



Le défi de bien choisir

Bien choisir : un chemin que je peux prendre

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Notre quotidien est une suite ininterrompue de décisions, de choix, d'actes, que nous vivons plus ou moins consciemment.

Si nous voulons conduire notre vie, nous accomplir comme personnes, devenir plus libres, nous devons connaître notre potentiel, le découvrir et le vivre concrètement... Et pour cela, il faut nous y référer pour prendre nos décisions et faire nos choix. Notre qualité de vie, notre bonheur, dépendent en grande partie des décisions que nous prenons, des choix que nous faisons.

Le livre *Savoir décider, un atout gagnant* vous propose un guide pour apprendre à bien décider, pour prendre en compte tous les éléments qui entrent en jeu tant intérieurement qu'au niveau des conditionnements extérieurs. De même qu'il s'arrête aux difficultés que nous pouvons vivre. Il propose une méthode utilisée efficacement, et ce depuis 1970, afin de bien décider, de telle sorte que grandisse votre liberté intérieure et la prise de conscience que votre vie est entre vos mains.

Dans cette formation nous allons partir de l'expérience personnelle, pour connaître et comprendre ce qui se passe en soi, à travers des exercices d'analyse très simples, des temps de partage et d'échanges, de même que par la lecture de quelques extraits du livre.

CONTENU DE LA FORMATION

- 1^{ère} rencontre – *Décider, une constante dans ma vie*
- 2^{ème} rencontre – *Quand je choisis, toute ma personne est impliquée*
- 3^{ème} rencontre – *Pourquoi parfois il est si difficile de décider ? Il y a un chemin possible pour avancer vers plus de liberté*

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

Cette formation s'adresse à toute personne adulte. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie, sauf avec avis favorable de leur psychothérapeute.