



Qui suis-je ?

Mieux connaître le noyau solide de ma personnalité

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Accéder à une meilleure connaissance de soi-même.
- Identifier ses aspirations essentielles.
- Clarifier les conditions nécessaires au déploiement de sa personnalité et à l'estime de soi.
- Progresser en solidité et assurance, pour mieux faire face aux différentes situations de la vie.

CONTENU DE LA FORMATION

- *Mise en route*
- *1^{ère} partie – Deux portes d'entrée dans la connaissance de soi*
 - L'image que j'ai de moi
 - Mon degré d'autonomie face aux autres
- *2^{ème} partie – Les réalités importantes de la personne*
 - L'être : réalité essentielle et noyau central de ma personnalité. Gisement de potentialités et d'aptitudes le plus souvent mal connues
 - Intelligence, liberté, volonté : trois facultés pouvant coopérer à mon plein développement
 - Le corps, source de nos énergies dont on a à tenir compte
 - La sensibilité : ses manifestations – ses réactions – le phénomène de l'hypersensibilité et ses causes
 - La conscience profonde pour prendre des décisions qui me construisent
- *3^{ème} partie – Comment progresser ?*
 - Etre acteur, actrice de sa croissance
- *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 guidée 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'observation, ...). 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

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