

À l'écoute de ce qui se passe en moi

La méthode d'analyse des sensations – Niveau 1

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

- Découvrir et pratiquer la méthode de l'analyse des sensations telle que nous la proposons à PRH pour mieux comprendre ce qui se passe en vous.
- Distinguer les différents types de vécu intérieur.
- Apprendre à mieux cerner une sensation à contenu psychologique, à l'explorer et à la creuser pour apprendre du neuf sur vous.
- Pour ainsi mieux vous comprendre et ainsi accélérer votre croissance.

LE CONTENU DU STAGE

- *Approche globale*
- *Les trois temps de la méthode de l'analyse PRH :*
 - 1^{er} temps de l'analyse : cerner une sensation à analyser
 - 2^e temps de l'analyse : explorer la sensation
 - 3^e temps de l'analyse : creuser la sensation
- *Apprentissage de l'analyse PRH :*
Sur deux types de sensations : l'analyse des sensations positives et celles négatives ou douloureuses
- *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 ?* ou *Découvrir les traits de mon identité* ou *Progresser en solidarité*.