- Qu'est-ce qu'il me semble important de mettre plus dans ma vie ? (rencontres, nature, art, voyage, ...)

## Les 10 Conseils pour votre bien-être

1. **Arrêtez** de regarder le journal télévisé (ça casse le moral)
2. **Rencontrez**, discutez avec des gens qui vous font du bien
3. **Faites** des activités que vous appréciez, faites-vous plaisir
4. **Notez** vos « 3 kifs » de la journée avant de vous coucher
5. **Priez, méditez** : soyez dans la gratitude, le lâcher-prise, l'instant présent
6. **Mangez sainement** : plus des fruits et légumes de saison, moins de sucres et de graisses
7. **Connectez-vous** à la nature : marchez, courez, respirez, serrez un arbre dans vos bras, ...
8. **Faites** des activités manuelles : écriture, dessin, sculpture, peinture, jardinage, bricolage, ...
9. **Donnez** de l'amour à ceux que vous aimez, dites aux personnes que vous les aimez
10. **Aidez** ceux qui ont besoin de vous



## Des Livres pour vous guider

- « Et maintenant, que vais-je faire ? » - Stéphane Dieutre (coach et fondateur de l'Institut Aristote)
- « Le pouvoir du moment présent » - Eckhart Tolle (écrivain conférencier)
- « A chacun sa mission » - Jean Monbourquette (prêtre et psychologue)
- « Le courage d'être soi » - Jacques Salomé (psychologue)
- « Osons notre vocation » - Jean Watin-Augouard (historien)
- « Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même » - Lise Bourbeau (auteur et coach)
- « Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent » - Stephen R. Covey (auteur)

## Des vidéos pour vous inspirer

- Vidéo « Trouver sa vocation » (15 min) - Laurent Austin - [https://www.youtube.com/watch?v=XmrvJl\\_M\\_G4&t=35s](https://www.youtube.com/watch?v=XmrvJl_M_G4&t=35s)
- Webinar « Comprendre ce qui guide les changements de trajectoire professionnelle » (60 min) – Professeurs de Neoma BS - <https://www.youtube.com/watch?v=Y5a1K2Zdpnk&t=98s>

## Votre Coach de vie professionnelle



### Expérience

Laurent Austin est diplômé de l'école de commerce INSEEC Paris en 1993, il fera une carrière d'une vingtaine d'années dans les métiers de la Vente, du Marketing et du Conseil. Le lien avec ses collègues et ses clients a toujours été essentiel pour lui.

En 2016, il crée Youmanlink, pour réhumaniser le monde de l'entreprise, en mettant plus de place aux ressentis, aux émotions et à la parole.

Il accompagne les particuliers et les professionnels, en individuel et en collectif.



### Formations et diplômes

Diplôme Universitaire d'Intelligence collective (Facilitation, Agilité, Coaching d'équipe) - Université de Cergy Pontoise.

Praticien Aristote – Institut Aristote - accompagner les personnes en individuel dans leur quête de sens professionnel. Supervisé et en cours de certification.

Coach professionnel - IFOD (RNCP niveau II).

Membre de l'association « Génération 15-25 » spécialisée dans le coaching des jeunes de 15 à 25 ans.



---

## Témoignages clients – Parcours Aristote

### Marie, 47 ans

« Mère au foyer depuis 15 ans, j'avais envie de retrouver une activité professionnelle pour m'épanouir, mais laquelle ? J'avais l'impression de ne savoir rien faire à part gérer mon foyer. Le parcours Aristote m'a permis de reprendre confiance en moi en identifiant mes forces et talents insoupçonnés ! J'ai pu décrocher un emploi dans l'enseignement et je suis comblée ! J'ai apprécié la patience de Laurent et la créativité de la méthode. »

### Thomas, 32 ans

« Je manquais de confiance et un bilan de compétences ne m'avait pas aidé à trouver des points d'appui. Grâce à Laurent, j'ai découvert que je me rassurais derrière ma formation initiale ou l'entreprise qui m'emploie. J'ai compris que ma richesse intérieure est ma vraie force : j'ai pu me connecter à mes aspirations profondes et comprendre ce à quoi je peux contribuer. J'ai compris quelle était ma place et ça change tout dans mon quotidien ! »

---

**Votre coach référent vous accompagne en présentiel dans l'ouest parisien ou en visio (France entière et pays francophones).**

**Pour en savoir plus, contactez Laurent Austin : nous ferons plus ample connaissance et validerons l'adéquation du parcours avec votre objectif :**

**06 60 46 50 55 – [laustin@youmanlink.com](mailto:laustin@youmanlink.com) – [www.youmanlink.com/individuel/](http://www.youmanlink.com/individuel/)**