

Me laisser attirer par mon monde intérieur

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Apprendre à porter sur soi-même un regard plus complet.
- Découvrir quelques chemins d'accès à son monde intérieur.
- Stimuler des attitudes qui favorisent la croissance.
- Progresser dans le goût de devenir soi.

CONTENU DE LA FORMATION

- *Mise en route*
- *1^{ère} partie – À la découverte de toute ma personne*
- *2^{ème} partie – Ce qui est éveillé dans mes relations aux autres*
- *3^{ème} partie – L'intérêt pour mon monde intérieur existe-t-il ?*
- *Bilan – Ne rien laisser au hasard*

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 aux jeunes adultes et aux adultes disponibles à apprivoiser leur intériorité. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie, sauf avec avis favorable de leur psychothérapeute.