



PRESENTATION DU STAGE 2 jours

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
- Être soi-même

Troisième partie : En avant pour plus de bonheur dans ma vie

Plan d'action et bilan

Cadre pédagogique

La lecture de votre expérience constitue le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Vous avancez à votre rythme, à partir de questionnements simples, pratiques et concrets. Vous avez l'occasion de vous exprimer librement et de prendre la parole en public. Vous travaillez dans un climat de confiance, de respect et de non-jugement, avec des personnes engagées comme vous dans le développement de leur personnalité. Vous êtes accompagné.e par une formatrice professionnelle

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