PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Apprendre à se connaître

PUBLIC CIBLE	PRÉ-REQUIS	NIVEAU	DURÉE ESTIMÉE
		tous niveaux	5h05

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Se questionner en profondeur sur le rapport à soi-même
- Déconstruire les croyances limitantes
- Découvrir et exprimer sa nature véritable

APTITUDES

COMPETENCES

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- I. LA NATURE HUMAINE
  - A) Être humain
  - B) La notion d'égalité
  - C) Schéma directeur de l'être humain
  - D) L'ego
  - E) La personne

- F) Être un homme, être une femme
- G) La « mort » de la personne
- H) Les zones d'existence
- I) Vouloir se connaître par l'intellect
- J) Les désirs et les pensées
- K) Les extensions mentales
- L) Spontanéité de l'ego et authenticité

- II . IDENTIFIER ET DÉPROGRAMMER LES PEURS ARCHÉTYPALES
  - A) Les 3 peurs fondamentales
  - B) Les croyances entretenant la peur
  - C) La valeur donnée à l'opinion
  - D) La coexistence
  - E) Comprendre l'origine de la peur et de la colère
  - F) La colère
  - G) Patience et impatience
  - H) La peur de déplaire
  - I) La peur de se tromper
  - J) La peur de la mort
- III . ÊTRE ET FAIRE
  - A) Action et inaction
  - B) La différence entre vie et existence
  - C) Les notions d'échec et de réussite
  - D) La compétition
- IV . LE RAPPORT À SOI ET AUX AUTRES
  - A) Le mental et sa grille de perception / évaluation / analyse
  - B) Prendre conscience de soi

- C) Les relations
- D) La tentation du repli identitaire

- V . APPRENDRE L'AUTONOMIE DANS L'ÉVALUATION DE SES COMPÉTENCES, TALENTS ET APTITUDES
  - A) développement personnel et connaissance de soi
  - B) La fonction de guide
  - C) Le but du guide
  - D) L'autonomie
  - E) La confiance en soi
  - F) Grandir en connaissance de soi
  - G) Pièges à éviter
  - H) Humilité et confiance en soi

METHODES MOBILISEES

MOYENS TECHNIQUES

MOYENS D'ENCADREMENT

MODALITES D'EVALUATION

MODALITÉS D’ACCÈS ET ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPEES

DÉLAI D’ACCÈS

TAUX DE REUSSITE

DEBOUCHES