

## DECOUVRIR MON UNICITE ET ME FAIRE CONFIANCE

*Par l'expression graphique*

### Objectifs du stage

---

- Découvrir quelques qualités ou richesses de mon identité profonde, ce qui fait mon unicité
- En prendre soin, favoriser leur émergence et leur actualisation pour que je puisse m'appuyer sur elles et me faire confiance
- Apprendre à m'exprimer par la médiation de couleurs, de lignes, de formes et faire confiance à l'expression créative pour progresser

### Déroulement de la journée

---

- Introduction au thème par 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 adressent sous forme de ressenti, d'intuitions, de sensations et à 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.

**PRH - Personnalité et Relations Humaines** - est une école internationale de formation pour adultes et jeunes adultes. Nous proposons une méthode simple et originale pour vous accompagner efficacement dans le déploiement de votre personnalité. Vous pouvez visiter notre site [prh-suisse.ch](http://prh-suisse.ch)