

Se connaître pour vivre pleinement.
Vivre pleinement, cela s'apprend !



**Catalogue
des formations**



L'école de la **connaissance de soi**



Édito

Bienvenue à l'école de la connaissance de soi !

PRH, c'est l'école de formation dédiée à la connaissance de soi. Créée en 1970, présente sur 5 continents, elle propose une pédagogie issue de la psychologie humaniste, qui se déploie en différents accompagnements adaptés à vos objectifs et possibilités.

Nous en sommes convaincu.es : c'est en apprenant à se connaître que chaque personne peut s'engager à sa juste place, dans des choix, des liens et des actes porteurs de sens, et servir à la fois son existence et le collectif.

Retrouvez dans cette brochure les thématiques qui font écho à vos aspirations profondes et les formats les plus propices au déploiement de votre personnalité. L'équipe est à votre écoute pour aiguiller vos choix de parcours.

Prenez la direction de vous-même !

En route vers une société harmonieuse !





Se connaître
pour vivre pleinement.
**Vivre pleinement,
cela s'apprend !**



Sommaire

- La pédagogie PRH**6
- Les formats d'accompagnement**6
- Nos valeurs et engagements**.....8

- Tous nos stages**10
- Les thématiques de progression**10
-  **Découvrir** le meilleur de soi14
-  **Progresser** dans sa vie relationnelle et affective.....30
-  **S'engager** en accord avec soi-même44
-  **Traverser** des situations de vie particulières56
-  **Booster** sa croissance.....64

- L'équipe PRH**68
- Les tarifs**69
- Les publications**.....69
- Glossaire**.....70
- Contact**.....72



La pédagogie PRH



PRH déploie différents formats d'apprentissage, autour d'une grande diversité de thématiques afin que chacun puisse construire le parcours qui lui convient. Découvrez une pédagogie adaptée à vos questionnements et à votre rythme.

Les formats d'accompagnement

Les stages

En groupe d'une dizaine de participants, à distance et/ou en présentiel, les stages visent la transmission d'outils et de méthodes de connaissance de soi, utiles à vie. Animés par un.e formateur.trice agréé.e, ils permettent une exploration guidée pour acquérir des repères clairs dans différentes thématiques. Vous retrouverez les lieux et les dates des stages sur notre site. Vous pouvez y télécharger l'agenda de l'année en cours.



L'accompagnement individuel

Organisé en séance d'1 heure, en présentiel ou à distance, avec le formateur ou la formatrice de votre choix, l'accompagnement individuel permet de vous équiper, de manière personnalisée, pour avancer dans votre vie personnelle ou faire face à une difficulté. Idéal en continuité des stages afin de creuser plus en profondeur les cheminements entamés, il est aussi totalement adapté pour commencer et poursuivre un travail sur soi.

Les groupes d'accompagnement (GRAC)

Après un ou plusieurs stages, les groupes d'accompagnement (GRAC) vous proposent des rendez-vous mensuels tout au long de l'année sur un thème spécifique.

En groupe animé par un formateur ou une formatrice, sur des rencontres de 3 à 4 heures, vous poursuivez le processus d'évolution initié en stage et bénéficiez d'un cadre collectif bienveillant et stimulant. Une façon efficace et puissante d'ancrer l'intégration des outils pédagogiques dans votre vie quotidienne, grâce à un travail d'observation inter-rencontre en fil rouge.



Le cursus FPM

Pour celles et ceux qui ont déjà fait plusieurs stages et souhaitent s'engager dans une démarche d'apprentissage continu, PRH conçoit un cursus sur mesure sur une durée de 3 ans environ. La Formation Personnelle Méthodique est un parcours balisé et personnalisé, incluant des stages spécifiques, un travail personnel et un bilan annuel. L'équipe se tient à votre disposition pour construire le parcours qui vous correspond. *Pour en savoir plus : page 65.*

Nos valeurs et engagements

Notre mission : Aider les personnes à se déployer pour contribuer à une société plus harmonieuse.



Les formateurs et formatrices sont animé.es par des valeurs communes :

Le respect

- de la personne, de sa liberté, de son autonomie, de sa dignité, de sa singularité,
- des droits des êtres vivants, de la planète et des environnements dans lesquels nous vivons.

L'efficacité

- nous visons des résultats tangibles dans le processus de transformation personnelle et collective,
- nous sommes en recherche et développement permanents pour améliorer nos propositions d'accompagnement.

La solidarité

- par une politique de tarifs différenciés, une recherche d'accessibilité à toutes et tous,
- via des partenariats avec des personnes, bénévoles, organisations œuvrant pour un monde plus juste.



✦
La passion partagée
pour l'être humain
et son déploiement.





Tous nos stages



Une exploration guidée pour acquérir des repères clairs.

En groupe d'une dizaine de participants, à distance et/ou en présentiel, les stages visent la transmission d'outils et de méthodes de connaissance de soi, utiles à vie !

Pour un apprentissage progressif, certains stages se déclinent en plusieurs niveaux, et nécessitent parfois des prérequis.

Retrouvez l'intégralité de nos fiches de stages présentés par thématiques.

Légende des pictogrammes



Durée du stage



Degré de prérequis

Nos spécificités pédagogiques

Certains de nos stages s'appuient sur des formes et outils spécifiques



En mouvement



Expression créative



En couple

Comme pour toutes les formations PRH, les prix sont modulés en fonction des revenus. Certains stages peuvent être pris en charge dans le cadre de la formation professionnelle. Plus de renseignements auprès de l'équipe et sur le site www.huco.pro



Les thématiques de progression

Les stages s'organisent autour de cinq grandes thématiques.



Découvrir

Le meilleur de soi



Progresser

dans sa vie relationnelle et affective



S'engager

en accord avec soi-même



Traverser

des situations de vie particulières



Booster

sa croissance

Ces stages sont conçus pour des personnes bien avancées dans leur parcours de croissance et qui souhaitent accélérer leur cheminement.



Découvrir

le meilleur de soi

- #01 **Qui suis-je ? Niveau 1** 15
Découvrir le dynamisme puissant de ma personnalité
- #02 **Grandir en confiance en moi** 16
Les clés pour développer plus de confiance en soi
- #03 **La vie en moi et ses entraves**.....17
Faire gagner la vie en moi
- #04 **S'initier à l'analyse du ressenti avec des approches corporelles**..... 18
Corps et ouverture à mon monde intérieur
- #05 **Bien vivre avec mon corps - Niveau 1** 19
Développer une bonne relation à mon corps
- #06 **Oser être moi**..... 20
Gagner en aisance pour mieux s'affirmer
- #07 **M'ouvrir à la transcendance - Niveau 1**..... 21
M'ouvrir à des réalités plus grandes que moi
- #08 **Déployer mon potentiel artistique** 22
Identifier les moyens pour favoriser l'émergence de cette dimension
- #09 **Qui suis-je ? Niveau 2** 23
Me vivre plus harmonieusement
- #10 **Acquérir la méthode d'analyse du ressenti - Niveau 1**..... 24
Explorer ce qui se passe en moi
- #11 **Bien vivre avec mon corps - Niveau 2** 25
Faire de mon corps un allié pour ma croissance
- #12 **Grandir en marchant** 26
Marche, nature et connaissance de soi
- #13 **M'ouvrir à la transcendance - Niveau 2**..... 27
Explorer mes expériences de transcendance
- #14 **Qui suis-je ? Niveau 3** 28
Devenir pleinement qui je suis
- #15 **Acquérir la méthode d'analyse du ressenti - Niveau 2** 29
Me comprendre en profondeur

Progresser

dans sa vie relationnelle et affective

- #01 **Développer mes compétences relationnelles - Niveau 1** 31
Entraînement à la communication constructive
- #02 **Mieux prendre ma place dans les groupes** 32
Comprendre les phénomènes relationnels vécus en groupe
- #03 **Améliorer la communication au sein de notre couple** 33
Apprendre une méthode de communication en profondeur
- #04 **Nous aimer c'est quoi ?** 34
Acquérir des repères pour une vie à deux
- #05 **Réussir notre vie de couple Niveau 1** 35
Construire notre avenir de couple
- #06 **Réussir notre vie de couple Niveau 2** 36
Progresser dans notre vie de couple
- #07 **Grandir en maturité affective Niveau 1** 37
Déployer ma capacité d'aimer
- #08 **Vivre mes relations avec lucidité**..... 38
Clarifier ma manière de vivre mes relations au quotidien
- #09 **Développer mes compétences relationnelles - Niveau 2** 39
Mieux gérer tensions et conflits
- #10 **Explorer les traces de mon passé**..... 40
Mon passé d'enfant
- #11 **Grandir en maturité affective Niveau 2** 41
Avancer dans la restauration de mes capacités
- #12 **Me dégager de mes déséquilibres en relation** 42
Les phénomènes de transfert et de contre-transfert

S'engager

en accord avec soi-même

- #01 **Améliorer ma manière de prendre mes décisions** 45
Quelques éléments-clés pour prendre une bonne décision
- #02 **Être acteur de mon bonheur**..... 46
Acquérir des repères pour être plus heureux.euse au quotidien
- #03 **Avancer en cohérence dans mon quotidien** 47
Distinguer ce qui fait sens ou non sens dans ma vie
- #04 **Gagner en efficacité et créativité dans ma vie professionnelle** 48
Les phénomènes clés et les axes de croissance au travail
- #05 **Préparer mon avenir professionnel**..... 49
Construire un projet d'évolution professionnelle
- #06 **Développer mes capacités en relation d'aide PRH - Niveau 1**..... 50
Apprendre à me faire aider
- #07 **M'entraîner à prendre des décisions constructives** 51
Acquérir la méthode de discernement PRH
- #08 **Développer mes capacités en relation d'aide PRH - Niveau 2**..... 52
Apprendre à aider
- #09 **Clarifier le sens de ma vie**..... 53
Orienter ma vie selon mes principales potentialités
- #10 **Définir mes priorités d'engagement** 54
Relire mes choix pour identifier mes créneaux d'actions essentiels
- #11 **Développer mes capacités en relation d'aide PRH - Niveau 3**..... 55
Approfondir mes compétences dans l'aide aux personnes

Traverser

des situations de vie particulières

- #01 **M'ouvrir à la transcendance dans les moments d'inquiétude et de bouleversements** 57
Découvrir des forces nouvelles pour faire face aux difficultés
- #02 **Vivre la transition écologique avec lucidité et espérance** 58
La transition écologique : un chemin de vie
- #03 **Me préparer à la retraite**..... 59
Construire un projet qui ait du sens à cette étape de vie
- #04 **Trouver mon chemin de vie après un deuil** 60
Faire du deuil un chemin de croissance
- #05 **Accompagner mes enfants dans leur croissance** 61
Les besoins essentiels de l'enfant pour son développement
- #06 **Explorer ce que je vis face à l'argent et aux biens matériels** 62
Faire le clair et s'ajuster par rapport à l'argent

Booster

sa croissance

- #01 **FPM** 66
Formation Personnelle Méthodique
- #02 **Choisir d'accélérer ma croissance** 67
Devenir acteur de ma croissance personnelle
- #03 **Vivre un temps intensif de croissance** 68
Un temps fort pour accélérer mon cheminement
- #04 **Lever les freins et entraves à ma croissance**..... 69
Surmonter mes difficultés de cheminement



Découvrir

le meilleur de soi



Pour voir notre site web, flashez le code.

#01

Qui suis-je ? Niveau 1

Découvrir le dynamisme puissant de ma personnalité

📅 4 jours
✦ ✦ ✦
Fondamentaux

Pourquoi choisir ce stage ?

Vous cherchez à mieux vous connaître, à identifier vos points d'appui intérieurs, à cerner vos aspirations essentielles ?

Ce stage vous aide à acquérir une plus grande solidité et une meilleure estime de vous-même.

Vous découvrez des repères pour comprendre comment vous fonctionnez et identifiez comment continuer à progresser dans votre vie.



Les thèmes abordés

- **L'image que j'ai de moi, mon degré d'autonomie face aux autres.**
- **Les différentes réalités qui me constituent :** l'être, le mental (le moi-je), le corps, la sensibilité et la conscience profonde.
- **Choisir les moyens à mettre en œuvre pour devenir acteur de ma croissance.**

Spécificités pédagogiques

Une place importante accordée à l'analyse de son expérience, au partage de celle-ci, dans un climat de bienveillance et de respect de chaque participant. Écriture, photolangage, séquence d'expression graphique.

Prérequis

Aucun ! "Qui suis-je" est un stage idéal pour débiter la formation PRH.



"Je me comprends mieux, j'accepte plus mes qualités, je sais mieux comment avancer au quotidien !"

Claude



#02

Grandir en confiance en moi

Les clés pour développer plus de confiance en soi



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous ressentez régulièrement un manque de confiance en vous ? Vous aimeriez progresser ?

Ce stage vous aide à augmenter votre capacité à oser, à vous exprimer, à vous engager dans l'action et dans vos relations.



Les thèmes abordés

- La confiance et le manque de confiance en moi : état des lieux.
- Les 6 clés pour grandir en confiance en moi.

Spécificités pédagogiques

- Prise de parole dans le groupe.
- Photolangage.
- Déchiffrage des expériences vécues dans le groupe.
- Élaboration d'un plan d'action.

Prérequis

Aucun ! Il est possible de commencer la formation PRH par ce stage.

“Cette formation a été un véritable déclic pour me remettre dans une dynamique constructive et sortir du doute sur moi.”

Nancy



#03

La vie en moi et ses entraves

Faire gagner la vie en moi



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous cherchez ce qui dynamise votre vie et ce qui la déploie ?

Vous pourrez repérer ce qui entrave votre vie aujourd'hui, et apprendre à vous exprimer par la médiation de couleurs, de lignes ou de formes pour progresser et vivre en harmonie avec qui vous êtes.



Les thèmes abordés

- L'expression de mes ressources intérieures.
- Les freins intérieurs à mon déploiement.
- Mes forces pour surmonter mes freins.
- Mon choix de vivre pleinement aujourd'hui.

Spécificités pédagogiques

- Un thème introduit et accompagné par l'animateur ou l'animatrice pour bien engager votre expression créative.
- Un temps d'expression graphique approfondie.
- Un temps de prise de recul et d'analyse écrite de vos œuvres.
- Un temps de mise en commun pour partager vos travaux de la journée.

Prérequis

Sans prérequis.

“J'ai pu connecter ma créativité directement à mon monde intérieur. C'est incroyable ce que la vie, au fond de moi, a de force !”

Nicolas



#04

S'initier à l'analyse du ressenti avec des approches corporelles

Corps et ouverture à mon monde intérieur



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous cherchez à mieux vous comprendre ?

Vous sentez que votre corps peut vous aider dans cette recherche ?

Vous expérimentez dans ce stage une méthode simple pour décoder les messages de votre corps et ainsi mieux vous connaître.



Les thèmes abordés

- Une méthode simple de présence à moi par la médiation de mon corps.
- Mes sensations corporelles à contenus psychologiques : les repérer et les analyser.
- L'attention à mon corps comme source d'une meilleure connaissance de mes dynamismes profonds.

Spécificités pédagogiques

Dans un climat de bienveillance et de respect de chacun :

- Des exercices corporels en salle et dans la nature, des mises en situation.
- Initiation à l'analyse des sensations vécues après ces expériences.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire.

"La mise au calme par la respiration et les bains de nature vitalisants m'ont permis de me reconnecter à mes sensations. J'ai retrouvé mes aspirations essentielles !"

Ali



#05

Bien vivre avec mon corps Niveau 1

Développer une bonne relation à mon corps



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez faire de votre corps un allié ?

Ce stage permet d'accueillir pleinement son corps comme reflet de son identité profonde et d'atteindre un meilleur équilibre intérieur.

Grâce à divers exercices pratiques et corporels, vous explorez et analysez votre relation avec votre corps.

Les thèmes abordés

- Ma relation à mon corps aujourd'hui.
- Mon corps et son environnement matériel et humain.
- Progresser dans l'unité corps-être.
- Mon corps mode d'expression de ma personnalité.
- Savoir écouter et décoder les messages de mon corps.

Spécificités pédagogiques

Des exercices pratiques et corporels.

Prérequis

On peut commencer la formation PRH par ce stage.



#06

Oser être moi

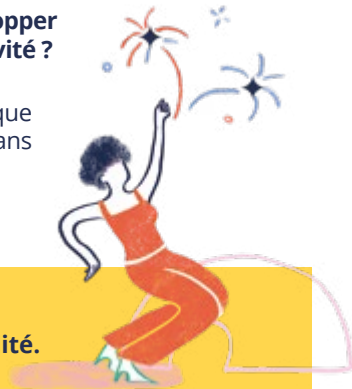
Gagner en aisance pour mieux s'affirmer



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous cherchez à gagner en liberté intérieure, à développer votre capacité d'affirmation personnelle, votre créativité ?

Ce stage vous propose une démarche vivante et ludique pour progresser en authenticité et gagner en aisance dans vos relations.



Les thèmes abordés

- Cerner les composantes solides de ma personnalité.
- Oser être moi dans mes relations.
- Écouter l'élan qui m'anime pour plus de vie et le traduire dans mon corps.
- Développer de nouvelles relations plus authentiques et vitalisantes.
- Poser des « pas d'existence » pour affirmer davantage ma personnalité.
- M'intérioriser pour rejoindre mes dynamismes de vie et leur faire confiance.

Spécificités pédagogiques

La pédagogie repose sur de nombreuses séquences d'expression ou de travail corporels, seul, à deux ou à plusieurs et sur des exercices qui favorisent les interactions au sein du groupe. Ceux-ci sont suivis de temps d'analyse et de partages en groupe.

Prérequis

Aucun ! Il est possible de commencer la formation PRH par ce stage.



"Je suis beaucoup plus vivante que ce que je croyais ! J'ai envie d'être attentive à ma joie de vivre et la cultiver. J'habite davantage mon corps, je le laisse vivre !"

Christine



#07

M'ouvrir à la transcendance

Niveau 1

M'ouvrir à des réalités plus grandes que moi



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous cherchez à découvrir cette dimension dans votre vie ?

Ce stage vous aide à mieux repérer cette dimension dans votre vie et à favoriser son émergence grâce à l'expression créative.

Les thèmes abordés

- Des expériences de solidarité humaine qui me touchent.
- Ma capacité à contempler ce qui me semble sans fin.
- Moi, témoin de l'humanité qui avance.
- Mes richesses, mes valeurs qui m'étonnent et m'ouvrent à plus que moi en moi.

Spécificités pédagogiques

- Expression graphique approfondie.
- Prise de recul et analyse écrite de vos œuvres.
- Mise en commun, partage.

Prérequis

Aucun prérequis. Il n'est pas nécessaire de savoir peindre ou dessiner pour participer à ce stage.



"Je ne savais pas comment aborder cette dimension à laquelle j'aspirais, et je ressors avec des voies d'approche, ancrées dans le réel."

Chloé



#08

Déployer mon potentiel artistique

Identifier les moyens pour favoriser l'émergence de cette dimension



4,5 jours
Fondamentaux

Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez explorer de manière plus approfondie les composantes de votre dimension artistique ?

Ce stage vous aide à comprendre comment celle-ci s'est développée dans son histoire et vous permet de lui donner toutes les chances de se déployer dans le futur.

Vous pourrez favoriser l'expression de votre créativité dans le domaine artistique et partager avec d'autres artistes un temps fort de création, d'exploration et de partage autour de cette dimension.



Les thèmes abordés

- Les composantes de ma dimension artistique.
- Prendre soin de cette dimension et favoriser son déploiement.

Spécificités pédagogiques

Le stage comprend une alternance de temps dédié à la pratique de sa discipline (2 à 3H par jour) et des temps d'analyse personnelle et de partage pour mieux appréhender et comprendre cette dimension et en favoriser la croissance.

Prérequis

Il est souhaitable d'avoir déjà suivi un stage PRH (idéalement « Qui suis-je ? » - Niveau 1) ou une autre démarche de connaissance de soi.



#09

Qui suis-je ? Niveau 2

Me vivre plus harmonieusement

4 jours

Approfondissements

Pourquoi choisir ce stage ?

Vous avez des réactions ou des comportements qui vous procurent de l'incompréhension, de l'insatisfaction, une sensation d'incohérence ?

Ce stage vous aide à repérer vos divers fonctionnements et à mieux conduire votre vie. Vous faites l'apprentissage d'une méthode efficace de "rééducation" des fonctionnements qui ne vous conviennent pas.



Les thèmes abordés

- Ce qui me motive à changer.
- Les fonctionnements de mes différentes instances (l'être, moi-je, sensibilité, corps etc.).
- Méthode de rééducation pour évoluer vers les fonctionnements qui me conviennent.
- Les prises de décision et la conduite de ma vie.
- Choisir comment m'engager pour mieux conduire ma vie.

Spécificités pédagogiques

Un travail d'observation au plus près de votre vie ordinaire, des apports très structurants pour clarifier votre manière de vivre.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi le stage « Qui suis-je ? » - Niveau 1.

"C'est un stage très concret qui m'a donné des clés de compréhension et d'action pour renouveler ma manière de vivre !"

Nathalie



#10

Acquérir la méthode d'analyse du ressenti - Niveau 1

Explorer ce qui se passe en moi



Pourquoi choisir ce stage ?

L'exploration de votre monde intérieur vous attire, mais vous vous sentez désarmé.e pour vous lancer ? Vous recherchez une méthode qui vous guidera avec efficacité, tout en vous laissant maître des chemins à emprunter ?

Vous avez une première expérience de l'outil PRH et vous souhaitez continuer cet apprentissage en vous familiarisant avec cette clé essentielle qu'est l'analyse PRH des sensations ? Ce stage vous permet d'acquérir une méthode simple et efficace pour entrer dans la découverte de vous-même.



Les thèmes abordés

Apprentissage au pas à pas de la méthode d'analyse des sensations :

- Choisir la sensation à analyser.
- Préciser mon objectif et l'intérêt à analyser ma sensation.
- Cerner et explorer ma sensation.
- Creuser ma sensation et cueillir le neuf pour ma vie.

Spécificités pédagogiques

Chaque jour, vous disposez d'un temps personnel pour analyser votre sensation. Dans les temps de partage, vous approfondissez avec le groupe et l'animateur les points-clés de la méthode.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi le stage « Qui suis-je ? » - Niveau 1.

"Avec cet outil, je suis bien plus efficace dans ma formation PRH et autonome pour analyser ce que je ressens. Cela accélère mes prises de conscience."

Charlotte



#11

Bien vivre avec mon corps Niveau 2

Mon corps et ma croissance



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez vous connaître plus en profondeur, à travers la relation à votre corps ?

Ce stage vous aide à prendre en considération votre corps dans tous ses aspects ; vous lui donnez sa juste place dans votre vie et favorisez le mouvement d'unification de votre personne.

Les thèmes abordés

- Les éléments constitutifs de la relation à mon corps (image que j'ai de mon corps, histoire de la relation à mon corps, langage de mon corps, besoins de mon corps, mon corps et ma sexualité, son potentiel d'énergie).
- La place et le rôle de mon corps dans ma croissance personnelle (gestion de mes énergies, place et rôle de mon corps dans mes décisions, unification de ma personne).

Spécificités pédagogiques

Des exercices dans la nature.

Temps de présence à soi par la médiation du corps.

Prérequis

Il est préférable d'avoir suivi le stage « Qui suis-je ? » - Niveau 1.



#12

Grandir en marchant

Marche, nature et connaissance de soi



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez avancer dans votre déploiement personnel par le biais de la marche et de relations vitalisantes ?

Ce stage vous propose des marches en pleine nature, des exercices d'intériorisation et des temps d'analyse pour développer la connaissance de vous-même et de vos potentialités.



Les thèmes abordés

- « La nature est vivante et moi aussi ».
- « Dans ma vie, je suis un marcheur, une marcheuse, relié.e à d'autres ».
- Approche de soi par l'expérience d'un lever de soleil.
- Approche de soi par la vie en groupe.

Spécificités pédagogiques

Un temps de marche est proposé chaque jour. Vous choisissez de marcher seul.e ou avec d'autres. Au cours de la balade vous est proposé un exercice d'intériorisation dans la nature. Des temps d'analyse permettent de déchiffrer ce qui s'est éveillé en vous.

Prérequis

Le stage est accessible à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité.

Les parcours des balades permettent à chacun d'aller à son rythme, et de marcher sur une distance plus ou moins longue. Il est nécessaire d'avoir suivi le stage « Qui suis-je ? » - Niveau 1 et recommandé d'avoir suivi le stage « Acquérir la méthode d'analyse du ressenti » - Niveau 1.

“La vie en groupe et les marches m'ont fait un bien fou. Prendre le temps d'analyser ce qu'on vit, c'est super-puissant !” Yoan



#13

M'ouvrir à la transcendance

Niveau 2

Explorer mes expériences de transcendance



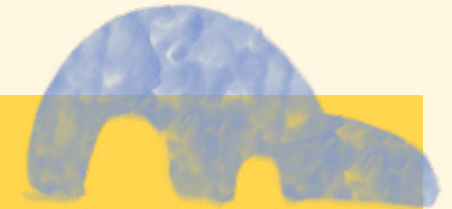
Pourquoi choisir ce stage ?

Vous cherchez à explorer ce que vous vivez d'essentiel au cœur de votre être ?

Ce stage vous éclaire dans le déchiffrage rigoureux de vos expériences.

Les thèmes abordés

- Je repère, déchiffre et intègre les expériences de transcendance que je vis ou ai vécues.
- Je perçois l'impact de ces expériences sur la croissance de mon être.
- J'observe ma manière d'accueillir ces expériences aujourd'hui, et cherche comment progresser pour plus de cohérence et de sens dans ma vie.



Spécificités pédagogiques

Analyse rigoureuse des expériences personnelles.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi les stages « Qui suis-je ? » - Niveau 1 et « Acquérir la méthode d'analyse du ressenti » - Niveau 1.

“J'ai fait l'expérience que nous pouvons nous écouter et nous comprendre quelles que soient nos convictions. Cela fait naître en moi un espoir de paix pour le monde.”

Philippe



#14

Qui suis-je ? Niveau 3

Devenir pleinement qui je suis



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez comprendre ce que veut dire « se vivre en authenticité », acquérir une plus grande assurance pour vous affirmer dans les différentes nuances de votre être et dans votre créativité ?

Ce stage d'approfondissement vous permet de mieux cerner vos contours et vos limites, de comprendre ce qu'est le respect de soi et savoir vous engager dans une réelle liberté relationnelle.

Les thèmes abordés

- L'authenticité face à moi-même et face aux autres.
- L'écoute des diverses manifestations de la vie de mon être.
- L'authenticité a une direction : celle de suivre la vie de mon être.

Spécificités pédagogiques

Vous êtes guidé.e au pas à pas pour explorer avec finesse toutes les composantes de votre être (qualités, agirs essentiels, liens essentiels, ouverture à la transcendance).

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi les stages « Qui suis-je ? » - Niveaux 1 et 2.

“Le contact avec qui je suis profondément et ce que je deviens me donne une vraie confiance dans ma vie et mes relations.”

Jérôme



#15

Acquérir la méthode d'analyse du ressenti - Niveau 2

Me comprendre en profondeur



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous cherchez à aller plus loin dans la connaissance de vous-même ?
Vous cherchez à comprendre avec rigueur les dynamismes de vie qui vous habitent, à accélérer votre croissance ?

Avec ce stage, vous devenez plus expert.e dans la pratique de l'analyse PRH, véritable clé pour vous connaître en profondeur.

Les thèmes abordés

- Spécificité de l'analyse PRH.
- Expérimentation de l'analyse.
- Examen de mon analyse (évaluation de mon travail d'analyse, topographie d'un cheminement d'analyse, développement de mes compétences en analyse PRH).
- Écoute des analyses (repères pour écouter).



Spécificités pédagogiques

- Travail à partir d'outils pédagogiques réutilisables après le stage.
- Expérimentation de l'outil de l'analyse et évaluation du travail effectué.
- Grilles d'écoute des analyses.

Prérequis

Pour suivre ce stage, il est impératif d'avoir suivi les stages « Qui suis-je ? » - Niveau 1 et « Acquérir la méthode d'analyse du ressenti » - Niveau 1.

“J'ai atteint une profondeur dans le déchiffrement de mon vécu intérieur, bien au-delà de ce que j'espérais.”

Xavier





Progresser dans sa vie relationnelle et affective



Pour voir notre site
web, flashez le code.

#01

Développer mes compétences relationnelles - Niveau 1

Entraînement à la communication constructive

2 jours
Fondamentaux

Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez améliorer, renforcer votre capacité d'écoute et d'expression afin de communiquer de manière plus fluide et personnalisée, y compris dans les situations de désaccord ?

Ce stage vous propose une démarche très concrète et de nombreux entraînements pour acquérir de nouveaux réflexes dans ce domaine.



Les thèmes abordés

- Les contours de ma responsabilité dans le domaine de la communication.
- Les éléments constitutifs d'une bonne écoute.
- Améliorer ma pratique de la reformulation.
- M'exprimer de façon personnalisée pour être compris.e.
- Développer ma capacité de conviction.
- Bien communiquer en situation de désaccord.
- Exprimer mes besoins et décoder ceux de mon interlocuteur.trice.

Spécificités pédagogiques

Ce stage propose de nombreux exercices de groupe ou en binôme pour favoriser la mise en pratique des outils proposés.

Prérequis

Aucun.



"Les exercices proposés m'ont progressivement mis en confiance. J'ai pris conscience de mes forces et des axes de progression."

Julien



#02

Mieux prendre ma place dans mes groupes

Comprendre les phénomènes relationnels vécus en groupe



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous cherchez à repérer vos qualités pour vivre dans vos groupes, et à comprendre les mécanismes qui rendent parfois votre participation difficile ?

Ce stage vous permet de prendre la mesure de l'importance des groupes auxquels vous appartenez.

Vous serez ainsi éclairé.e sur les phénomènes de toute vie de groupe et vous identifierez vos chantiers de progression pour être plus efficace et vivre vos relations de manière plus harmonieuse.



Les thèmes abordés

- Une clé de compréhension des phénomènes de groupe : les aspirations et les besoins.
- Le repérage des différents phénomènes : valeurs, influence, tensions et conflits, sensation d'appartenance.
- Élaborer un plan d'action avec 4 axes de progression personnelle.

Prérequis

Il n'est pas nécessaire d'avoir fait un stage PRH.

"J'ai compris pourquoi la vie en groupe est si importante pour moi, et parfois si difficile. Je repars motivé, et avec de bonnes pistes d'action."

Jonathan



#03

Améliorer la communication au sein de notre couple

Apprendre une méthode de communication en profondeur



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez dynamiser votre relation de couple par une communication en profondeur? Vous voulez restaurer ou développer une communication en couple plus dense et plus fluide ? Vous sentez que vous pouvez beaucoup améliorer le contenu et le niveau de vos échanges à deux ?

Ce stage vous propose des entraînements concrets et une progression guidée pour maîtriser les bases d'une communication authentique et respectueuse de chacun.



Les thèmes abordés

- Les sujets de conversation dans notre couple.
- Voir l'autre tel.le qu'il.elle est vraiment.
- Écouter l'autre et le comprendre en profondeur.
- Accepter l'autre tel.le qu'il.elle est.
- M'exprimer en authenticité.
- Communiquer mes besoins et aspirations.
- Formuler mes insatisfactions de manière constructive.

Spécificités pédagogiques

Ce stage vous propose des thèmes d'échange pour vous rencontrer à deux au cours du stage. Chaque entretien de couple est l'occasion d'approfondir un nouvel aspect de la méthode de communication proposée.

Prérequis

Venir en couple. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait un stage PRH.

"Nous avons retrouvé ce qui nous a attirés l'un l'autre et pu déminer notre vie relationnelle du quotidien. La méthode nous a permis d'avancer pas à pas, de manière efficace."

Iris et Bertrand



#04

Nous aimer c'est quoi ?

Acquérir des repères pour une vie à deux



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous voulez vous donner toutes les chances pour réussir votre vie de couple ?

Ce stage s'adresse aux personnes qui veulent prendre du recul sur leur vie de couple sans leur conjoint.e.



Les thèmes abordés

- Mon vécu dans notre relation de couple (qualité de notre communication, bases de notre relation, nos aspirations et nos besoins respectifs dans notre vie de couple, regard sur notre avenir à deux).
- Les défis à surmonter (les réactions exagérées qui parasitent notre relation) pour mieux engager notre vie de couple.
- Les « points clés » de notre amour et les attitudes pour progresser.

Spécificités pédagogiques

Intégration d'outils efficaces pour mieux gérer les difficultés normales dans la relation.

Prérequis

La participation à ce stage est individuelle. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait un stage PRH.

“Ce stage m'a permis de retrouver l'essence et la dynamique des débuts avec Olivia.”

Karim



#05

Réussir notre vie de couple

Niveau 1

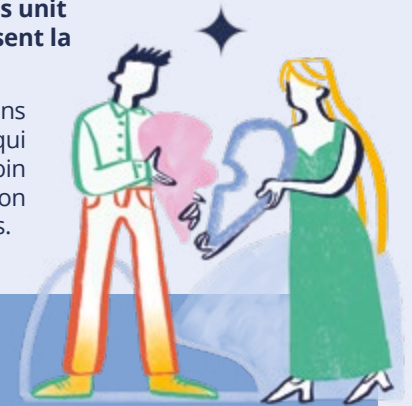
Construire notre avenir de couple



Pourquoi choisir ce stage ?

Après une première étape de vie en couple, vous souhaitez approfondir la nature du lien qui vous unit et aborder les axes de cheminement qui favorisent la croissance de votre couple.

Ce stage vous permet de vous arrêter ensemble, dans un climat bienveillant, sur les points sensibles qui freinent votre progression en unité. Vous allez plus loin dans la perception du sens de votre couple et de son agir. Vous bâtissez ensemble vos nouveaux objectifs.



Les thèmes abordés

- Les axes de cheminement du couple.
- La croissance personnelle de chacun.
- Les engagements à deux.
- L'unité de notre couple.
- La relation au corps de l'autre et notre sexualité.
- Les fondements de notre couple : notre « être de couple » et le sens de notre couple.
- Notre plan d'action pour progresser.

Spécificités pédagogiques

Ce stage est animé par un couple. Il propose une alternance de temps de travail personnels suivis de temps d'échange à deux, à l'issue desquels chaque couple choisit de partager ce qu'il souhaite au grand groupe.

Prérequis

Ce stage s'adresse à des couples (la participation en couple est obligatoire pour ce stage) quelle que soit l'étape ou la durée de la vie de couple. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi au préalable d'autres stages PRH.

“Nous avons approché la force de notre lien comme jamais ! Cela ravive notre amour l'un pour l'autre et donne du souffle pour oser regarder jusqu'au bout une difficulté que nous avons mise de côté.” Anne et Philippe



#06

Réussir notre vie de couple Niveau 2

Progresser dans notre relation de couple



Pourquoi choisir ce stage ?

La vie de couple est une magnifique promesse, mais il n'est pas simple de la réaliser dans le quotidien de la relation.

Dans ce stage, vous ferez le point à deux sur l'état de votre relation (niveau sensible, sexuel, exercice de la liberté, connivences profondes...).

Vous vous arrêterez sur les attitudes qui favorisent l'unité dans le couple. Vous prendrez les moyens de libérer davantage votre capacité d'aimer gratuitement.



Les thèmes abordés

- Comment nous vivons notre sensibilité dans notre couple ?
- Les réactions disproportionnées et répétitives.
- Ce qui nous relie profondément.
- Nos décisions personnelles et de couple.
- La place de la sexualité dans notre couple.
- Les clés pour progresser vers plus d'unité entre nous.
- Les caractéristiques de l'amour gratuit.
- Dépister et guérir de nos fonctionnements égocentriques.

Spécificités pédagogiques

La pédagogie du stage repose sur de nombreux temps de communication à deux, à l'aide d'une méthode éprouvée.

Prérequis

Ce stage est accessible à tout couple, quelle que soit l'étape où il en est (ayant au moins deux ans de vie commune). Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi au préalable d'autres stages PRH.

“Notre couple s'était laissé prendre dans des engagements forts et exigeants mettant en difficulté notre relation. Ce stage nous a permis de redresser la barre.”

Marion et Josselin



#07

Grandir en maturité affective - Niveau 1

Déployer ma capacité d'aimer



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez acquérir un nouvel équilibre affectif dans vos relations et vous épanouir dans cette dimension de votre personne ?

Cette session vous permet d'explorer la nature des besoins affectifs et leur origine dans votre passé.

Elle éclaire les composantes de l'amour gratuit et vous propose des axes pour une croissance affective.



Les thèmes abordés

- Mes aspirations et mes besoins sur le plan affectif.
- L'origine de mes difficultés relationnelles sur le plan affectif.
- Comment restaurer ma capacité d'aimer.
- Les composantes de ma capacité d'aimer.
- Les conditions d'un développement affectif harmonieux.
- Les moyens et les attitudes de fond à vivre pour progresser en maturité affective.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi le stage « Qui suis-je ? - Niveau 1 ».

“J'ai mieux compris mon vécu affectif actuel, ses liens avec le passé et comment avancer”

Mathias



#08

Vivre mes relations avec lucidité

Clarifier ma manière de vivre mes relations au quotidien



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez vivre vos relations de manière harmonieuse ? Vous souhaitez y voir plus clair dans vos relations pour les vivre de manière plus ajustée ?

Ce stage vous permet de clarifier la nature de vos différentes relations au quotidien, de comprendre les difficultés que vous vivez, de repérer les enjeux afin de progresser.



Les thèmes abordés

- Les différents types de relations interpersonnelles que je vis : relations sociales, professionnelles, amitié, croissance, éducation, famille...
- Un regard sur mon histoire affective pour découvrir son impact sur ma vie relationnelle actuelle.
- Mes principales difficultés de relation : le fonctionnement imaginaire, le mouvement de captation, le mouvement de domination, l'appropriation.

Spécificités pédagogiques

- Intégration de notes d'observation essentielles présentant les principaux pièges relationnels.
- Recherche des leviers de progression.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi le stage « Qui suis-je ? » - Niveau 1.

“J’ai mis de l’ordre, j’y vois plus clair sur mon milieu familial et les liens avec mes relations d’aujourd’hui.”

Martine



#09

Développer mes compétences relationnelles - Niveau 2

Gérer tensions et conflits



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous êtes confronté.e à des situations de tensions et de conflits, sans trouver de solutions satisfaisantes ?

Ce stage vous aide à comprendre les enjeux sous-jacents aux phénomènes de tensions et de conflits ; il propose un processus de résolution, il ouvre des pistes d'actions concrètes pour une meilleure qualité de la relation. Vous faites l'acquisition d'une méthode efficace.



Les thèmes abordés

- Les étapes d'un processus de résolution de conflit.
- Identifier précisément les déclencheurs de tensions internes.
- L'écoute active, en approfondissant mon niveau d'écoute au-delà des faits et des arguments.
- Déjouer mes pièges en communication.

Spécificités pédagogiques

Les mises en situation à partir de cas réels permettent de s'entraîner sur des situations concrètes en se mettant à la place de chaque protagoniste.

Prérequis

Il est souhaitable d'avoir suivi préalablement « Développer mes compétences relationnelles » - Niveau 1.

“Le conflit n’est pas une fatalité. J’ai trouvé des clés pour comprendre mes interlocuteurs et exprimer plus facilement mes désaccords en évitant l’escalade.”

Malika



#10

Explorer les traces de mon passé

Mon passé d'enfant



5 jours



Perfectionnements

Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez intégrer votre vécu d'enfant afin de l'assumer pleinement dans votre vie aujourd'hui ?

Ce stage vous permet d'aller à la rencontre de votre histoire personnelle dans toutes ses dimensions et d'en comprendre et accepter les répercussions dans votre vie actuelle.

Il accélère ainsi votre processus de croissance.



Les thèmes abordés

- Mon image d'enfant.
- Les expériences négatives et les traces de mon passé dans ma vie actuelle.
- Mon passé heureux et mes havres de paix.
- Mon "cœur" d'enfant.

Spécificités pédagogiques

Un seul thème par jour et du temps pour l'explorer et aller à votre rythme.

Vous expérimentez de vous exprimer par des formes, couleurs, gestes, matières, et comment votre intuition vous guide.

En complément, une analyse personnelle, par écrit, de vos réalisations vous permet de pousser la connaissance et la compréhension de vous-même, plus loin.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir fait la session « Qui suis-je ? » - Niveau 1 et « Acquérir la méthode d'analyse du ressenti » - Niveau 1.



"Retrouver mon cœur d'enfant m'a apporté une plénitude et un calme pour mon équilibre aujourd'hui."

Amine



#11

Grandir en maturité affective - Niveau 2

Dénouer les entraves de mon passé



4 jours



Perfectionnements

Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez mieux gérer vos dysfonctionnements et entrer dans un processus de sortie des blessures passées ? Vous êtes motivé.e pour entrer dans un parcours balisé et avancer plus efficacement ?

Ce stage vous permet d'expérimenter des outils afin d'entrer dans un processus de restauration et de changements concrets.

Les thèmes abordés

- Les moments heureux de mon histoire et mes lieux de sécurité.
- Ce qui m'a marqué.e douloureusement.
- Comment je m'y suis pris.e pour tenir bon.
- Mes réactions disproportionnées et répétitives.
- Mes besoins légitimes d'enfant encore présents dans ma vie d'adulte.



Spécificités pédagogiques

Apport de différents outils à intégrer.
Topographie.

Prérequis

Être en FPM (Formation Personnelle Méthodique) et engagé.e dans un chemin de restauration.



"J'ai avancé dans l'accueil de mon réel souffrant et j'ai pu analyser plus loin mon histoire. Je me sens plus vivant."

David



Me dégager de mes déséquilibres en relation

Les phénomènes de transfert et de contre transfert



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous cherchez à comprendre votre vécu dans les relations où vous vous sentez en difficulté ?

Ce stage vous permet de mieux comprendre les scénarios répétitifs et pourtant peu conscients, vécus dans les relations.



Les thèmes abordés

- Mon expérience des réactions exagérées dans mes relations.
- Mon expérience des scénarios répétitifs dans les relations, transfert et contre-transfert.
- Comment gérer les transferts que je vis, en vue de ma croissance ?

Spécificités pédagogiques

Ce stage donne une large place aux observations personnelles et aux partages, dans un climat de bienveillance et de respect. Élaboration d'un plan d'évolution.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir fait les stages « Qui suis-je ? » - Niveau 1 et « Grandir en maturité affective » - Niveau 1 ou « Vivre mes relations avec lucidité ».



“J’ai compris le phénomène du transfert et son impact dans ma vie relationnelle.”

Pierre





S'engager
en accord avec
soi-même



Pour voir notre site
web, flashez le code.

#01

Améliorer ma manière de prendre mes décisions

Quelques éléments-clés pour prendre une bonne décision

📅 2 jours
✦ ✦ ✦
Fondamentaux

Pourquoi **choisir ce stage** ?

Vous voyez l'importance de prendre des décisions constructives dans le quotidien ou au cours d'une situation marquante. Vous voulez progresser dans votre manière de discerner et de décider.

Ce stage vous permet d'observer votre manière de faire et de vous élargir à des éléments importants qui sous-tendent vos choix. Vous identifiez les conditions qui favorisent la justesse d'une décision.



Les thèmes **abordés**

- Évaluation de la manière dont vous prenez vos décisions.
- Étude des phénomènes en amont de la prise de décision (phénomène des intuitions, différentes consciences qui nous habitent).
- Les conditions-clés pour une juste décision.

Spécificités **pédagogiques**

Ce stage intègre l'expérimentation d'une prise de décision pour intégrer les outils proposés.

Prérequis

Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH.



"J'ai conscientisé les étapes importantes d'une prise de décision. Avoir pu les vivre pendant le stage m'a permis de prendre une décision qui me laisse en paix avec moi et avec les autres." Virginia



#02

Être acteur de mon bonheur

Acquérir des repères pour être plus heureux.se au quotidien

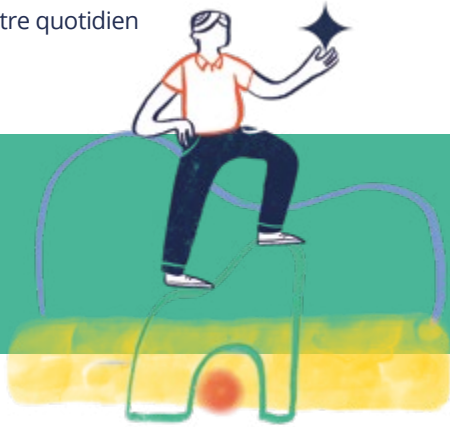


Pourquoi choisir ce stage ?

Vous vous posez des questions sur ce qu'est le bonheur, et si le bonheur est pour vous ? Vous souhaitez être plus heureux.se dans votre vie ?

Vous expérimentez dans ce stage différents moyens et attitudes qui contribuent au bonheur.

Vous repérez quoi mettre en œuvre dans votre quotidien pour être plus heureux.se dans votre vie.



Les thèmes abordés

- Mes représentations du bonheur.
- Les 5 ingrédients du bonheur.
- Plan d'action.

Spécificités pédagogiques

Au cours de ce stage, vous découvrez cinq ingrédients du bonheur en les expérimentant.

Prérequis

Le stage est accessible à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH. Toutefois, il est déconseillé aux personnes traversant une crise ou des difficultés importantes. N'hésitez pas à contacter l'animateur, l'animatrice du stage.

"Je peux être heureuse ! Et je vois comment cultiver le bonheur !"

Anna



#03

Avancer en cohérence dans mon quotidien

Distinguer ce qui fait sens ou non sens dans ma vie



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous avez soif de sens et de cohérence dans votre vie ?

Ce stage vous aide à dégager ce que vous faites par habitude, par convention, ou par sens.



Les thèmes abordés

- Quel sens a mon quotidien ?
- Mes réactions face aux événements qui m'arrivent.
- Ma place et mon rôle dans la société.
- Le non-sens dans ma vie.
- Mes lieux-sources pour apprendre à vivre en cohérence.

Spécificités pédagogiques

Un thème sur la question du sens de votre vie est proposé chaque jour.

Le temps d'expression créative est suivi d'un temps d'analyse écrite et d'un partage en groupe.

Prérequis

Il n'est pas nécessaire d'avoir fait une autre formation PRH, ni de savoir dessiner ou peindre, pour suivre ce stage.



"À regarder de près, je trouve du sens ! Maintenant, je peux m'y référer consciemment."

Émilie



#04

Gagner en efficacité et créativité dans ma vie professionnelle

Les phénomènes clés et les axes de croissance au travail



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez améliorer votre manière de vivre votre engagement dans votre travail ?

Ce stage vous apporte quatre clés de lecture pour mieux comprendre ce qui se passe dans les relations professionnelles et des moyens pour être plus vous-même en collaborant à la réussite de l'entreprise ou de l'organisme.



Les thèmes abordés

- Quatre phénomènes importants dans chaque milieu de travail : les aspirations et les besoins, la mission et la culture du milieu sous l'angle des valeurs, l'influence et le pouvoir, la tension fondamentale de toute équipe ou organisation.
- Les axes permanents de croissance : exister, s'engager, s'adapter, gérer les tensions et les conflits, offrir un service de qualité à la clientèle, favoriser une qualité de vie au travail.
- Elaborer un plan d'action.

Spécificités pédagogiques

Ce stage amène à une observation et une analyse de votre vie professionnelle enrichie par des échanges dans un climat de bienveillance et de respect. Vous construirez votre plan d'action.

Prérequis

Aucun prérequis pour participer à ce stage.

"Le fait de nommer les valeurs qui fondent mon engagement professionnel, me redonne de l'élan et me ramène à l'essentiel."

Félix



#05

Préparer mon avenir professionnel

Construire un projet d'évolution professionnelle



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous aspirez à évoluer dans votre vie professionnelle, mais vous ne cernez pas avec précision quelle nouvelle activité privilégier ou vous souhaitez vérifier que votre pressentiment est le bon ?

Ce stage vous propose une relecture de votre vie professionnelle et un temps d'analyse de vos aspirations professionnelles, en vue de pouvoir élaborer un nouveau projet fiable et réaliste.



Les thèmes abordés

- Comment j'ai conduit ma vie professionnelle jusqu'à aujourd'hui ?
- Relecture de mon parcours professionnel sous l'angle des aspirations et compétences développées.
- Les moments forts de mon expérience professionnelle.
- Les groupes qui m'ont marqué.e.
- Mes domaines d'action et d'efficacité.
- Les composantes clés de mon activité professionnelle future.
- Mon idéal professionnel.
- Mon nouveau projet professionnel et mon plan d'action.

Spécificités pédagogiques

Ce stage utilise plusieurs séquences d'expression graphique et fait alterner des temps d'analyse personnelle et des temps de petits groupes permettant d'enrichir sa perception par les retours des autres stagiaires. Une 3^{ème} journée après la première partie vous donne le temps de recueillir les informations nécessaires à la construction du projet.

Prérequis

Aucun.

"J'avais une image très partielle de moi. Je ne réalisais pas que j'avais acquis autant de compétences. Cela me permet d'élargir ma recherche professionnelle actuelle."

Éloïse



#06

Développer mes capacités en relation d'aide PRH - Niveau 1

Apprendre à me faire aider



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous cherchez à tirer pleinement profit de vos entretiens d'accompagnement individuel PRH ?

Ce stage vous permet d'acquérir les bases de la méthode PRH pour vous faire aider plus efficacement. Vous apprenez comment préparer vos entretiens et les attitudes à vivre pour gagner en efficacité et autonomie. Vous découvrirez les attitudes à vivre comme aidé.e pour devenir autonome dans la conduite de vos entretiens.



Les thèmes abordés

- Relire ma propre expérience comme aidé.e.
- Apprendre à choisir ce que je veux travailler en relation d'aide.
- Apprendre à préparer méthodiquement mon entretien et à le présenter.
- Découvrir des attitudes essentielles pour que mes accompagnements individuels soient encore plus efficaces.

Spécificités pédagogiques

Apprentissage de la topographie d'un entretien d'aide. Dans un climat de bienveillance et de respect de chacun :

- Plusieurs expériences d'entretiens sont vécues à l'intérieur du groupe des participants.
- Des grilles d'observation et d'analyse suivies d'échanges et de confrontation des observations, sous la responsabilité du formateur, favorisent l'apprentissage de l'aide à autrui.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi le stage « Qui suis-je ? » - Niveau 1 ».

“Je comprends mieux comment améliorer la préparation et la conduite de mes entretiens.”

Justine



#07

M'entraîner à prendre des décisions constructives

Acquérir la méthode de discernement PRH



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous êtes conscient.e que votre vie se construit à travers vos choix, mais vous manquez souvent de méthode ou de moyens pour vérifier que vous faites les plus justes ?

Ce stage vous guide dans l'apprentissage d'une méthode éprouvée qui vous guidera longtemps, que ce soit dans des grandes décisions ou dans les choix du quotidien.



Les thèmes abordés

- Analyse du problème à résoudre.
- Apprentissage de la méthode de discernement PRH.
- Repères pour un discernement constructif.
- Regard sur différents types de décisions.

Spécificités pédagogiques

Ce stage ne comprend pas de programme imposé : chacun travaille sur les décisions qu'il souhaite prendre, en progressant dans sa décision à l'aide de la méthode proposée. Des échanges de groupe et avec l'animateur.trice permettent de progresser avec sûreté.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi le stage « Qui suis-je ? » - Niveau 1 et si possible le stage « Acquérir la méthode d'analyse du ressenti » - Niveau 1.

“J'ai une boussole en moi pour prendre des décisions : je sais maintenant m'en servir pour prendre des décisions et guider ma vie !”

Pierre



#08

Développer mes capacités en relation d'aide PRH - Niveau 2

Apprendre à aider



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous cherchez à développer vos capacités d'écoute et à mieux répondre aux demandes d'aide de votre entourage ?

Ce stage vous permet d'acquérir les bases de la méthode d'aide PRH et vous équipe pour aider plus efficacement les personnes dans votre vie ordinaire ou professionnelle. Vous expérimentez les différentes étapes d'un entretien d'aide et vous découvrez les attitudes à vivre dans l'aide à autrui.



Les thèmes abordés

À partir du déchiffrement de mon expérience personnelle, je découvre et progresse dans :

- les attitudes fondamentales à vivre dans l'aide à autrui.
- les différentes étapes d'un entretien d'aide.
- les différentes modalités d'aide à autrui.

Spécificités pédagogiques

Dans un climat de bienveillance et de respect de chacun :

- Plusieurs expériences d'entretiens sont vécues à l'intérieur du groupe des participants.
- Des grilles d'observation et d'analyse suivies d'échanges et de confrontation des observations, sous la responsabilité du/de la formateur.trice, favorisent l'apprentissage de l'aide à autrui.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi les stages « Qui suis-je ? » - Niveau 1 et « Développer mes capacités en relation d'aide PRH » - Niveau 1.

“Je me sens plus équipée pour écouter et apporter mon aide, plus humble et plus lucide sur mes capacités et mes limites.”

Clémentine



#09

Clarifier le sens de ma vie

Orienter sa vie selon ses principales potentialités



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous êtes en recherche sur le sens de votre vie ?

Ce stage vous aide à trouver des réponses et vous permet d'entrer dans une relecture dynamique de votre histoire.



Les thèmes abordés

- Découvrir le fil rouge qui a sous-tendu ma vie jusqu'à aujourd'hui.
- Repérer mes réussites, mes tâtonnements, mes erreurs, les non-sens parfois.
- Revisiter mes grandes décisions et me les réapproprier.
- Poser un regard neuf sur mon futur immédiat pour l'orienter.

Spécificités pédagogiques

- Utilisation d'une grille de lecture pour regarder la question du sens.
- Représentation graphique.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi le stage « Qui suis-je ? » - Niveau 1.

“Je me sens plus confirmée dans ce que je perçois de ma vie. Je cerne davantage la cohérence qui m'habite.”

Claire



#10

Définir mes priorités d'engagements

Relire mes choix pour identifier mes créneaux d'actions essentiels



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez trier vos différents agirs et axer vos engagements vers ce qui vous correspond le mieux ?

Cette session vous permet de faire l'histoire de vos choix, de percevoir l'axe qui s'en dégage et de permettre une mise en ordre progressive de vos agirs vers votre plein accomplissement.



Les thèmes abordés

- Histoire de mes choix significatifs.
- Mise à plat de mes engagements d'aujourd'hui.
- Préciser les agirs qui me correspondent le mieux.
- Entrer dans la mise en ordre de mes engagements.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi les stages « Qui suis-je ? » - Niveau 1 et « Acquérir la méthode d'analyse du ressenti » - Niveau 1.



"Le fil rouge de ma vie s'est précisé et j'ai senti par où passe ma plénitude d'existence."

Gabrielle



#11

Développer mes capacités en relation d'aide PRH - Niveau 3

Approfondir mes compétences dans l'aide aux personnes



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez poursuivre l'apprentissage de l'accompagnement individuel PRH commencé aux niveaux 1 et 2 ?

Ce stage vous aide à progresser dans votre pratique de l'écoute en vous donnant des repères clairs.



Les thèmes abordés

- Faire le point sur ma pratique d'aidé.e et d'aidant.e.
- Accompagner quelqu'un dans l'expression et l'exploration de ses sensations.
- Aider dans un processus de décision.
- S'initier au cahier d'observation.

Spécificités pédagogiques

- Vous vivez des entretiens dans le groupe. Ces entretiens sont suivis d'un travail d'observation à l'aide de grilles d'analyse et d'un partage.
- Une part importante est donnée à l'apprentissage progressif et systématique du «Cahier d'observations».

Prérequis

Avoir suivi les stages « Développer mes capacités en relations d'aide PRH » - Niveaux 1 et 2.



"J'ai conscientisé mes acquis et mes lacunes dans l'aide que j'apporte aux personnes, cela me donne confiance et me responsabilise."

Jo





Traverser des situations de vie particulières



Pour voir notre site
web, flashez le code.

#01

M'ouvrir à la transcendance dans les moments d'inquiétude et de bouleversements

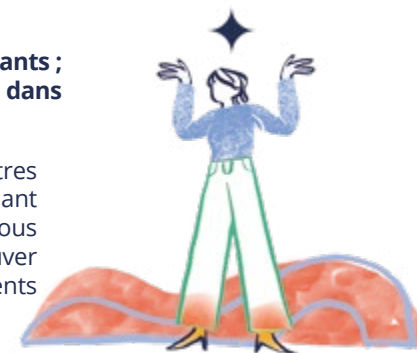
Découvrir des forces nouvelles pour faire
face aux difficultés



Pourquoi **choisir ce stage** ?

**Vous vivez des moments difficiles ou déconcertants ;
vous êtes inquiets par rapport à ce qui se passe dans
notre société, dans le monde ?**

Ce stage vous permet d'interroger avec d'autres
votre vision de votre vie et de l'humanité, en tenant
compte de dimensions que vous sentez en vous
comme transcendantes. Ainsi, vous pourrez trouver
un chemin personnel pour traverser les moments
difficiles et les inquiétudes du monde.



Les thèmes **abordés**

- Reconnaître mon désir de transcendance.
- Reconnaître les capacités ou valeurs qui me transcendent.
- Les bouleversements ou crises dans mon histoire.
- Les appels intérieurs qui viennent du fond de moi.

Spécificités **pédagogiques**

Approche méthodique guidée pour
une meilleure compréhension de soi.
Apports, mises en situation, partages.

Prérequis

Aucun prérequis.



J'ai pu regarder en face ce qui m'inquiète, appuyé sur
l'Amour gratuit plus grand que moi."

Emmanuel



#02

Vivre la transition écologique avec lucidité et espérance

La transition écologique : un chemin de vie



Pourquoi choisir ce stage ?

Regarder lucidement les crises environnementales et leurs conséquences actuelles et futures n'est pas simple. Pour le faire, explorer ses ressentis et découvrir ses ressources intérieures sont deux voies très aidantes, que ce stage vous propose d'emprunter.

Dans cette formation, l'accent est mis sur nos ressorts psychologiques. L'objectif n'est pas d'acquérir des connaissances scientifiques approfondies sur le sujet, ni de débattre sur le plan des idées politiques ou militantes, ce qui peut être utile par ailleurs.



Les thèmes abordés

- La situation et mon vécu face aux crises.
- Mes ressources personnelles pour vivre la transition écologique.
- Pistes pour vivre ma transition écologique.

Spécificités pédagogiques

- Approche méthodique guidée pour une meilleure compréhension de soi.
- Apports, mises en situation, partages.

La dernière demi-journée a lieu en distanciel, deux semaines après, afin de cueillir les premiers fruits de la formation avec recul, et de voir comment progresser ensuite.

Prérequis

Le stage est accessible à toute personne adulte. Il convient aussi bien aux personnes jusqu'à présent peu intéressées par le sujet qu'aux personnes engagées sur cette cause, en aidant chacune à mieux cerner son vécu psychologique et à découvrir ses points d'appui personnels pour faire face aux conséquences de ces crises. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH.

“J'avais plein de questions et je n'étais pas sereine. Ce stage m'a apaisée et motivée pour m'engager à mon rythme.”

Elsa



#03

Me préparer à la retraite

Construire un projet qui ait du sens à cette étape de vie



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous vous demandez comment vivre cette étape cruciale de votre existence ?

Ce stage vous aide à porter un regard réaliste sur les changements à venir, à anticiper votre adaptation à cette nouvelle étape de vie. Vous pourrez identifier ce qui est essentiel pour vous, afin de construire un projet qui ait du sens.



Les thèmes abordés

Je fais le point sur les changements à venir et sur ce que je vis face à mon départ à la retraite :

- Je regarde les différents impacts sur moi de mon passage à la retraite.
- Ma capacité à m'adapter.
- Mes aspirations profondes et mes points faibles.
- Je me donne des objectifs positifs pour construire un projet qui ait du sens.

Spécificités pédagogiques

- Utilisation d'une grille de lecture pour regarder la question du sens.
- Représentation graphique.

Prérequis

Aucun prérequis.

“J'ai moins peur de tout ce temps libre. C'est même une chance pour oser vivre des projets que je repoussais jusqu'à maintenant.”

Christine



#04

Trouver mon chemin de vie après un deuil

Faire du deuil un chemin de croissance



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous traversez des moments difficiles, suite au décès d'un proche ?
Vous souhaitez avancer face au deuil qui vous frappe ?

Ce stage vous aide à mieux comprendre ce qui se passe en vous depuis le décès, à entrer plus dans l'acceptation de cette rupture, et à retrouver un goût à votre vie.



Les thèmes abordés

- Comprendre ce qui se passe en moi depuis le décès et les conséquences dans mon quotidien.
- Identifier l'étape de deuil que je traverse et son impact sur moi.
- Chercher et trouver des moyens pour avancer dans l'acceptation de ce départ.
- Regarder la relation que j'entretiens intérieurement avec la personne disparue.
- Retoucher à la vie présente en moi et repérer les moyens pour réorganiser et m'engager dans ma vie nouvelle.

Spécificités pédagogiques

Une large part est faite à l'analyse de son expérience et aux partages, dans un climat d'accueil bienveillant et respectueux de chacun.e.

Prérequis

Ce stage s'adresse aux personnes ayant perdu un proche depuis au moins 8 mois. N'hésitez pas à prendre contact avec le formateur.trice afin de vérifier si votre participation à cette formation est opportune à votre situation de deuil. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait un stage PRH.

“Pendant des mois, j'ai voulu mettre un mouchoir sur ma douleur. C'est ma vie que j'asphyxiais. En m'arrêtant sur ce qui se passait en moi, j'ai pu sortir de ma prison intérieure.”

François



#05

Accompagner mes enfants dans leur croissance

Les besoins essentiels de l'enfant pour son développement



Pourquoi choisir ce stage ?

Votre rôle de parent vous tient à cœur et vous souhaitez réussir l'éducation de vos enfants ?

Ce stage vous aide à mieux comprendre leurs besoins et leurs aspirations pour les aider à devenir adultes.



Les thèmes abordés

- Repérer les différents éléments qui m'influencent dans la manière de vivre l'éducation de mes enfants.
- Faire le clair sur les besoins fondamentaux de mes enfants et sur comment y répondre de façon ajustée, afin de favoriser leur croissance.
- Dégager mon potentiel de parent et identifier mes axes de progression.

Spécificités pédagogiques

Une large part est faite à l'analyse de son expérience et aux partages, dans un climat d'accueil bienveillant et respectueux de chacun.

Prérequis

Pour les parents ou grands-parents d'enfants d'au moins 3 ans. Pour les éducateurs ayant déjà une expérience de vie avec des enfants.

“J'ai compris que je devais m'ajuster à Julien, me mettre à son niveau, j'étais trop protectrice. Cela renforce ma confiance en moi et en lui, pour qu'il devienne lui-même.”

Nathalie



#06

Explorer ce que je vis face à l'argent et aux biens matériels

Faire le clair et s'ajuster par rapport à l'argent



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous cherchez à vivre une relation à l'argent et aux biens matériels plus satisfaisante ?

Ce stage vous aide à faire le point de manière approfondie dans ce secteur de votre vie.

Cela vous permettra de faire des choix constructifs : acheter, vendre, prêter, emprunter, offrir, recevoir, donner... Vous comprendrez ce qui conduit ces actes et ainsi vous les maîtriserez mieux.

Vous irez vers une gestion plus saine, plus satisfaisante et vous ouvrirez des pistes nouvelles.



Les thèmes abordés

- Mon vécu intérieur face à l'argent et aux biens.
- Examen approfondi de mes manières de vivre l'argent et les biens au plan personnel, relationnel et social.
- Les besoins légitimes et les besoins en creux dans mon histoire.
- Des pistes vers plus de liberté intérieure.

Spécificités pédagogiques

Une large part est faite à l'analyse de son expérience et aux partages, dans un climat d'accueil bienveillant et respectueux de chacun.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi « Qui suis-je ? » - Niveau 1 » et si possible un stage sur « L'Analyse du ressenti ».

“Je vois comment gagner en liberté pour gérer mon argent et mes biens matériels.”

Élise





Booster sa croissance



Pour voir notre site
web, flashez le code.

Booster sa croissance

Toutes les propositions PRH sont conçues pour favoriser votre déploiement personnel. Certains vous permettent d'observer de manière plus spécifique ce phénomène de la croissance en vous :

- ◆ Ce qui la favorise avec le stage « Choisir d'accélérer ma croissance ». (page 67)
- ◆ Ce qui la contrarie avec « Lever les freins et les entraves à ma croissance ». (page 68)
- ◆ Et comment écouter finement ce qui cherche à grandir en vous en ce moment, avec « Vivre un temps intensif de croissance ». (page 69)
- ◆ Le parcours FPM (voir page suivante) vous donne l'occasion de comprendre et d'expérimenter tout ce qui aide votre croissance. Vous bénéficiez ainsi à plein des acquis de la psychopédagogie PRH. (page 66)

Découvrez ces « **boosters de croissance** » !



#01

FPM (Formation Personnelle Méthodique)

Pourquoi **ce cursus** ?

Si vous souhaitez entrer dans une démarche méthodique et structurée pour accélérer votre croissance, la FPM (Formation Personnelle Méthodique) est faite pour vous.



Ce parcours mobilise l'ensemble des ressources PRH, incluant un travail personnel, des stages et un bilan annuel sur une période de 3 ans.

Un formateur.trice vous accompagne spécifiquement tout au long de ce parcours. Vous expérimentez ainsi les différents ingrédients qui favorisent le déploiement d'une personne. C'est un acquis pour toute votre vie, et pour vos relations.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir suivi les formations « Qui suis-je ? Niveau 1 » et « Acquérir la méthode d'analyse du ressenti - Niveau 1 » et d'avoir un accompagnement personnel PRH.

#02

Choisir d'accélérer ma croissance

Devenir acteur.trice de ma croissance personnelle

4 jours

Perfectionnements

Pourquoi **choisir ce stage** ?

Vous cherchez à progresser dans votre croissance avec des moyens bien identifiés ?

Ce stage vous éclaire sur les conditions optimales afin d'entrer dans un véritable processus de changement et d'avancée.



Les thèmes **abordés**

- Apprendre à gérer ma croissance en tenant compte de la globalité de ma personne.
- Comprendre comment se fait mon évolution avec les outils de la FPM (Formation Personnelle Méthodique PRH).
- Développer cinq attitudes fondamentales à vivre.
- Découvrir six moyens pour progresser.
- Être aidé.e à bâtir mon plan de formation personnalisé pour une année.

Spécificités **pédagogiques**

Ce stage permet d'intégrer différents outils pour votre croissance, et de construire un projet de formation personnalisé pour un an.

Prérequis

Avoir fait les stages « Qui suis-je » - Niveau 1 et « Acquérir la méthode d'analyse du ressenti » - Niveau 1.



“La FPM, c'est fou comme ça me donne une vision plus claire de moi et de comment avancer.”

Philippe



“J'ai découvert un parcours balisé qui me donne des repères pour moi et pour ma croissance ”

Laëtitia



#03

Viure un temps intensif de croissance

Un temps fort pour accélérer mon cheminement

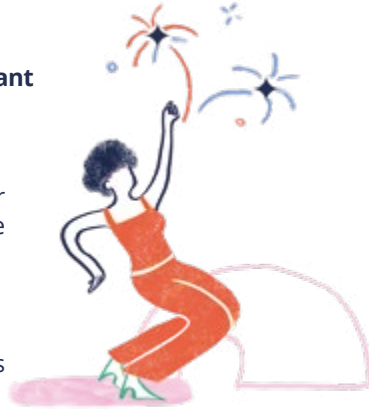


Pourquoi choisir ce stage ?

Vous souhaitez mieux connaître ce qui est important pour vous aujourd'hui ?

Ce stage vous permet :

- d'explorer librement ce qui est important pour vous aujourd'hui en vue de dégager une nouvelle dynamique de croissance,
- d'identifier vos leviers de progression personnelle,
- de percevoir comment dépasser ce qui vous freine,
- de vous entraîner à une analyse en profondeur des réalités positives de vous-même.



Les thèmes abordés

Dans ce stage, il n'y a pas d'itinéraire préétabli à parcourir comme dans d'autres stages. Chacun.e choisit et travaille ce qui a de l'intérêt pour lui.elle, à l'étape où il.elle en est, en étant aidé.e par des techniques pédagogiques précises.

Spécificités pédagogiques

Chacun.e est invité.e à cerner ses centres d'intérêt et à définir ses chantiers de travail. Chaque jour un temps d'analyse portant sur les réalités que chacun.e veut explorer. Partage des analyses.

Prérequis

Avoir fait les stages suivants : « Qui suis-je » - Niveau 1, « Acquérir la méthode d'analyse du ressenti » - Niveau 1, « Choisir d'accélérer ma croissance », « Grandir en maturité affective » - Niveau 1 et être en accompagnement personnel.

"Chacun suit son chemin et le met en commun avec les autres. Très stimulant !"

Jeanne



#04

Lever les freins et entraves à ma croissance

Surmonter mes difficultés de cheminement



Pourquoi choisir ce stage ?

Vous êtes bien engagé.e dans votre travail personnel et vous souhaitez optimiser l'impact des stages et de la relation d'aide sur votre croissance ?

Ce stage permettra une accélération de votre processus de croissance.



Les thèmes abordés

- À quelle étape de ma croissance je me situe aujourd'hui ?
- Évaluer le chemin parcouru.
- Comment surmonter les obstacles à ma croissance ?
- Comment progresser efficacement ?

Spécificités pédagogiques

Intégration approfondie de la manière de vivre la formation PRH.

Prérequis

Avoir fait les sessions suivantes : « Qui suis-je » - Niveau 1, « Acquérir la méthode d'analyse du ressenti » - Niveau 1, « Choisir d'accélérer ma croissance » et « Grandir en maturité affective » - Niveau 1 et être en accompagnement personnel.

"J'ai compris ce qui bloquait mon avancée, et j'ai des pistes pour progresser"

Martine



L'équipe de formateurs.trices PRH France

Les formateur.ices exercent **partout en France.**

L'équipe est amenée à grandir et à accueillir régulièrement de nouveaux formateur.ices.



N'hésitez pas à consulter le site PRH pour suivre l'actualité des formations et de celles et ceux qui les animent.



Tarifs des stages

Les tarifs des formations **s'adaptent à vos revenus.**
Découvrez-les !



Tarifs formations flashez le code.



Accompagnement individuel flashez le code.

Pour les personnes à faibles revenus une bourse peut être accordée.
Renseignez-vous auprès du centre de ressources PRH ou d'un.e formateur.trice.

Nos parutions Découvrez nos livres.



Toutes les infos sur www.prh-france.fr



Agir essentiel (un) : ce pour quoi une personne est faite, sa vocation, sa voie, le type d'action qui correspond aux potentialités les plus essentielles en elle, qui lui permet de donner toute sa mesure, et qui donne sens à sa vie.

Analyse PRH : méthode spécifique de déchiffrement de son monde intérieur et particulièrement des sensations de type psychologique qui l'habitent ; texte qui exprime le contenu d'une sensation de type psychologique, explorée selon cette méthode.

Aspirations : phénomène ressenti par la personne sous forme de dynamisme et d'élan, exprimant le mouvement d'une potentialité de l'être qui cherche à se manifester.

Croissance :

- dynamique d'émergence de l'être par la connaissance et l'actualisation des potentialités qui le construisent.
- développement global de la personnalité.

Conscience Profonde : considérée comme une instance de la personne, la conscience profonde est un "lieu-synthèse". Elle sert de référence interne pour discerner ce qui va dans le sens de l'être et de son accomplissement, et pour apprécier les actes posés en fonction de la croissance globale de la personne en situation.

Être : instance principale de la personne constituant le soubassement de sa personnalité et dont l'émergence est progressive. Dynamique et foncièrement positive, cette instance correspond au lieu de l'identité, de l'agir essentiel, des liens essentiels de la personne, de son ouverture à la transcendance.

Exister : s'affirmer et poser des actes à partir du meilleur de soi, vivre et actualiser ses potentialités.

Identité : ensemble des traits de personnalité (richesses d'être et limites) qui spécifie une personne par rapport à une autre. Caractéristiques permanentes et fondamentales d'une personne.

Instance : lieux spécifiques d'où émanent les motivations à l'action. PRH distingue 5 instances : l'être, le moi-je, le corps, la sensibilité et la conscience profonde. Chaque instance peut fonctionner de manière autonome.

Moi-je : instance où fonctionnent l'intelligence, la liberté, la volonté et dont le rôle est de gouverner la personne en fonction de la croissance de son être et de son harmonie globale.

Psychopédagogie de la croissance : pédagogie caractéristique de PRH dont l'objectif est la croissance de la personne, c'est-à-dire le déploiement de son potentiel et de son identité. Pour aider la personne à se déployer, PRH propose un ensemble d'outils qui sont transmis dans les stages et l'accompagnement individuel afin d'être utilisés en autonomie par les personnes.

Transcendance : réalité à la fois de même nature que l'être, et à la fois éprouvée comme autre, infinie, absolue, permanente, non réductible à ce que la personne est, ni à ce qu'elle vit, ni à la conscience qu'elle en a.

Sensations : (à contenu psychologique) : messages du psychisme d'une personne, qui se manifestent dans la sensibilité et le corps, et que l'on peut analyser pour en comprendre le contenu et l'origine.

(purement corporelle) : manifestations physiques localisées ou diffuses, dont

l'origine, facilement identifiable dans une relation de cause à effet, avec l'environnement notamment, est sans rapport avec la vie psychologique de la personne.

Sensibilité : capacité de vibrer, d'être touché.e, de s'émouvoir, de résonner et de réagir à ce qui atteint la personne physiquement et psychologiquement. La sensibilité est considérée comme une instance de la personnalité, très proche du corps certes, mais où le vécu psychologique (affectif notamment) est particulièrement présent.

Potentialité : qualité, ressource, aptitude présente dans l'identité la personne. En germe au début de la vie, la potentialité va se développer à mesure que la personne en prend conscience et qu'elle l'actualise dans ses actions, ses choix, ses relations. L'un des objectifs de l'école PRH est d'aider les personnes à travailler au développement de leurs potentialités afin qu'elles deviennent des aspects solides de leur personnalité.

Analyse du ressenti : Outil-clé de la psychopédagogie PRH. C'est une méthode qui permet d'accueillir, d'écouter puis de déchiffrer son vécu intérieur afin de mieux se connaître, de découvrir du neuf sur soi et d'acquérir des pistes pour évoluer. C'est la relation consciente de la personne avec son expérience interne qui va la mettre en route. L'analyse des sensations se pratique «à chaud», dans l'accompagnement individuel. Elle se pratique aussi par écrit, en autonomie, par toute personne qui a suivi le stage *À l'écoute de ce qui se passe en moi* ou *Corps et ouverture à mon monde intérieur*.

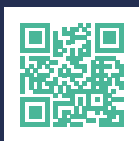
Méthode de prise de décision : Second pilier de la pédagogie PRH avec l'analyse du ressenti. La méthode de discernement permet de prendre des décisions constructives en prenant en compte tous les éléments du vécu de la personne ainsi que tous les éléments de la situation dans laquelle elle se trouve. Cette méthode en plusieurs étapes balisées s'acquiert au cours du stage *M'entraîner à prendre des décisions constructives*.

Auto-découverte (TPA) : Méthode utilisée dans les stages PRH. Elle consiste à analyser ou déchiffrer son expérience personnelle à partir de questions simples et ciblées, qui sont proposées dans les TPA : Travaux Personnels d'Analyse. Dans les stages PRH c'est l'expérience personnelle qui est première ; les apports issus de l'anthropologie PRH permettent d'élargir et d'enrichir les découvertes des participants.





Renseignements et inscriptions
auprès du secrétariat
prh@prh-france.fr
07 68 85 75 52
Rendez-vous sur notre site
www.prh-france.fr



Suivez-nous sur nos réseaux

