

Grandir dans ma capacité d'aimer

La croissance en maturité affective

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer ses capacités affectives et relationnelles.
- Analyser d'une manière approfondie ce que c'est qu'aimer.
- Trouver des pistes pour gérer ses difficultés dans le domaine affectif et relationnel.
- Découvrir des points de repères pour accéder peu à peu à une plus grande maturité.

CONTENU DE LA FORMATION

- 1^{re} partie – *Aimer et être aimé.e*
 - Aimer et être aimé.e
 - Quelques phénomènes-symptômes du « besoin exagéré » d'être aimé.e
- 2^e partie – *Qu'est-ce qu'aimer ?*
 - Qu'est-ce qu'aimer ?
- 3^e partie – *Les conditions d'un cheminement*
 - Six rails de la croissance affective
- *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 des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi les formations *Qui suis-je ?* (ou les formations *Découvrir les traits de mon identité* et *Progresser en solidité*), *Vivre avec plus d'harmonie en moi* et *À l'écoute de ce qui se passe en moi*. Il faut être suffisamment familiarisé.e à son monde intérieur et être bien initié.e à l'analyse PRH pour en retirer tout le profit possible. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avec avis favorable de leur psychothérapeute.