Guide de cheminement pédagogique (sur deux ans)

Ce guide est conçu pour vous accompagner, pas à pas, sur deux ans, dans un parcours à la fois **engageant** et **accessible**. Si vous sentez en vous l'appel d'aider, vous y trouverez une structure claire, des pratiques concrètes et un encadrement qui soutiennent votre progression.

Sommaire

- Vue d'ensemble du parcours (objectifs et logique de progression)
- Pratiques de consultations (mise en application progressive et intégration)
- Cheminement pédagogique des modules (cours, heures en classe et encadrement)

Vous pouvez lire ce guide d'un seul trait pour voir la vision d'ensemble, puis y revenir au rythme qui vous convient. La formation est structurée pour être consciencieuse et crédible, tout en restant **simple à suivre** et **souple** afin de s'intégrer à vos engagements personnels, familiaux et professionnels.

Cheminement pédagogique – Programme en relations humaines

Étape	Cours et heures en classe	Modalités / encadrement
COURS PRÉPARATOIRES	• Les lois universelles de la vie (16 h) • Les relations interpersonnelles (16 h)	• Lectures préparatoires • Rapports écrits • Mises en situation • Travaux pratiques • Travaux personnels d'intégration • Supervisions individuelles • Supervisions de groupe
MODULE 1	• Relation avec soi • 6 cours de 16 heures sur deux jours	• Lectures préparatoires • Rapports écrits • Mises en situation • Travaux pratiques • Travaux personnels d'intégration • Supervisions individuelles • Supervisions de groupe
INTENSIF – MODULE 1	• La réalisation consciente de soi : découvrir sa voie, sa raison d'être • 24 h (1 cours sur trois jours)	• Lectures préparatoires • Travaux pratiques • Travaux personnels d'intégration • Supervisions individuelles • Supervisions de groupe • Évaluation
MODULE 2	• Les relations avec les autres • 5 cours de 16 heures sur deux jours	• Lectures préparatoires • Rapports écrits • Mises en situation • Travaux pratiques • Travaux personnels d'intégration • Supervisions individuelles • Supervisions de groupe
INTENSIF – MODULE 2	• Les défis de l'évolution humaine • Les relations humaines ; modèle d'intervention global • 24 h (1 cours sur trois jours)	• Lectures préparatoires • Travaux pratiques • Travaux personnels d'intégration • Supervisions individuelles • Supervisions de groupe • Évaluation

MODULE 3	• Être en relation d'aide • 3 cours de 16 heures sur deux jours	• Lectures préparatoires • Rapports écrits • Mises en situation • Travaux pratiques • Travaux personnels d'intégration • Supervisions individuelles • Supervisions de groupe
INTENSIF – MODULE 3 (Partie 1) *THÉORIE*	• 24 h (1 cours sur trois jours)	• Lectures préparatoires • Travaux personnels d'intégration • Supervision individuelle • Supervisions de groupe • Évaluation
INTENSIF – MODULE 3 (Partie 2) *PRATIQUES*	• 24 h (3 cours de deux jours)	• Supervisions individuelles • Supervisions de groupe • Rapports écrits • Travaux personnels d'intégration
PRATIQUES DE CONSULTATIONS	• 30 pratiques consultations sans frais • 30 rapports consultations écrits	• Supervision individuelle • Travaux personnels d'intégration
Nombre d'heures allouées au programme complet de formation professionnelle en relations humaines : 2200 heures		

Après les cours et les intensifs, les **pratiques de consultations** vous amènent au cœur du métier : écouter, accompagner, clarifier, soutenir. C'est ici que vos apprentissages prennent vie, un pas à la fois, avec un encadrement qui renforce votre confiance et votre rigueur. Voici maintenant les **étapes pédagogiques** (lectures, rapports, mises en situation, travaux pratiques, supervisions et intégration) qui jalonnent votre progression — de manière structurée, mais avec la flexibilité nécessaire pour avancer avec constance, même au milieu d'un quotidien déjà bien rempli.

Cheminement pédagogique – Descriptions des modalités

Étape	Objectif / description	Conseils associés
Lecture préparatoire	Afin de vous familiariser avec les notions qui seront abordées en classe, vous aurez besoin de lire certains documents de l'Institut F.R.H. Pour ce faire, vous recevrez un recueil de lectures préparatoires.	Pour des repères concrets, référez-vous à la section **« Conseils pour réussir chaque étape »** (plus bas dans le document).
Rapport écrit	Ce rapport comporte trois questions auxquelles vous devrez répondre. Il a pour objectif de vous aider à faire une synthèse de ce que vous avez retenu suite à votre présence en classe.	Pour des repères concrets, référez-vous à la section **« Conseils pour réussir chaque étape »**
Mise en situation	Après chaque cours, vous aurez accès à un guide écrit faisant suite à votre rapport écrit. Ce guide comprend la description d'une mise en situation à réaliser après le cours. Elle vous permettra d'approfondir l'enseignement du cours et d'en expérimenter certaines facettes dans votre vie.	Pour des repères concrets, référez-vous à la section **« Conseils pour réussir chaque étape ».**
Travaux pratiques	Ce travail consiste à compléter les travaux faits en classe. Ces travaux ont pour objectif de vous aider à devenir conscient des notions qui vous ont interpellé lors de vos présences en classe.	Pour des repères concrets, référez-vous à la section **« Conseils pour réussir chaque étape ».**
Supervision individuelle	Pour chaque cours suivi, l'étudiant sera supervisé par une thérapeute pour l'assister et le guider lors de son cheminement personnel et pédagogique. Ces rencontres sont d'une durée de deux heures par mois.	Pour des repères concrets, référez-vous à la section **« Conseils pour réussir chaque étape ».**
Supervision de groupe	Pour chaque cours suivi, les étudiants seront supervisés en groupe par la formatrice, à titre de soutien affectif et pour faire le point sur vos connaissances. Vous serez aidés à déterminer et à atteindre vos buts spécifiques. Ces rencontres de deux heures vous permettront également de créer des liens solides et chaleureux durant tout votre cheminement pédagogique.	Pour des repères concrets, référez-vous à la section **« Conseils pour réussir chaque étape ».**

Travaux personnels d'intégration	Après avoir complété la classe, vous effectuez le travail personnel d'intégration associé tout au long du programme. Ce travail d'introspection implique l'intégration de la matière reçue au fil des mois, à partir de ce que vous avez vécu et appris sur vous-même. C'est à partir de ce travail que vous mettrez en pratique la méditation et l'introspection dans votre quotidien (au travail, à la maison, en famille et avec les amis).	Pour des repères concrets, référez-vous à la section **« Conseils pour réussir chaque étape ».**
Évaluations	L'étudiant est soumis à trois évaluations pour obtenir son diplôme : Module 1 – questionnaire de 55 questions à choix multiple (minimum 80%). Module 2 – questionnaire à développer. Module 3 – dissertation de votre cheminement personnel et pédagogique.	Pour des repères concrets, référez-vous à la section **« Conseils pour réussir chaque étape ».**

Conseils pour réussir chaque étape

Ces repères sont là pour vous aider à avancer avec confiance. Ils visent à soutenir votre motivation, à rendre l'effort plus simple à organiser, et à vous aider à transformer chaque étape en acquis concret pour votre posture d'aidant.

- **Lectures préparatoires** : planifiez un moment chaque semaine ; notez une idée clé et une question à apporter en classe.
- **Rapports écrits** : répondez en vous appuyant sur des exemples vécus; terminez par un court paragraphe « ce que j'intègre / ce que je pratique ».
- **Mises en situation** : choisissez une situation réaliste et mesurable; observez vos réactions (pensées, émotions, comportements) et notez vos apprentissages.
- **Travaux pratiques** : entraînez-vous en petites séquences (15–30 minutes) ; priorisez la régularité plutôt que la perfection.
- **Supervisions individuelles** : arrivez avec un objectif clair (ex. une difficulté, un cas, une compétence à développer) et repartez avec 1 à 3 actions concrètes.
- **Supervisions de groupe** : participez activement, écoutez avec bienveillance; gardez une trace des prises de conscience et des objectifs convenus.
- **Travaux personnels d'intégration** : reliez la matière à votre quotidien (travail, famille, relations); « optionnel » tenez un journal bref (10 minutes) après chaque cours.
- **Évaluations** : réviser progressivement après chaque module; utilisez une fiche synthèse (concepts, définitions, outils, exemples) pour éviter la révision de dernière minute.