

# Ma vie relationnelle aujourd'hui

*Explorer son vécu relationnel par l'expression créative*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

- Rejoindre, au meilleur de qui vous êtes, vos capacités relationnelles, les exprimer et les consolider.
- Acquérir une meilleure connaissance de votre vie relationnelle actuelle afin d'y apporter un plus d'harmonie.
- Visualiser votre ressenti intérieur par l'expression créative et accueillir le message de vos œuvres.

## LE CONTENU DU STAGE

---

### Déroulement de chaque jour :

- un temps d'accueil des sensations éveillées par le thème de la journée.
- un temps d'expression créative accompagnée.
- un temps d'écoute du message des œuvres et d'analyse écrite.
- un temps de partage et de mise en commun.

### Les thèmes proposés :

- Mon paysage relationnel d'aujourd'hui.
- Je suis un être de relations et de liens.
- Mes difficultés relationnelles, un frein à ma croissance.
- Vivre des relations de qualité, c'est possible.

### Plan d'action et bilan.

## CADRE PÉDAGOGIQUE

---

Ce stage fait partie du cycle des formations « Approche de soi par l'expression créative », qui utilisent le dessin, la peinture, les formes, les couleurs et autres matériaux pour exprimer son vécu intérieur. Le but de cette approche n'est pas de créer une œuvre d'art, mais d'exprimer son ressenti intérieur avec le plus de finesse possible.

Cette approche créative est suivie d'un travail écrit. Chaque personne est invitée à accueillir le message que ses œuvres lui adressent et à déchiffrer son contenu avec ses mots et ses expressions.

Cette double démarche - travail créatif et analyse écrite - confère à cet outil PRH une efficacité spécifique. Il est un moyen privilégié de connaissance de soi et de progrès sur son chemin de croissance.

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Le stage est accessible à toute personne adulte. Il est préférable d'avoir suivi *Qui suis-je ?* et un stage sur l'analyse PRH. 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.