

AF - Découvrir qui je suis

Cette session propose d'aider à rendre capable de s'accueillir, d'identifier ses potentialités et de s'engager, avec du sens, dans la vie.

A cette fin, ces 5 jours sont consacrés à visiter sa trajectoire personnelle et à explorer avec quelles possibilités penser son avenir.

Durée: 35.00 heures (5.00 jours)

Profils des stagiaires

- Assistants à L'Arche, jeunes hors Arche, personnes entre 18 et 40 ans.

Prérequis

- aucun

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à mieux se connaître ;
- Découvrir ses potentiels ;
- Ouvrir des chemins d'avenir.

Contenu de la formation

- Relecture de son passé : identifier des éléments facteurs de sa construction personnelle ;
- À partir du présent : identification de ses points forts et de ses limites, travail sur ce qui est source de motivation, voire base d'une mission spécifique ;
- En se projetant dans l'avenir : travail sur ses désirs et capacités en vue de l'élaboration d'un projet de vie réaliste et inspirant ; construire un plan d'action ;
- Travail sur son réseau relationnel et en devenir responsable.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Véronique et Yann Serreau (couple engagé dans la formation) et une équipe d'accompagnateurs

Moyens pédagogiques et techniques

- Prise en compte des spécificités des stagiaires pour une personnalisation du parcours
- Accueil apprenants
- Documents supports
- Exposé théorique
- Documents supports et mise à disposition en ligne
- Témoignages
- Réflexions en petits groupes
- Temps personnel

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence
- Questions orales et écrits
- Formulaire d'évaluation
- Certification de réalisation