

## **Centre de relation d'aide psychosociale et spirituelle Georges L. Beauchamp**

96B rue Rolland St-Onge, Gatineau (Québec) J8Y 5V2

beauchampgl1@hotmail.com

819-770-0549

### **Descriptif : L'analyse des valeurs de soi et de l'autre dans divers contexte sociaux**

#### **Durée : 6 heures**

À l'aide des mises en situation et des jeux de rôles, les participants (es) pourront réfléchir et prendre conscience sur leurs valeurs intrapersonnelles, interpersonnelles, extrapersonnelles et transpersonnelles et l'influence de celle-ci dans leurs stratégies de communication avec soi et les autres : employés, conjoint, parents, enfants. Les participants (es) pourront alors pratiquer de nouvelles stratégies de communication plus efficaces et plus saines qui tiendront compte de ses valeurs fondamentales en équilibre et en harmonie avec soi et les autres. Chaque groupe sera demandé de réfléchir sur des thèmes tels que : les valeurs de soi et les valeurs de l'autre dans un contexte de travail, de vie commune et familiale. L'approche expérientielle sera privilégiée lors des présentations des différents thèmes.

#### **Objectifs :**

Aider les participants (es) à prendre conscience de leurs valeurs personnelles, interpersonnelles et extrapersonnelles et transpersonnelles. S'attarder à certaines notions plus particulièrement associées aux valeurs comme le rôle. Favoriser les échanges entre les participantes par la mise en situation d'ateliers portant sur les valeurs. Développer son esprit critique et sa collaboration par rapport à soi et les autres. De plus, les participantes auront à formuler leurs attentes personnelles et s'y référer au besoin pour en faire un objet de réflexion continue durant les ateliers.

#### **Contenu :**

Cette formation se veut une réflexion sur les valeurs de soi tout en étant à l'écoute des valeurs de l'autre et de l'organisation. Les participantes recevront sur place des exercices pratiques et un bref contenu théorique sur le sujet abordé. Chacun(e) des participants(es) aura à partager en dyade et /ou en triade leurs réflexions sur les activités et par la suite en plénière.