

Relever les défis du déconfinement... un appel à l'introspection !

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cet atelier propose d'aider les participant.e.s à :

- découvrir l'importance de l'introspection pour vivre les traversées difficiles et en sortir grandi.e.s ;
- favoriser l'intégration du neuf émergé durant la pandémie ;
- explorer certains défis à vivre le changement ;
- entrevoir l'importance de grandir en liberté.

CONTENU DE LA FORMATION

- 1^{re} partie – *Mon expérience en temps de pandémie*
- 2^e partie – *L'intégration des changements dans ma vie d'aujourd'hui*
- 3^e partie – *Grandir en liberté pour bien vivre les changements*
- 4^e partie – *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.ice 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 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.