

# Découvrir les traits de mon identité

## *Une approche du noyau solide de ma personnalité*

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

---

- Devenir plus conscient.e de l'image de soi.
- Découvrir les traits de son identité.
- Mieux saisir comment progresser afin d'accorder de l'importance à l'essentiel de soi-même.

### **CONTENU DE LA FORMATION**

---

- *Approche globale*
- *1<sup>ère</sup> partie – L'image de moi*
  - *L'image que j'ai de moi*
- *2<sup>ème</sup> partie – La réalité centrale de ma personne*
  - *L'être : réalité essentielle et noyau central de la personnalité ;  
Gisement de potentialités et d'aptitudes le plus souvent mal connues*
- *3<sup>ème</sup> partie – Comment progresser ?*
  - *Vivre certaines attitudes fondamentales*
- *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**

---

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