

# Qui suis-je ?

## *Le dynamisme puissant de la personnalité*

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

---

- Accéder à une meilleure connaissance de soi-même.
- Identifier ses aspirations essentielles.
- Clarifier les conditions nécessaires au déploiement de sa personnalité et à l'estime de soi.
- Progresser en solidité et assurance dans la vie, pour mieux faire face aux difficultés de la vie.

### **CONTENU DE LA FORMATION**

---

- *Mise en route*
- *1<sup>re</sup> partie – Deux portes d'entrée dans la connaissance de soi*
  - L'image que j'ai de moi
  - Mon degré d'autonomie face aux autres
- *2<sup>e</sup> partie – Les réalités importantes de la personne*
  - L'être : réalité essentielle et noyau central de la personnalité. Gisement de potentialités et d'aptitudes le plus souvent mal connues
  - Intelligence, liberté, volonté : trois facultés pouvant coopérer à son plein développement
  - Le corps, source de nos énergies dont on a à tenir compte
  - La sensibilité : ses manifestations – ses réactions – le phénomène de l'hypersensibilité et ses causes
  - La conscience profonde pour prendre des décisions qui construisent
- *3<sup>e</sup> partie – Comment progresser ?*
  - Être acteur.rice de sa croissance
- *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'observation, ...). 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**

---

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