



# Aller au bout de mon authenticité

*Vivre à l'écoute de mon être et grandir en affirmation de moi*

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

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

## CONTENU DE LA FORMATION

---

- *1<sup>ère</sup> partie – Où en suis-je dans l'authenticité ?*
  - Me percevoir avec justesse, me laisser voir en qui je suis
- *2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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), le(la) formateur(trice) intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Pour suivre cette formation de manière efficace, il est impératif d'avoir suivi les formations *Qui suis-je ?* ou *Découvrir les traits de mon identité* et *Progresser en solidité*, *À l'écoute de mon monde intérieur*, ainsi que quelques autres formations de base. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.