

A l'écoute de mon monde intérieur

Un outil d'analyse de son ressenti

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

Découvrir et pratiquer la méthode de l'analyse des sensations telle que nous la proposons à PRH

Distinguer les différents types de vécu intérieur

Apprendre ou s'entraîner à cerner une sensation à contenu psychologique, à l'explorer et à la creuser

Pour mieux se comprendre et ainsi accélérer sa croissance.

LE CONTENU DU STAGE

- *Approche globale*

Les trois temps de la méthode de l'analyse PRH :

- *1^{er} temps de l'analyse : cerner la sensation à analyser*
- *2^{ème} temps de l'analyse : explorer une sensation*
- *3^{ème} temps de l'analyse : creuser la sensation*

Apprentissage de l'analyse PRH :

- *Sur 2 types de sensations : l'analyse des sensations positives et celles négatives ou douloureuses*

Plan d'action et bilan

PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

Il est conseillé d'avoir suivi d'autres formations PRH, dont le stage « Qui suis-je ? ».