


## FORMATION



# Comprendre son rapport au temps et construire son avenir

Pédagogie et thérapie

3 heures

1 Module

Présentiel ou distanciel

# OBJECTIF

## Comprendre son rapport au temps et construire son avenir

- **Comprendre** les dynamiques psychiques liées au **temps** et leur influence sur notre manière de penser, ressentir et agir.
- Identifier l'impact du **passé** à travers les mécanismes **d'attachement** et **d'idéalisation**.
- Développer une meilleure **conscience du présent** en construisant des **repères internes** et un ancrage plus stable.
- Clarifier sa manière de se projeter dans le **futur** à travers ses **désirs**, ses **projets** et ses **aspirations**.
- Renforcer sa capacité à **se positionner dans le temps** pour prendre des décisions plus **alignées** et **adaptées**.

# PROGRAMME

## Début du module

Partie 1. Se situer dans le passé :  
comprendre ses attachements

1 heure

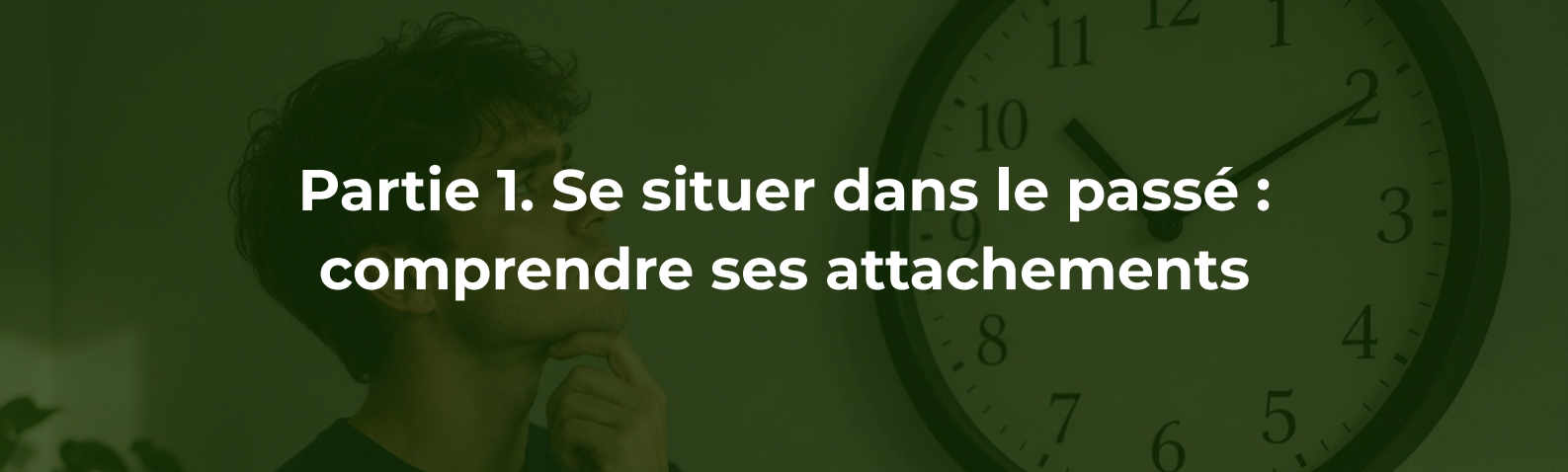
Partie 2. Se situer dans le présent :  
construire ses repères

1 heure

Partie 3. Se projeter dans le futur :  
envisager l'évolution

1 heure

## Fin de module



# Partie 1. Se situer dans le passé : comprendre ses attachements

Analyser l'influence du passé dans la construction psychique  
et les mécanismes d'attachement

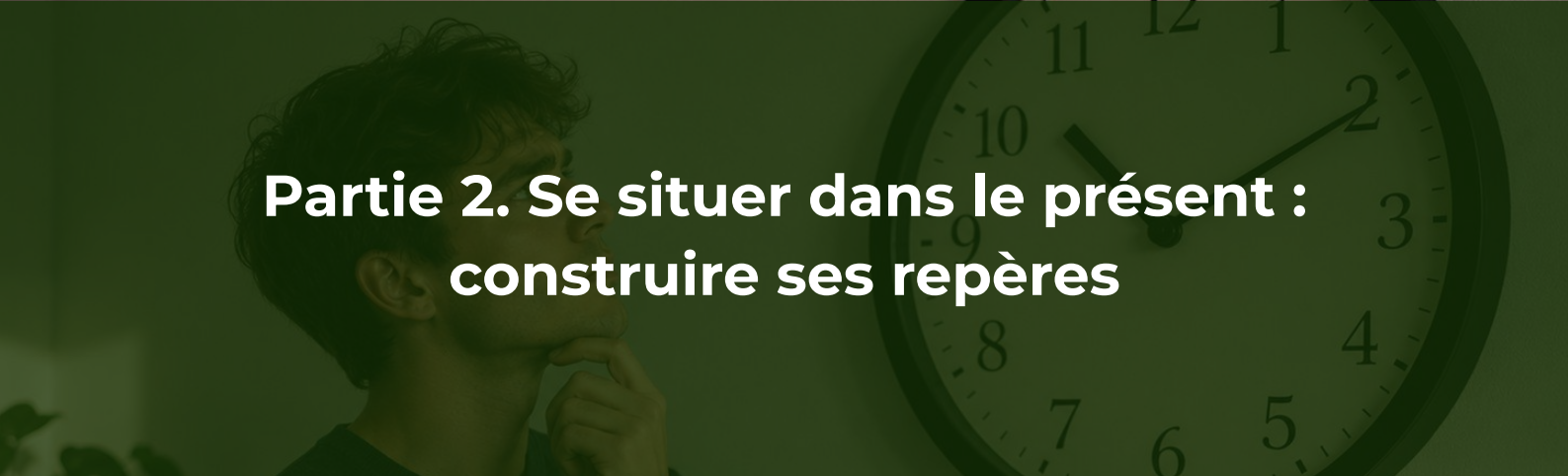
**Durée :** 1 heure **Référence :** TEMPSPM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

## Contenu du module

- **Le passé comme construction psychique :** Comprendre comment les expériences passées influencent les représentations et les comportements actuels
- **Mécanismes d'idéalisation :** Identifier les tendances à magnifier ou figer certaines expériences ou relations
- **Attachement et empreintes émotionnelles :** Observer comment les liens passés structurent les réactions et les choix présents

## Applications pratiques

- Identifier une situation passée marquante et son impact actuel
- Repérer un mécanisme d'idéalisation ou d'attachement dans son histoire



## Partie 2. Se situer dans le présent : construire ses repères

Comprendre comment s'ancrer dans le présent pour stabiliser  
son fonctionnement et ses choix

**Durée :** 1 heure **Référence :** TEMPSPM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

### Contenu du module

- **Le présent comme espace d'ajustement :** Comprendre le rôle du présent dans la régulation des émotions et des comportements
- **Construction de repères internes :** Identifier ses valeurs, ses besoins et ses points d'appui
- **Ancrage et conscience de soi :** Développer une présence à soi permettant des choix plus ajustés

### Applications pratiques

- Identifier une situation passée marquante et son impact actuel
- Repérer un mécanisme d'idéalisation ou d'attachement dans son histoire



## Partie 3. Se projeter dans le futur : envisager l'évolution

Explorer les dynamiques de projection pour clarifier  
ses aspirations et construire une direction

**Durée :** 1 heure **Référence :** TEMPSM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

### Contenu du module

- **Le futur comme espace de projection :** Comprendre comment se construisent les représentations du futur
- **Désirs, projets et aspirations :** Identifier ce qui motive, oriente et donne du sens à l'action
- **Équilibre entre projection et réalité :** Ajuster ses attentes pour construire des perspectives cohérentes et réalisables

### Applications pratiques

- Clarifier une projection personnelle ou professionnelle
- Identifier un écart entre désir et réalité dans une situation donnée

# CONTACT



Kaiopt Association

06.12.25.46.30

<https://kaiopt.com/>

Prestation  
sur devis

Financement  
personnel

Réservation  
uniquement

Toutes nos formations s'adaptent à vos besoins. Contactez nous à [kaiopt.contact@gmail.com](mailto:kaiopt.contact@gmail.com)