PRÉSENTATION DE FORMATION
24 heures

Le sens de ma vie

Orienter ma vie selon mes principales potentialités

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Entrer dans une meilleure compréhension de soi et de sa vie sous l'angle du sens
- Vérifier si l'essentiel de soi vit concrètement et s'il y a du non-sens

Et, si besoin est, réorienter sa vie actuelle pour qu'elle ait plus de sens

CONTENU DE LA FORMATION

- *Approche globale*
- *1e partie – L'expérience que j'ai du sens de ma vie*
  - Relecture de mon histoire sous l'angle du sens de ma vie (direction et signification)
  - Repérage des aspects les plus caractéristiques de ma personnalité
  - Observation des différentes étapes dans la recherche sur le sens de ma vie
  - Le non-sens dans ma vie
  - Mise en ordre de mes actions actuelles suite aux découvertes faites sur le sens de ma vie
- *2e partie – Questions sur le sens de la vie*
  - Le phénomène de l'émergence des réalités de l'être
  - Ma place et mon rôle dans l'humanité

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

La formation est accessible à toute personne adulte ayant suivi la formation *Qui suis-je?* Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.

© PRH-International 2026 – 11 bis, rue des Feuillants – 86000 Poitiers (France) – 261023
Formation PRH inc. C.P. 145, succursale Saint-Jérôme, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5T7