

Cycle de formation « **Psychosynthèse et ouverture créative®** » Centre de Psychosynthèse du Grand Ouest

Ce cycle peut s'effectuer **en vue d'accéder au cycle professionnel ou pour motivation personnelle.**

Il aborde en 13 modules les questions essentielles dans notre vie d'aujourd'hui :

- Comment accueillir et transformer nos émotions plutôt que les refouler ou se laisser déborder par elles.
- Reconnaître les parties du moi divisé plutôt que de maintenir une unité apparente.
- Discerner un espace personnel de choix face à des relations ou situations confuses.
- Utiliser au mieux les ressources de notre sensibilité sensorielle et affective.
- Orienter notre capacité de penser et d'imaginer au service de nos projets de vie.
- Intégrer un processus de maturation au travers des étapes et crises existentielles.
- Vivre la réalité de notre vie dans un esprit de création.
- Identifier et mettre en oeuvre nos réels besoins.
- Développer l'empathie et le sentiment d'interrelation avec notre monde.

C'est une « formation humaine » dans le sens où elle s'appuie sur ce que le psychologue Maslow nomme « les valeurs de l'être ». Il s'agit d'un travail d'acceptation de notre être dans son potentiel et aussi dans ses limites, et non pas de cultiver un absolu idéalisé sous forme de système de croyances.

Le groupe s'inscrit dans une continuité permettant de mettre à jour ses propres ressources afin de mieux vivre, de faire des choix adaptés et d'impulser une dynamique de connaissance de soi et de transformation.

La méthode pédagogique respecte le rythme de chacun et mobilise l'intellect (concepts, schémas, partages de parole), le corps (écoute de soi, mouvements, danses), l'imagination et les émotions.

Chaque weekend de formation présente une thématique. Le cursus en entier intègre donc un ensemble de thématiques cohérentes qui forment un tout. **A chacun de tirer profit au mieux de la succession de stages.**

Programme (voir programme complet sur notre site)

Module 1 LE SOI ET LES SUB-PERSONNALITÉS

Vision générale de la Psychosynthèse. Le diagramme de l'œuf. Le Je/Soi, notre identité naturelle. La Conscience et son pouvoir d'éclairage. Interaction entre les différentes zones de la psyché : inconscient supérieur/inconscient inférieur/inconscient moyen.

Module 2 IDENTIFICATION /DÉSIDENTIFICATION

Le moi et les identifications. Le processus naturel de synthèse.

Les mécanismes de défense. Repérage et acceptation des besoins profonds.

Module 3 IDENTITÉ ET LIBERTÉ

Le oui /non. Attitudes d'ouverture / fermeture et d'acceptation. La quête de soi. L'écoute des besoins réels. Prendre soin de soi.

Module 4 CORPS-ÉMOTIONS-COGNITION-IMAGINATION

La construction de la personnalité à travers le corps, les émotions, la cognition, l'imaginaire.

L'intelligence sensorielle, émotionnelle, cognitive et relationnelle. L'acceptation des émotions et l'ouverture aux sentiments du Soi.

Module 5 : LES RELATIONS JUSTES / Module 6 : LES CRISES EXISTENTIELLES ET LA RÉALISATION DE SOI / 7 : INCONSCIENT FAMILIAL, INCONSCIENT PERSONNEL / 8 : LES REVES ET LA VIE INTERIEURE / 9 : LE VOYAGE DU HEROS / 10 : SEXUALITE ET SPIRITUALITE / 11 :PROJET DE VOLONTE / 12 : LA CRÉATIVITE / 13 :TYPES DE PERSONNALITES

Dates : 27/28 octobre 2018, 23/24/25 novembre, 21/22/23 décembre, 25/26/27 janvier 2019, 22/23/24 février, 22/23/24 mars, 20/21/22 avril (3 jours complets), 24/25/25 mai, 21/22/23 juin, 20/21/22 septembre, 18/19/20 octobre (3 jours complets), 15/16/17 novembre.

Soit 12 séminaires : 26 jours et 9 soirées organisés en 10 weekends de 2 jours et demi (vendredi soir 19h45-21h45 + samedi et dimanche) et 2 weekends de 3 jours.

Horaires : vendredi 19h45-21h45 ; samedi 10h-13h / 14h30-18h30 ; dimanche 9h30-13h / 14h30-16h30.

Les stages de 3 jours complets débutent à 10h le vendredi.

Animation : Stéphane Béraut, Tan Nguyen (Centre de Psychosynthèse du Grand Ouest en collaboration avec le Centre Source-École française de Psychosynthèse)

Participation financière : 2760 euros

Informations et inscription : 06 66 90 01 03 ; s.beraut@gmail.com

www.psychosynthese-bretagne.fr