

# Me vivre plus harmonieusement

*Les différents fonctionnements de la personne*

## **CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE**

---

- Découvrir les divers fonctionnements de la personnalité.
- Repérer vos fonctionnements ajustés et vos fonctionnements désajustés.
- Identifier les ajustements possibles pour une vie plus harmonieuse et en cohérence avec qui vous êtes.

## **LE CONTENU DU STAGE**

---

- *Approche globale*
- *1<sup>re</sup> 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<sup>e</sup> partie – Ma mise en ordre*
  - Comment se vivre en ordre ?
- *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 de synthèses, ...). 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**

---

Il est nécessaire d'avoir suivi la session *Qui suis-je ?* Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.