

# Vivre mon authenticité, c'est déployer largement qui je suis

*Croissance en affirmation de soi et dans ses capacités  
relationnelles*

## **CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE**

---

Comprendre ce que veut dire « se vivre en authenticité »

Acquérir une plus grande assurance pour vous affirmer dans les différentes composantes de votre être, y compris votre créativité

Mieux cerner vos contours et vos limites

Comprendre ce qu'est le respect de soi

Savoir vous engager dans une réelle liberté relationnelle.

## **LE CONTENU DU STAGE**

---

- Approche globale

### *1<sup>ère</sup> partie : Où en suis-je dans l'authenticité face à moi-même et face aux autres ?*

- *Me percevoir avec justesse*
- *Me laisser voir en qui je suis*
- *Mon évolution*

### *2<sup>ème</sup> partie : L'émergence des diverses composantes de mon être*

- *L'organisation interne des réalités de mon identité*
- *Vivre pleinement mes agirs*
- *Privilégier mes liens essentiels*
- *M'ouvrir sur un au-delà de moi-même*

### *3<sup>ème</sup> partie : L'authenticité a une direction*

- *Discerner les diverses manifestations de mon être*
- *Ce qu'est « être authentique »*

*Plan d'action et bilan*

## **PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION**

---

Pour suivre ce stage de manière efficace, il est impératif d'avoir suivi les stages « Qui suis-je ? » et « A l'écoute de ce qui se passe en moi ».