

Porter un regard neuf sur ma sexualité

*Mieux me connaître dans mon identité sexuée
et progresser dans ma relation à l'autre*

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

Faire le clair sur la construction de votre sexualité et de votre vie sexuelle
Sentir combien votre sexualité peut être source de croissance et d'unification de toute votre personne
Progresser dans l'expression sexuelle de vous-même pour une relation harmonieuse à l'autre

LE CONTENU DU STAGE

- Mise en route

1^{ère} partie : La place de la sexualité dans ma vie, mise en lumière, état des lieux

- Mon environnement actuel
- Les représentations, les images, les modèles sexués qui m'influencent
- Mon histoire sous l'angle de ma sexualité
 - La découverte de mon identité sexuelle
 - Les étapes et les passages psychologiques importants

2^{ème} partie : Ma sexualité peut participer à la croissance de toute ma personne

- Recherche d'harmonie et d'unité intérieure
 - Chacune de mes instances est imprégnée de mon identité sexuelle
 - Mon vécu au niveau de l'être (aspirations, besoins, désir)
- Progresser dans la relation à l'autre et l'expression de mon amour
 - Recherche d'une relation égalitaire, complémentaire et durable à l'autre
 - Vivre une expression ajustée dans ma relation à l'autre

3^{ème} partie : Ma part dans l'épanouissement de ma sexualité

- Mes pistes d'avancée dans le concret de ma vie d'aujourd'hui

Plan d'action et bilan

PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

Pour les personnes suivies par un thérapeute, son avis favorable est nécessaire