

# Qui suis-je ?

*Votre développement personnel  
repose sur la connaissance  
du noyau solide de votre personnalité*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

Accéder à une meilleure connaissance de vous-même  
Développer l'estime de soi  
Identifier vos aspirations essentielles  
Clarifier les conditions nécessaires au déploiement de votre personnalité  
Progresser en solidité personnelle, en assurance dans la vie, pour mieux faire face aux inévitables difficultés de l'existence

## LE CONTENU DU STAGE

---

### *1<sup>ère</sup> partie : 2 portes d'entrée dans la connaissance de soi :*

- L'image de soi
- La relation aux autres

### *2<sup>ème</sup> partie : Les réalités importantes de la personne :*

- L'être : réalité essentielle et noyau central de notre personnalité, gisement de potentialités et d'aptitudes le plus souvent mal connues
- Intelligence, liberté, volonté : 3 facultés pouvant coopérer au plein développement de la personne
- Le corps, source des énergies
- La sensibilité : ses manifestations – ses réactions – le phénomène de l'hypersensibilité et ses causes
- La conscience profonde pour prendre des décisions qui construisent

### *3<sup>ème</sup> partie : Être acteur, actrice de son développement*

- Vivre certaines attitudes fondamentales
- Prendre de bonnes décisions

*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. Ce stage est déconseillé aux personnes perturbées ou qui bénéficient d'un suivi psychiatrique sauf sur avis favorable de leur médecin.

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