

# Mieux prendre ma place dans mes groupes

## *Phénomènes de groupe et croissance personnelle*

### **OBJECTIS DE LA FORMATION**

---

- Clarifier son vécu dans des groupes.
- Être conscient.e des phénomènes de groupe et découvrir des clés de compréhension.
- Dégager certains facteurs d'efficacité et d'harmonie en relation.
- Progresser dans la manière de se vivre comme membre d'un groupe et d'y prendre sa place.

### **CONTENU DE LA FORMATION**

---

- *1<sup>re</sup> partie – Une clé de compréhension des phénomènes de groupe*
  - *Les aspirations et les besoins*
- *2<sup>e</sup> partie – Quatre phénomènes importants de la vie en groupe*
  - Les valeurs
  - L'influence
  - Les tensions et les conflits
  - L'appartenance
- *3<sup>e</sup> partie – Trois axes de progression personnelle en groupe*
  - Exister et trouver sa place
  - S'engager
  - S'adapter
- *Synthèse, 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, 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 des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

### **CONDITIONS DE PARTICIPATION**

---

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