

# Trouver et prendre sa place (2025)

RÉF. 25-TPP

**Etre à sa place est une des questions majeures au cœur de nos vies.  
Il y a des places que nous occuperons toute notre vie et d'autres qui seront ponctuelles.  
Trouver sa place et prendre sa place cela dit un mouvement à opérer pour aller vers, s'engager et peut-être devoir la conquérir.  
Prendre une place c'est occuper un espace laissé vacant dont je peux me saisir avant qu'un autre s'en empare.  
Parfois je ne me sens pas à ma place et pourtant c'est là que je suis. Comment me suis-je retrouvé là ? D'où cela vient-il ?  
Quitter une place vient parfois nous déstabiliser ou perturber l'environnement. Etre à une place et y rester, est-ce l'histoire d'une vie ?  
Sentir que j'existe à une place et que j'y suis légitime est le signe que je suis bien vivant.**

## PUBLIC

Cette formation concerne :

- Toute personne désireuse de développer ses compétences comportementales et relationnelles

## OBJECTIFS

Reconnaître la place, les places que j'occupe aujourd'hui.  
Prendre conscience des choix de places que j'ai fait, que je me suis imposé ou qui me l'ont été.  
Identifier mes besoins pour m'engager, m'installer à une place.  
Repérer ce qui entrave mon mouvement pour aller vers où quitter une place.  
S'appuyer sur l'environnement pour vivre une expérience de place.

## CONTENU

C'est dans une alternance de :

- temps de centration et d'introspection,
- d'ateliers corporels,
- d'expérientiels interactifs à deux et avec l'ensemble du groupe,
- de partage en binôme et en grand groupe que vous voyagerez de place en place.

L'ici et maintenant sera au cœur de votre

expérience réflexive, affective, corporelle et interactive tout au long du stage.  
Quelques temps thérapeutiques viendront ponctuer le déroulé du stage.

## PROCESSUS D'ÉVALUATION

L'évaluation de ce stage ponctuel est réalisée avec les intervenants et la directrice du cycle par entretiens pour identifier les capacités personnelles développées.  
Si ce stage s'inscrit dans un cycle, l'évaluation est réalisée comme prévu en fin de cycle.

## MODALITÉS

Le nombre de participants est limité à 14 personnes.

## INTERVENANT

- Laurent Dumez

## LIEU

- gestalt+ - 6 Rue Micheline Ostermeyer, 4e étage, 35000 Rennes

## HORAIRES

Jour 1 : 10h00 → 18h30  
Jour 2 : 09h00 → 18h30  
Jour 3 : 09h00 → 16h30

DURÉE		TARIFS*		DATES
Jours	Heures	Individuel (ⓘ)	Employeur	-
3	21 h	470 €TTC	740 €HT	23 au 25 mai 2025

\* Formation soumise TVA 20% / Pour tout règlement direct par l'employeur, nous contacter.

(ⓘ) Conditions financières en individuel

Acompte : 150 €TTC

Solde : 320 €TTC