

## CROISSANCE PERSONNELLE ET EXPRESSION GRAPHIQUE

*Un temps intensif avec soi*

### Objectifs du stage

---

- Vous donner un temps fort de croissance personnelle et ainsi collaborer au déploiement de votre vie
- Bénéficier d'un temps d'expression créative, d'analyse écrite, de partage et d'accompagnement individuel

### Déroulement de la journée

---

- Accueil de ce qui est donné en début de journée
- Expression graphique libre
- Travail écrit et intégration du travail créatif
- Rencontre individuelle avec le formateur ou la formatrice
- Rencontre et partage en fin de journée

### 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 adresse sous forme de ressenti, d'intuitions, de sensations et de déchiffrer son contenu avec ses mots, ses expressions, ses images symboliques...

Cette double démarche - travail graphique 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.

### Condition de participation

---

Il est nécessaire d'avoir suivi les stages "Qui suis-je ?" ou "Découvrir les traits de mon identité" et "Progresser en solidité. Il n'est pas nécessaire de savoir peindre ou dessiner.

### Reconnaissance de la formation

---

Chaque participant, participante reçoit une attestation en fin de stage.