

ACTEUR, ACTRICE DE MON BONHEUR

Expérimenter des moyens et des attitudes pour avancer sur le chemin de votre bonheur

Objectifs du stage

- Expérimenter ce qui vous rend heureux.se
- Repérer les clés de votre bonheur
- Choisir les moyens d'être plus heureux.se dans votre vie

Contenu

Première partie : Approche globale du bonheur

Deuxième partie : Cinq ingrédients du bonheur

- Exprimer son essentiel
- Choisir en fidélité à sa conscience profonde
- Vivre des relations à partir du meilleur de soi
- Se vivre en mouvement
- Etre soi-même

Plan d'action et bilan

Cadre pédagogique

Les travaux personnels d'analyse écrits (TPA) constituent le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Ils vous permettent, en partant de l'observation de votre propre vécu, d'explorer méthodiquement les thèmes abordés. Ce travail personnel est suivi d'un partage. En vue d'approfondir votre recherche, le formateur, la formatrice vous propose différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, etc.)

Condition de participation

Vous pouvez commencer la formation PRH par ce stage.

Reconnaissance de la formation

Chaque participant, participante reçoit une attestation en fin de stage.