

Libérer ma créativité

Vivre à partir du dynamisme de vie en moi

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Ce module propose d'explorer l'élan de vie qui est en soi. En rejoignant ce dynamisme profond, il est possible de se situer différemment dans la vie.

Plus on se relie à cette force intérieure, plus il est possible d'orienter sa vie dans la direction qui permettra de « devenir soi-même » et d'actualiser ses potentialités.

- Se relier au dynamisme de la vie autour de soi et en soi en travaillant à partir de photos et de son expérience personnelle.
- Approcher ce que signifie « apprendre à se laisser guider par le dynamisme de la vie en soi »; repérer et nommer les freins éventuels.
- Sentir le dynamisme de vie qui cherche à s'exprimer en soi et expérimenter comment y collaborer pour en favoriser la libération.

CONTENU DE LA FORMATION

- 1^{ère} rencontre – *Le dynamisme de la vie*
- 2^{ème} rencontre – *Apprendre à me laisser guider par le dynamisme de la vie*
- 3^{ème} rencontre – *Contribuer à libérer mon dynamisme intérieur*

CADRE PÉDAGOGIQUE

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant.e à observer, dans sa propre vie, le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.ice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Cette formation s'adresse à toute personne adulte. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie, sauf avec avis favorable de leur psychothérapeute.