



# PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Apprendre à se connaître

<b>PUBLIC CIBLE</b>	<b>PRÉ-REQUIS</b>	<b>NIVEAU</b> tous niveaux	<b>DURÉE ESTIMÉE</b> 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
  - o A) Être humain
  - o B) La notion d'égalité
  - o C) Schéma directeur de l'être humain
  - o D) L'ego
  - o E) La personne
  - o 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