



Parce qu'elles sont partout les croyances, d'hier, d'aujourd'hui, sous-tendent nos vies, nos décisions et nos engagements.

Certaines sont fondatrices, rassurantes, d'autres gênantes, embarrassantes, parfois nuisibles. Nous pourrions explorer ainsi en quoi elles sont importantes pour nous. Questions de valeurs ? D'appartenance ? D'affirmation ? D'estime de soi ? Nous chercherons à mieux les voir, les comprendre, les accepter et les faire évoluer si possible. Y-a-t-il une organisation de celles-ci, une typologie ? Des biais cognitifs, des raccourcis ? Sont-elles une porte d'entrée, une ouverture à soi grâce à laquelle s'ouvre un regard nouveau en mettant en évidence notre compréhension du monde et du réel ?

## **PUBLIC VISÉ**

Tout public. Aucun niveau préalable n'est requis pour suivre la formation.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

Explorer et découvrir ensemble notre façon de faire avec les croyances afin de mieux les identifier pour choisir et se choisir plus librement.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Comprendre la place des croyances dans nos vies
- Explorer les valeurs qu'elles nourrissent et les émotions liées
- Découvrir le rôle des biais cognitifs dans nos choix
- Expérimenter une nouvelle manière de regarder notre compréhension du monde
- S'éprouver à partir d'exemples concrets

## **CONTENU**

- Les croyances, une place importante dans qui nous sommes
- Des apports théoriques en lien avec des exemples concrets de croyance limitante
- La clarification des valeurs et des besoins nourris par cette croyance
- Questions de vérité et de croyance
- Les biais cognitifs
- Exercices pratiques

## **PROGRAMME**

### **1<sup>er</sup> jour :**

- Elaboration collective de nos règles de fonctionnement, serions-nous déjà dans la croyance ?
- Nos croyances: recueil et élaboration collective de typologie
- Quelle est leur importance et comment les repérer ?
- Identifier les valeurs, les besoins et les émotions liées
- Leur rôle dans nos vies, bénéfique ou incapacitant
- Quelle compréhension et prise de conscience en tirer pour soi ?
- Les croyances organisées comme un système
- Croyance et vérité, un duo, une opposition ?



## 2<sup>e</sup> jour :

- Les faire évoluer, les transformer en un support, une aubaine
- Opinions et croyances
- Les biais cognitifs qui sous-tendent nos décisions
- Vers l'art de décider ? Avec plus de conscience ?
- Jeux et situations pour expérimenter le sujet.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Des exercices pratiques de situation de rencontre en groupe
- Des analyses de situations
- Des jeux de rôles
- Un travail de réflexion
- Des apports d'éléments théoriques à partir des situations concrètes.

## EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

## DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.  
Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.

## ÉVALUATION

Un questionnaire d'appréciation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer la satisfaction et l'évolution de chacun.  
Cet outil permettra de bénéficier d'un retour d'appréciation des stagiaires sur les contenus, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé.

## INTERVENANT

Renaud Darnet, formateur au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

## LIEU

Dans la région toulousaine, l'adresse exacte vous sera communiquée lors de l'inscription.

### MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :  
Pour les particuliers : 110 € pour les deux jours de formation.  
*L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée.*  
Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2022.  
Tarifs professionnels, nous contacter.
- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.