

# Pour bien vivre seul.e !

## **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

---

- Nous aider à nommer les vulnérabilités et les forces qui s'activent quand on vit seul.e.
- Découvrir comment on réussit à faire face aux difficultés rencontrées.
- S'ouvrir aux chances qui sont les nôtres.

## **CONTENU DE LA FORMATION**

---

- 1<sup>re</sup> rencontre – *Mes défis et mes chances*
- 2<sup>e</sup> rencontre – *Je suis responsable de mon bonheur*
- 3<sup>e</sup> rencontre – *La place de ma liberté*

## **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 prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

## **CONDITIONS DE PARTICIPATION**

---

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