

Avancer en cohérence dans mon quotidien (Sens et non sens dans ma vie)

Une approche de soi par l'expression graphique (couleurs, formes ...)

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

Rejoindre et exprimer des aspects importants de votre ressenti et vécu
« Matérialiser » votre ressenti en le rendant visible par cette forme d'expression
Pour une meilleure connexion au sens de votre vie actuelle.

LE CONTENU DU STAGE

Un parcours en 5 étapes :

- *Jour après jour, quel sens a mon quotidien*
- *Face aux évènements, quelles sont mes réactions ?*
- *Ma place et mon rôle dans la société*
- *Le non-sens que je perçois dans ma vie*
- *Les lieux, les groupes, les personnes : où, avec qui j'apprends à vivre en cohérence avec ma vie*

Plan d'action et bilan

DEROULEMENT DE CHAQUE JOURNEE

Une démarche structurée en plusieurs étapes :

- *un thème de recherche est proposé par l'animateur, chaque jour, avec des conseils pour bien engager votre 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*

DEROULEMENT DE CHAQUE JOURNEE

- *Un matériel varié et accessible à tous, pour l'expression graphique*
- *Une méthode d'analyse guidée pour favoriser la connaissance de vous-même*
- *Des apports et des repères pédagogiques*
- *Une alternance de temps de travail personnel et d'échange en groupe*
- *Une possibilité d'entretien individuel avec le formateur*

PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le stage est accessible à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité.
Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH, ni d'avoir des compétences particulières en dessin ou en peinture.