

Aller au bout de mon authenticité

Croissance en cohérence avec toutes les dimensions de l'être

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

CONTENU DE LA FORMATION

- *1^{re} partie – Où en suis-je dans l'authenticité ?*
 - Me percevoir avec justesse et me laisser voir en qui je suis
- *2^e 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^e 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 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

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 ce qui se passe en moi*, 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.