



Qui suis-je ?

Mieux connaître le noyau solide de sa personnalité

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

- Accéder à une meilleure connaissance de vous-même.
- Identifier vos aspirations essentielles.
- Clarifier les conditions nécessaires au déploiement de votre personnalité et à l'estime de vous.
- Progresser en solidité et assurance dans la vie, pour mieux faire face aux difficultés de la vie.

LE CONTENU DU STAGE

- *Mise en route*
- *1^{ère} partie – Deux portes d'entrée dans la connaissance de soi*
 - L'image que j'ai de moi
 - Mon degré d'autonomie face aux autres
- *2^{ème} partie – Les réalités importantes de la personne*
 - L'être : réalité essentielle et noyau central de la personnalité. Gisement de potentialités et d'aptitudes le plus souvent mal connues
 - Intelligence, liberté, volonté : trois facultés pouvant coopérer à son plein développement
 - Le corps, source de nos énergies et dont on a à tenir compte
 - La sensibilité : ses manifestations – ses réactions – le phénomène de l'hypersensibilité et ses causes
 - La conscience profonde pour prendre des décisions qui construisent
- *3^{ème} partie – Comment progresser ?*
 - Etre acteur, actrice de sa croissance
- *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 guidée 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

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