

La vie en moi et ses entraves

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

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

Rejoindre et exprimer vos dynamismes essentiels, dans une démarche vivante de connaissance de soi
« Matérialiser » votre ressenti en le rendant visible par l'expression graphique
Pour devenir plus conscient de ce qui favorise le déploiement de votre personnalité

LE CONTENU DU STAGE

Un parcours en 5 étapes :

- Visualiser l'image de soi
- Ressentir et exprimer la vie en soi
- Identifier ce qui entrave ma vie aujourd'hui
- Percevoir ses ressorts essentiels pour traverser les difficultés
- Retoucher son dynamisme de vie, et identifier ses axes de déploiement

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
- Possibilité d'entretiens individuels 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 de compétences particulières en dessin ou en peinture.