

La vie en moi et ses entraves

Connaissance de soi par le moyen de l'expression créative

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

- Rejoindre et exprimer vos dynamismes essentiels et ce qui entrave le développement de vous-même.
- « Matérialiser » votre ressenti en le rendant visible par l'expression créative.
- Devenir plus conscient.e de ce qui favorise le déploiement de votre personnalité.

LE CONTENU DU STAGE

- *Chaque journée a le même déroulement :*
 - un thème proposé par l'animateur.rice
 - un temps d'expression créative approfondie sur ce thème
 - un temps de prise de recul et d'analyse écrite de son « œuvre »
 - un temps de mise en commun pour partager les travaux de la journée
- *Les thèmes proposés :*
 - Visualiser l'image de soi
 - Ressentir et exprimer la vie en soi
 - Identifier ce qui entrave sa 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*

CADRE PÉDAGOGIQUE

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant.e à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.rice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le stage est accessible à toute personne adulte. Il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences particulières en dessin ou en peinture. Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.