

# Avancer en cohérence dans mon quotidien

## *Approfondir le sens de ma vie*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- Clarifier si l'on est dans l'axe de sa vie dans ce que l'on vit chaque jour.
- Reconnaître la part de non-sens qui entrave son accomplissement.
- Progresser dans l'écoute du dynamisme de croissance qui nous guide avec intelligence et cohérence dans l'axe de sa vie.
- Accueillir les invitations et préciser les moyens à mettre en œuvre pour que ses actions, ses décisions, ses relations soient vécues en cohérence avec le sens de sa vie.

### CONTENU DE LA FORMATION

---

- *Les thèmes proposés :*
  - Jour après jour, quel sens a ma vie ?
  - Le non-sens... Comment j'y fais face ?
  - Les éveilleuses, éveilleurs de sens sur ma route de vie
  - Mon oui au dynamisme de vie qui me guide intuitivement et intelligemment dans l'axe du sens de ma vie
  - Plan d'action et bilan
- *Déroulement de chaque jour :*
  - un thème proposé par l'animateur.rice pour engager le travail de la journée ;
  - un temps d'accueil de la sensation ;
  - un temps d'expression graphique approfondie ;
  - un temps d'écoute du message des œuvres et l'analyse écrite ;
  - un temps de mise en commun des travaux de la journée.

### 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

---

Il est nécessaire d'avoir suivi la formation *Qui suis-je?* et la formation *À l'écoute de ce qui se passe en moi* ou une autre formation sur l'analyse PRH. Il n'est cependant pas nécessaire d'avoir des compétences particulières en dessin ou en peinture. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie, sauf avec avis favorable de leur psychothérapeute.