

PROGRESSER EN AUTONOMIE

Par l'expression graphique

Objectifs du stage

- Faire la clarté sur votre degré d'autonomie
- Exister en qui vous êtes, à partir de vos solidités intérieures et en référence à votre conscience profonde

Déroulement de la journée

- Introduction au thème par le formateur ou la formatrice
- Expression graphique libre
- Travail écrit et intégration du travail créatif
- Partage en groupe

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

Vous pouvez commencer la formation PRH par ce stage. Il n'est pas nécessaire de savoir peindre ou dessiner.

Reconnaissance de la formation

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