

Avancer en cohérence dans mon quotidien

Le sens et non-sens dans sa vie par le moyen de l'expression graphique

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

- Clarifier si vous êtes dans l'axe de votre vie dans ce que vous vivez chaque jour.
- Reconnaître la part de non-sens qui entrave votre accomplissement.
- Progresser dans l'écoute du dynamisme de croissance qui vous conduit dans l'axe de votre vie.
- Accueillir les invitations et préciser des moyens à mettre en œuvre pour que vos actions, vos décisions, vos relations soient plus cohérentes avec le sens de votre vie.

LE CONTENU DU STAGE

- *Chaque journée a le même déroulement :*
 - un thème proposé par l'animateur.ice pour bien engager l'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.
- *Les thèmes proposés :*
 - Jour après jour, quel sens a ma vie ?
 - Le non-sens... Comment j'y fais face ?
 - Où et avec qui j'apprends à vivre en cohérence avec le sens de ma vie ?
 - Un oui à ma vie par l'écoute de mon être et de ma conscience profonde
- *Plan d'action et bilan*

CADRE PEDAGOGIQUE

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 guidé est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.ice 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 suivi d'autres formations PRH, ni 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.