

Me dégager de mes déséquilibres en relation

Mieux gérer les phénomènes de transfert et de contre-transfert

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

- Clarifier votre propre vécu relationnel plus loin.
- Mieux repérer et comprendre le phénomène du transfert et du contre-transfert dans votre vie.
- Explorer comment utiliser les difficultés pour promouvoir votre croissance relationnelle et améliorer la relation.
- Accroître la qualité de votre vie affective et relationnelle.

LE CONTENU DU STAGE

- *1^{re} partie – Mon expérience personnelle des réactions fortes*
 - A la recherche des réactions disproportionnées et répétitives
- *2^e partie – Transfert et contre-transfert dans mon expérience de relations*
 - Le transfert
 - Le contre-transfert
- *3^e partie : Croître à travers les expériences de transfert*
 - Croissance personnelle et gestion des transferts
- *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

Le stage est accessible à toute personne adulte. Il est conseillé d'avoir suivi une ou deux autres formations PRH, dont le stage *Qui suis-je ?*