

Aller au bout de mon authenticité

Vivre à l'écoute de son être et grandir en affirmation de soi

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

- Comprendre ce que veut dire « se vivre en authenticité ».
- Acquérir une plus grande assurance pour s'affirmer d'une manière ajustée et créative.
- Mieux cerner ses contours et limites.
- Comprendre ce qu'est le respect de soi.
- Savoir s'engager dans une réelle liberté relationnelle.

LE CONTENU DU STAGE

- *1^{re} partie – Où en suis-je dans l'authenticité ?*
 - Me percevoir avec justesse, me laisser voir en qui je suis
- *2^e partie – L'émergence des diverses composantes de mon être*
 - Cerner l'organisation interne des réalités de mon identité
 - Vivre mes agirs à ma couleur
 - Privilégier mes liens essentiels
 - M'ouvrir sur un au-delà de moi-même
- *3^e partie – L'authenticité montre une direction*
 - Écouter la voix de mon être par ses manifestations
 - Être authentique c'est ...
- *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, la.le formateur.rice 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

Pour suivre ce stage de manière efficace, il est impératif d'avoir suivi les stages *Qui suis-je ?* et *A l'écoute de mon monde intérieur*. Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.