



Oser ma vie ! Toute ma vie...

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Dans cet atelier, nous proposons à chacun(e) de s'observer sur les trois axes de développement de la personnalité :

- l'axe de l'identité personnelle afin d'oser encore plus être soi, tout soi, rien que soi,
- l'axe de la maturité affective pour aller au bout de ses amours,
- l'axe de la fidélité à soi pour faire confiance en ses intuitions et à sa conscience profonde.

CONTENU DE LA FORMATION

- *Mise en route*
- *1^{ère} partie – Oser être moi, tout moi, rien que moi !*
- *2^{ème} partie – Oser aller au bout de mes relations affectives*
- *3^{ème} partie – Oser décider à partir de mes intuitions et de ma conscience profonde*
- *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

Cette formation s'adresse aux jeunes adultes de 18 à 30 ans. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie, sauf avec avis favorable de leur psychothérapeute.