



## **Mieux se comprendre pour mieux agir** **(L'impact des croyances, des valeurs et des attitudes) (T05)**

Nos croyances, nos valeurs et nos attitudes façonnent consciemment ou inconsciemment nos choix, nos relations et notre façon de vivre au quotidien. Cette formation aide à mieux les comprendre, à voir leur impact dans sa vie personnelle et professionnelle, et à découvrir des pistes pour en faire un tremplin pour mieux vivre.

**Type de formation :** En présentiel.

**Clientèle visée :** Ouverte à toutes et à tous.

### **Objectifs :**

- Définir les notions de croyances, de valeurs et d'attitudes et les distinguer.
- Comprendre comment les croyances influencent notre perception de la réalité.
- Reconnaître l'impact des valeurs sur nos priorités, nos motivations et nos choix.
- Explorer le rôle des attitudes dans nos relations interpersonnelles et notre communication.
- Prendre conscience des liens entre pensées, émotions, valeurs et comportements.
- Identifier certaines croyances limitantes et certaines croyances facilitantes.
- Développer une réflexion critique sur ses propres représentations et présupposés.

### **En formule atelier s'ajoute l'objectif :**

- Mettre en pratique certains de ces apprentissages.

**Formateur :** *Jacques Gélinas*

Psychologue et conseiller d'orientation formé à la pratique du dialogue philosophique. Ancien chargé de cours et de recherche ainsi que responsable de stage et de formation pratique à l'Université Laval, conférencier, animateur et formateur d'expérience.

Pour en savoir davantage, contactez-nous à [info@maisonphilo.org](mailto:info@maisonphilo.org)