

# Me comprendre en profondeur

## *Maîtrise de l'analyse PRH*

### **CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE**

---

- Accéder à un bon niveau de maîtrise de la méthode d'analyse PRH.
- Vérifier votre propre travail d'analyse.
- Apprendre à utiliser certains outils afin d'optimiser votre maîtrise de l'analyse.
- Progresser en rigueur et en efficacité, ce qui vous permettra d'accélérer votre croissance.

### **LE CONTENU DU STAGE**

---

- *Premier jour – Ma pratique de l'analyse et les éléments importants de l'analyse PRH*
- *Les autres jours – Caractéristiques de différents types de sensations*
  - 2<sup>e</sup> jour : Analyse d'une sensation douloureuse ou négative
  - 3<sup>e</sup> jour : Analyse d'une sensation positive
  - 4<sup>e</sup> jour : Analyse d'une sensation positive ou négative
  - 5<sup>e</sup> jour : Analyse de type bilan
- *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 guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion.

A partir du deuxième jour, il y a l'expérimentation d'un type d'analyse, suivie d'une évaluation de son travail et de la topographie de son analyse, avec l'aide de mini-outils. Après il y a le partage du travail de chaque participant.e. L'écoute des analyses des autres est un élément important de l'approfondissement de la méthode.

En vue de stimuler la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.rice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, ...). 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 Il est nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH : *Qui suis-je ?* ou *À l'écoute de mon monde intérieur* et d'avoir pratiqué l'analyse PRH personnellement ou en groupe.