

Ma vie relationnelle aujourd'hui

Explorer mon vécu relationnel par le moyen de l'expression créative

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Rejoindre et exprimer des aspects importants de soi, ressentis et vécus dans ses relations.
- « Matérialiser » son ressenti en le rendant visible à l'aide de l'expression par la créativité.
- Acquérir une meilleure connaissance de sa vie relationnelle actuelle afin de bien la gérer.

CONTENU DE LA FORMATION

- *Chaque journée a le même déroulement :*
 - un thème proposé par la.le formateur.rice pour bien engager l'expression créative
 - un temps d'expression créative approfondie
 - un temps de prise de recul et d'analyse écrite de mes œuvres
 - un temps de mise en commun pour partager mes travaux de la journée
- *Les thèmes proposés :*
 - Visualiser mon paysage relationnel d'aujourd'hui
 - Ressentir et exprimer mes difficultés de relations
 - Repérer mes tensions relationnelles
 - Identifier mes capacités relationnelles
 - Conscientiser mes relations vitalisantes
- *Plan d'action et bilan*

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.rice 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

La formation est accessible à toute personne adulte. Il est souhaitable d'avoir suivi déjà une autre formation soit la formation *Qui suis-je ?* ou l'une des deux formations *Découvrir les traits de mon identité* ou *Progresser en solidarité* ainsi que la formation *La vie en moi et ses entraves*. Il est nécessaire d'avoir suivi une formation sur l'analyse PRH, mais non obligatoire d'avoir des compétences particulières en dessin ou en peinture. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.