

# Connaissance de soi

**Connais-toi toi même !**

**Redécouvrez avec les outils moderne le socle de toutes les connaissances**

## Objectifs

- Découvrir ce qu'est l'être humain dans une vision personaliste
- Comprendre les métaprogramme
- Aller à la rencontre de ses mécanismes de défense
- Apprendre à se respecter

## Public Visé



Tout public

## Méthodes et moyens pédagogiques

- Livret pédagogique
- Cours théoriques
- Exercices pratiques

## Parcours pédagogique

- Qu'est-ce que la personne humaine
- Corps, Âme, Esprit
- Les passions humaines
- Les métaprogrammes
- Les mécanismes de défense
- Vices et vertus
- Le deuil de la perfection et l'acceptation de soi
- Et les autres dans tout ça

## Qualification Intervenant(e)(s)

Thérapeute et philosophe

Apprendre à se connaître soi-même afin de mieux connaître les autres à partir de la philosophie personaliste et des outils modernes tels que

## Méthodes et modalités d'évaluation

Test des connaissances acquises et délivrance d'une attestation de fin de formation

## Durée

**12.00** Heures  
**2** Jours

## Effectif

Groupes de 3 à 8 personnes



**Contactez-nous !**

**Thierry CABRITA**  
gérant

**Tél. : 06 51 54 51 01**  
**Mail : contact@irhtb.fr**