

Découvrir les traits de mon identité

Une approche du noyau solide de votre personnalité

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

- Devenir plus conscient(e) de l'image que vous avez de vous-même.
- Découvrir les traits de votre identité.
- Mieux saisir comment progresser afin d'accorder de l'importance à l'essentiel de vous-même.

LE CONTENU DU STAGE

- *Approche globale*
- *1^{ère} partie – L'image de soi*
 - *L'image que j'ai de moi*
- *2^{ème} partie – La réalité centrale de ma personne*
 - *L'être : réalité essentielle et noyau central de la personnalité*
 - *Gisement de potentialités et d'aptitudes le plus souvent mal connues*
- *3^{ème} partie – Comment progresser ?*
 - *Vivre certaines attitudes fondamentales*
- *Plan d'action et bilan*

CADRE PÉDAGOGIQUE

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant(e) à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidé est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant(e), le(la) formateur(trice) intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Ce stage s'adresse à toute personne adulte. Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.