



Acteur de mon bonheur

Nom : Prénom :

Dates du stage :

Animé par :

PRESENTATION DOSSIER DU STAGIAIRE

Le « dossier du stagiaire » constitue le support matériel de l'expérience personnelle que vous vivez au cours de ce stage.

Il intègre les « Travaux Personnels d'Analyse » (TPA) qui en sont le principal élément pédagogique de la Formation PRH.

Il se veut pratique, pour vous aider à classer vos observations.

Il est conçu pour être utilisé exclusivement dans le cadre des stages PRH agréés.

En conséquence et pour préserver la qualité de cette formation, nous vous demandons de le garder pour votre strict usage privé et de ne pas le remettre à d'autres personnes pour « faire connaître PRH ».

Nous vous en remercions.

*Le « dossier du stagiaire » est protégé par un « copyright »
Son contenu ne peut en aucune manière être reproduit en tout ou partie par
quelque moyen que ce soit (photocopie, recopie ou tout autre procédé)*

TPA 1.1 : Objectifs, attentes, appréhensions

- Pourquoi me suis-je inscrit à ce stage ?
- Qu'est-ce que j'en attends ?
- Ai-je des appréhensions ? si oui, lesquelles ?

TPA 1.2 – : Ce qui me rend heureux.se

- Je repère des moments où je me suis senti.e heureux.se.
- Pour chaque moment, je repère ce qui a contribué à mon bonheur : venant de mon entourage et venant de moi.

Moment	Ce qui vient de mon entourage	Ce qui vient de moi

TPA 2.1. – : Un moment qui parle de moi en profondeur

Je laisse venir à moi un moment qui me laisse un goût de bonheur, parce que j'ai pu être vraiment moi-même en profondeur.

Qu'est-ce ce moment révèle de ma personnalité profonde ?

Qu'ai-je ressenti à ce moment-là ?

TPA 2.2. – : Analyse de mon vécu lors du partage

Lorsque je me suis exprimé devant le groupe, qu'ai-je ressenti ?

Et maintenant, qu'est-ce que je ressens après avoir fait ce partage au groupe ?

Qu'est-ce qui m'habite après les partages des autres membres du groupe ?

TPA 3.1. – : je choisis un temps heureux pour moi

Je laisse venir à moi les différents choix qui m'attirent.

Pour chacun, j'écoute mes mouvements intérieurs, en repérant d'où ils partent en moi :

- ce que je me dis (moi-je)
- les désirs de ma sensibilité
- les besoins de mon corps
- les aspirations et besoins de mon être.

Puis je prends du recul et j'écoute au plus profond de moi : qu'est-ce que je sens avoir à vivre dans le temps qui vient, qui va me rendre vraiment heureux de le vivre ?

TPA 3.2. – : relecture de ce temps pour moi

Suis-je heureux.se de la manière dont j'ai **choisi** ce temps ?

Suis-je heureux.se de la manière dont je l'ai **vécu** ?

Ai-je appris du **neuf** sur moi ? Si oui, quoi ?

Ai-je rencontré des **difficultés** ? Lesquelles ?

