



PRESENTATION DU STAGE

2 jours
ou 4 demi-journées

VIELLIR, S'EPANOUIR ET PORTER FRUIT

Objectifs du stage

Par cet atelier, PRH désire vous apporter un éclairage différent sur le vieillissement, en vous proposant un soutien dans des aspects psychologique et dans la réalisation de vous-même. Nous visons la poursuite de votre déploiement alors que vous avancez en âge.

A cette étape de ma vie où j'aspire à conserver le plaisir de vivre, l'atelier m'invite à :

- Prendre davantage conscience de qui je suis aujourd'hui.
- Détecter mes aspirations et mes besoins et en prendre soin.
- Choisir ce qui donne du sens à ma vie aujourd'hui et accueillir ce que je désire partager.

Contenu

Première approche : La perception de qui je suis aujourd'hui.

Deuxième approche : Les aspirations que je porte en moi.

Troisième approche: Mes besoins et leur satisfaction.

Quatrième approche: Des activités qui enrichissent ma vie -
Ce que j'ai à cœur de partager.

Plan d'action et bilan.

Cadre pédagogique

Le travail personnel d'analyse de votre vécu constitue le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Vous avancez à votre rythme, à partir de questionnements simples, pratiques et concrets en lien avec le thème abordé. Certains stages proposent une approche pédagogique complémentaire telle que l'expression créative, le mouvement, la danse, la marche ou autres. Ce temps de travail personnel est suivi d'un partage. La formatrice vous propose des pistes de recherches personnelles et des notes de synthèses afin de vous aider à progresser.

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.

PRH - Personnalité et Relations Humaines - est une école internationale de formation pour adultes et jeunes adultes. Nous proposons une méthode simple et originale pour vous accompagner efficacement dans le déploiement de votre personnalité. Vous pouvez visiter notre site prh-suisse.ch