

GOODBYE COMFORT ZONE

de Hanine Mahnnd

sortir de sa zone de confort

panique challenge

1. minimisation
2. résistance
3. expérimentation
4. intégration

jouer !!!

gamification

4 niveaux progressifs

1. créez votre alter ego
2. commencez votre aventure
3. identifiez vos mentors
4. choisissez vos compagnons
3. éduquez vos élèves

quêtes légendaires

réalistes dépendent de vous VOS souhaits

ego

3. Battez les forces de l'ombre
 - les excuses
 - la petite voix intérieure
 - le jugement des autres
 - le perfectionnisme
4. Affrontez une peur
 - vocation
 - progression
 - créativité
 - hasard et curiosité
 - pression sociale
 - rareté