

Me comprendre en profondeur

La méthode d'analyse des sensations – Niveau 2

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Accéder à un bon niveau de maîtrise de la méthode d'analyse PRH.
- Vérifier son propre travail d'analyse.
- Apprendre à utiliser certains outils afin d'optimiser sa maîtrise de l'analyse.
- Progresser en rigueur et en efficacité permettant ainsi d'accélérer son processus de croissance.

CONTENU DE LA FORMATION

- *Premier jour – Le point sur ma pratique de l'analyse*
- *Les autres jours – Caractéristiques de différents types de sensations*
 - 2^{ème} jour : Analyse d'une sensation douloureuse ou négative
 - 3^{ème} jour : Analyse d'une sensation positive
 - 4^{ème} jour : Analyse d'une sensation bilan
- *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 et d'apports de la du formateur.rice.

À partir du deuxième jour, il y a l'expérimentation de l'analyse PRH, suivie d'une évaluation de son travail avec différents outils pédagogiques. La mise en commun du travail de chaque participant.e est un élément de l'approfondissement de la méthode.

En vue de stimuler la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.rice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations, ...).

CONDITIONS DE PARTICIPATION

La formation est accessible à toute personne adulte. Il est nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH : *Qui suis-je ?* et *À l'écoute de ce qui se passe en moi* et d'avoir pratiqué l'analyse PRH personnellement ou en groupe.