



Samedi 14 et dimanche 15 mars 2026

nonviolence.mp@gmail.com

05 61 78 66 80

ressourcesnonviolence2.fr

Transformer nos croyances limitantes pour une vie plus épanouie

Une croyance est une pensée que l'on prend pour une vérité. Ca peut être quelque chose comme « Dans la vie, il faut savoir se débrouiller seul.e » ou « Les émotions, c'est dangereux » ou encore « Je dois travailler dur pour réussir »...

Des phrases qui résonnent dans nos têtes, nous font parfois douter de nous-même, des autres et du monde et sabotent notre épanouissement et nos relations parce qu'elles nous éloignent de nos aspirations.

Transmises depuis le plus jeune âge par ceux qui nous ont éduqués et par nos expériences de vie, les croyances deviennent limitantes quand elles entravent la réalisation de nos projets, de nos rêves et de nos aspirations. Durant ce stage, nous apprendrons à les identifier, à prendre conscience de l'influence qu'elles ont sur nos vies et à les faire évoluer si elles ne sont plus adaptées afin Formation : de retrouver notre liberté et choisir ce qui nous rend heureux en accord avec qui nous sommes aujourd'hui.

PUBLIC VISÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles

PRÉ REQUIS

Être adhérent au Centre de ressources et présent sur les deux jours de formation

OBJECTIF GÉNÉRAL

A l'issue de la formation, les participants seront capables de repérer la construction et les croyances qui guident leur vie et de choisir de faire évoluer celles qui les freinent pour retrouver plus de liberté de choix dans leur vie et leurs relations

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les croyances qui nous ont façonnés et celles qui guident nos choix de vie consciemment ou inconsciemment
- Comprendre comment et pourquoi elles se sont construites
- Reconnaître en quoi elles sont utiles et en quoi elles peuvent nous freiner dans notre vie
- Apprendre à transformer celles qui nous entravent pour retrouver de la liberté d'action dans notre vie et nos relations

PROGRAMME

1^{ère} journée :

- Faire connaissance et poser le cadre relationnel du stage

- Partage de nos attentes / intentions pour ce stage
- Partage de nos représentations sur les croyances. Comment elles se créent, d'où viennent-elles ?
- Identification des croyances qui nous ont été transmises par notre éducation et / ou nos expériences de vie sur différents thèmes
- Apports théoriques permettant de dégager des repères sur les croyances

2^è journée :

- Identifier les croyances qui nous limitent
- Repérer les besoins comblés par nos croyances et remercier pour cela et repérer ceux qui ne sont pas satisfaits
- Transformer les croyances qui nous limitent et trouver de nouveaux slogans porteurs pour guider nos vies vers plus d'épanouissement
- Accueillir la croyance d'une autre personne avec empathie
- Bilan du stage

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Des mises en expérience au travers d'exercices ludiques, mises en situation en groupe, jeux de rôles
 Des temps de réflexion et feedback constructif post expériences
 Des analyses de situations et des partages de représentation / échanges
 Des apports théoriques à partir de situations concrètes ou de questions

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'évaluation 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 d'évaluation permettra de bénéficier d'un retour sur le contenu, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé et le style d'animation.

EFFECTIF DU GROUPE

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

INTERVENANTE

Sandrine Leroux, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence.

LIEU

A définir en région toulousaine selon le nombre de stagiaires, l'adresse exacte vous sera donnée lors de votre inscription

MODALITES PRATIQUES	
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tarif pour les particuliers</u> : 120 € pour les deux jours / 14h de formation. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tarifs professionnels</u>, nous contacter.
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 31/12/2025.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• <u>Horaires</u> : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15. | <ul style="list-style-type: none">• <u>Repas</u> : prévoir un repas à partager sur place. |
|---|---|