

Formation en ligne

**Vous souhaitez ancrer dans votre vie courante les bénéfices du stage « Qui suis-je ? » ?
Retrouvez le climat dynamique et motivant du stage depuis chez vous, grâce à des supports multimédias et des rencontres en visioconférence.**

Vous apprendrez ainsi à prendre appui sur vos ressources intérieures, à faire évoluer vos relations et à prendre de meilleures décisions.

Principaux thèmes abordés

- Découvrir et vivre mon potentiel positif au fil de mes journées
- Poser des actes qui vont dans le sens de qui je suis
- Progresser en autonomie dans ma relation aux autres
- Prendre soin de ma sensibilité
- Apprendre à gérer mes réactions disproportionnées et répétitives
- Réajuster mon image de moi-même pour une vie plus unifiée

Moyens pédagogiques spécifiques

4 à 6 personnes, comme vous, suivent la formation depuis chez elles, pendant environ 2 mois et demi. Le parcours de formation se décompose en effet en cinq séquences d'environ deux semaines chacune, avec à chaque fois :

- des vidéos qui vous présentent le thème de la formation, les objectifs, et les exercices proposés
- des supports écrits et multimédias
- la possibilité d'échanger avec les autres participants en cours de séquence, par messagerie
- une rencontre en visioconférence avec le groupe et un formateur PRH à la fin de chaque séquence, pour faire le point, et voir comment poursuivre. Ces rencontres en visioconférence durent entre 1h30 et 2h, selon la composition du groupe.

Pour profiter pleinement de l'expérience, envisagez de consacrer au moins deux heures pendant une séquence de deux semaines pour les exercices proposés, à répartir au fil des jours en fonction de votre temps disponible.