

# La vie en moi et ses entraves

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

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

Rejoindre et exprimer vos dynamismes essentiels, dans une démarche vivante de connaissance de soi  
« Matérialiser » votre ressenti en le rendant visible par l'expression graphique  
Pour devenir plus conscient de ce qui favorise le déploiement de votre personnalité

## LE CONTENU DU STAGE

---

*Un parcours en 5 étapes :*

- Visualiser l'image de soi
- Ressentir et exprimer la vie en soi
- Identifier ce qui entrave ma vie aujourd'hui
- Percevoir ses ressorts essentiels pour traverser les difficultés
- Retoucher son dynamisme de vie, et identifier ses axes de déploiement

*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

## MOYENS PEDAGOGIQUES

---

- 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'échanges en groupe
- Possibilité d'entretiens individuels 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 de compétences particulières en dessin ou en peinture.