

Me vivre plus harmonieusement

Les différents fonctionnements de la personne

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir les divers fonctionnements de la personnalité.
- Repérer ses fonctionnements ajustés et ses dysfonctionnements.
- Identifier les ajustements possibles pour une vie plus harmonieuse et en cohérence avec qui l'on est.

CONTENU DE LA FORMATION

- *Approche globale*
- *1^{re} partie – Les divers fonctionnements des instances de la personne*
 - L'être et ses fonctionnements
 - Le moi-je et ses fonctionnements
 - Le corps et ses fonctionnements
 - La sensibilité et ses fonctionnements
- *2^e partie – Ma mise en ordre*
 - Évoluer vers de bons fonctionnements par la rééducation
 - Mes prises de décisions et la conduite de ma vie
- *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 professionnel.le 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

La formation est accessible à toute personne adulte. Il est conseillé d'avoir suivi une ou deux autres formations PRH, dont la formation *Qui suis-je ?* (ou les deux formations *Découvrir les traits de mon identité* et *Progresser en solidité*).