

# M'entraîner à prendre des décisions constructives

## *Une méthode efficace pour le discernement personnel*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- Un entraînement au discernement personnel en vue de prendre de bonnes décisions :
  - en faisant le clair sur les divers éléments qui influencent la prise de décision ;
  - en découvrant des outils soutenant le processus décisionnel ;
  - en devenant capable de prendre du recul pour agir plus librement au quotidien et face aux grandes décisions.
- Cet entraînement se fait sur des cas réels préparés avant la formation par chaque participant.e.

### CONTENU DE LA FORMATION

---

- *Une méthode de prise de décision :*
  - L'analyse du problème
  - Le cheminement vers la décision
  - La vérification de la justesse de la décision prise
  - Les règles pour un discernement constructeur de la personne
- *Autres thèmes traités :*
  - Comment se prennent en moi les décisions ?
  - Les divers types de décisions
  - Les 3 niveaux de conscience
- *Plan d'action et bilan*

### CADRE PÉDAGOGIQUE

---

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant.e à progresser dans un discernement personnel et à intégrer une méthode spécifique. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, le(la) 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 au moins la formation *Qui suis-je ? et À l'écoute de ce qui se passe en moi* (ou *Vivre avec plus d'harmonie en moi*). Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie, sauf avis favorable de leur psychothérapeute.