

À l'écoute de ce qui se passe en moi

La méthode d'analyse des sensations – Niveau 1

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir et pratiquer la méthode de l'analyse des sensations telle que proposée à PRH pour mieux comprendre ce qui se passe en soi.
- 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 soi.
- Pour ainsi mieux se comprendre et ainsi accélérer sa croissance.

CONTENU DE LA FORMATION

- *Approche globale*
- *Les trois temps de la méthode de l'analyse PRH :*
 - 1^{er} temps de l'analyse : cerner une sensation à analyser
 - 2^{ème} temps de l'analyse : explorer la sensation
 - 3^{ème} 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 guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.ice 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

La formation est accessible à toute personne adulte. Il est nécessaire d'avoir suivi au préalable une ou deux autres formations PRH, dont la formation *Qui suis-je ?* ou les formations *Découvrir les traits de mon identité* et *Progresser en solidarité*.