

Apprendre à me faire aider selon la méthode d'aide PRH

Un apprentissage de la relation d'aide en tant qu'aidé.e

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Apprendre à se faire aider méthodiquement afin de retirer un meilleur profit de ses entretiens individuels,
- Acquérir les bases de la méthode PRH pour se faire aider
afin d'accélérer sa croissance et d'aller vers une plus grande autonomie dans ses entretiens.

CONTENU DE LA FORMATION

- *Approche globale et lecture de ma propre expérience comme aidé.e*
- *1^{ère} partie – La méthode de la relation d'aide PRH*
 - Le choix du matériau de travail en relation d'aide PRH
 - La préparation d'un entretien : apprentissage de la méthode et présentation de ma préparation
 - Premier entretien expérimental vécu à l'intérieur du groupe des participant.e.s
 - Le déroulement d'un entretien type en ses différentes phases
- *2^{ème} partie – Les attitudes essentielles pour me faire aider*
 - Les attitudes à vivre à l'égard de moi-même et à l'égard de la personne aidante
 - Deuxième entretien expérimental vécu à l'intérieur du groupe des participant.e.s
 - Le travail expérimental d'entretiens est suivi d'un travail d'observation et de temps d'échanges
Tout cela est sous la responsabilité, l'orientation et les apports de la du formateur.rice.
- *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.rice 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

Il est nécessaire d'avoir suivi la formation *Qui suis-je ?* (ou les formations *Découvrir les traits de mon identité* et *Progresser en solidité*) et d'avoir l'expérience d'un accompagnement personnel avec l'outil PRH ou autre. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.