

Ma vie relationnelle aujourd'hui

Une approche de soi par l'expression graphique (couleurs et formes ...)

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

Rejoindre et exprimer des aspects importants de vous, ressentis et vécus dans vos relations
« Matérialiser » votre ressenti en le rendant visible par l'expression graphique
pour une meilleure connaissance et gestion de votre vie relationnelle actuelle.

LE CONTENU DU STAGE

Un parcours en 5 étapes :

- Visualiser mon paysage relationnel d'aujourd'hui
- Ressentir et exprimer mes difficultés relationnelles
- Repérer les tensions vécues dans mes relations
- Identifier mes capacités relationnelles
- Conscientiser mes relations vitalisantes

Plan d'action et bilan

DEROULEMENT DE CHAQUE JOURNEE

Une démarche structurée en plusieurs étapes :

- *Un thème de recherche est proposé par l'animateur, chaque jour, avec des conseils pour bien engager votre expression créative*
- *Un temps d'expression graphique approfondie*
- *Un temps de prise de recul et d'analyse écrite de vos œuvres*
- *Un temps de mise en commun pour partager vos travaux de la journée*

MOYENS PEDAGOGIQUES

- *Un matériel varié et accessible à tous, pour l'expression graphique*
- *Une méthode d'analyse guidée pour favoriser la connaissance de vous-même*
- *Des apports et des repères pédagogiques*
- *Une alternance de temps de travail personnel et d'échanges en groupe*
- *Une possibilité d'entretien individuel avec le formateur*

PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le stage est accessible à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité.
Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH, ni d'avoir des compétences particulières en dessin ou en peinture.