

# COURS DE CONNAISSANCE DE SOI

## PROGRAMME

### Qu'est-ce que le cours de connaissance de soi ?

Ce cours « Potiche Programme » est un cours de connaissance de soi pour intégrer des **outils** concrets de connaissance de soi afin de pouvoir **construire sa vie** de manière satisfaisante.

Se connaître semble évident et pourtant il nous arrive souvent de faire des choses qui ne sont pas vraiment en accord avec nous-mêmes, de nous tromper dans nos choix, d'être perdus et de ne pas savoir quelle direction donner à notre vie ou encore d'avoir vécu des choses difficiles qui nous empêchent de nous épanouir et d'aller en paix vers notre avenir.

Tout cela peut arriver dans la vie, mais il n'y a pas de fatalité. Aujourd'hui il est possible **d'apprendre** à mener sa vie de manière satisfaisante. Toute personne peut révéler les ressources et capacités insoupçonnées qui sommeillent en elle.

### Comment fonctionne ce cours ?

*Le contenu de ce programme est personnel à chaque utilisateur. Tous les participants suivent le parcours donné, chacun à son rythme et avec ses demandes et objectifs spécifiques préalablement définies. Le contenu est protégé et les utilisateurs s'engagent à ne pas diffuser les moyens mis à disposition à de tierces personnes.*

Le cours de connaissance de soi « Potiche Programme » s'appuie sur une méthodologie expérientielle semi-autonome. Qu'est-ce que cela veut dire ?

1. De la **pratique** pour pouvoir **impacter les changements** désirés dans sa vie
2. Suivre des **cours** sous forme de vidéos, de bandes audios et de fiches de travail tout en étant **accompagné/e**

# COURS DE CONNAISSANCE DE SOI

## PROGRAMME

Le cours est un **parcours de développement** qui se construit au fur et à mesure. La participation active permet de découvrir sa propre manière d'avancer et de mettre en oeuvre les exercices dans sa vie. C'est une méthodologie spécifiquement élaborée qui s'intègre au fur et à mesure pour être réutilisable après la fin du parcours.

Une technique de connaissance de soi à mettre en application dans toutes les situations de ta vie sera présentée. Son utilisation par des **exercices** pratiques permettent de s'approprier cette technique et de l'utiliser comme naturellement dans la vie de tous les jours. Cette **méthode** s'appelle « les cinq directions de l'être ».

### Le cours en détail :

Le cours de connaissance de soi « Potiche Programme » se déroule sur une durée de **5 mois** et comporte 7 modules et 22 leçons.

Les **7 modules** propose une structure d'accompagner pas à pas dans le parcours de la connaissance approfondie de soi.

Les **22 leçons** contiennent les cours vidéo, audios et fiches de travail pour une progression en étapes.

Les cours se travaille **à un rythme personnel** et à tout moment de la journée.

Les **fiches de travail** sont à r'envoyer par mail et vont permettre de suivre la progression et la bonne intégration. C'est un outil d'interaction structuré pour s'assurer d'obtenir les bénéfices souhaité de ce travail.

Les vidéos et audios demandent au maximum 1h de travail par jour et sont à **organiser personnellement**. Ce matériel reste accessible pour consultation personnelle. Toute question ou demande de précision est prise en compte.

# COURS DE CONNAISSANCE DE SOI

## PROGRAMME

**Une fois par semaine** a lieu une rencontre entre tous les participants au cours pour faire le points, intégrer encore mieux ce que tu apprends, vous entraider et vous soutenir dans le développement au fil du programme. C'est particulièrement puissant parce que le travail en groupe permet de se connecter à des personnes qui sont en train de parcourir un même parcours. Les rencontres hebdomadaires se décident selon les disponibilités de tous et seront enregistrées pour pouvoir les visionner après au cas où une personne ne pourra être présente. Les séances durent entre une à deux heures.

Au moins **4 séances d'accompagnement individuel** par mes soins vont permettre d'approfondir l'évolution très personnelle avec ce cours.

### L'objectif du cours :

Les 5 mois de parcours sont structurés pour pouvoir intégrer le contenu proposé. Cette durée peut être prolongée en cas de besoin. Les objectifs sont :

- se connaître et reconnaître ses ressources
- se donner une direction qui a du sens
- Tout savoir sur les émotions pour ne plus être débordé/e
- Créer de l'équilibre dans sa vie pour faire face à tous les imprévus
- Devenir sa meilleure amie et croire en soi
- Retrouver la confiance en soi et grandir à partir de là
- Connaître sa vraie nature et ne plus te laisser duper par ses émotions
- Retrouver le plaisir de croquer la vie à pleines dents
- Transformer ce qui ne convient plus dans la vie
- Intégrer les nouveaux outils pour les faire siens à part entière
- Comprendre et améliorer les relations aux autres

# COURS DE CONNAISSANCE DE SOI

## PROGRAMME

### Moyens mis à disposition :

Dispositif de cours informatisé :

Un parcours méthodique de cours vidéo, audio et fiches de travail

Pour un travail personnel

Soutien personnalisé par email

1 séance hebdomadaire de groupe en visioconférence par [zoom.us](https://zoom.us)  
(application gratuite)

4 séances individuelles (minimum) au fil du programme

2 bilans de suivi

Auto-évaluations de progression

Théorie et pratique se relient

### Durée du programme de cours :

Le parcours du cours de connaissance de soi est prévu pour une durée de cinq mois. Cet engagement permet d'intégrer les outils proposés. Il s'agit d'un parcours expérientiel, c'est à dire à l'appliquer dans sa vie personnelle. Il est possible de prolonger sa présence aux séances de groupes par abonnement mensuel par la suite.

# COURS DE CONNAISSANCE DE SOI

## PROGRAMME

### Questions diverses :

Le cours de connaissance de soi est un parcours de « travail sur soi ». Il vise la transformation pour ne plus reproduire des fonctionnements gênants et construire une vie équilibrée et satisfaisante. Il appartient à chacun de s'impliquer et de s'engager dans le parcours donné et utiliser les moyens à disposition. Plus l'implication personnelle sera forte et claire, plus les résultats vont se mettre en place. L'accompagnement que je vous propose n'est pas une prise en charge, mais une guidance pour bénéficier du processus de transformation élaboré pour ce programme et améliorer le rapport à soi-même et aux autres. C'est une méthode spécifiquement élaborée qui bénéficie de mes vingt années de recherche et d'expérience professionnelle dans le domaine de la psychothérapie et la médecine chinoise.

Pour toute questions complémentaire, je reste à votre disposition.

[contact@mtcgestalt.com](mailto:contact@mtcgestalt.com)

06 60 26 18 79