

Ma vie relationnelle aujourd'hui

Explorer mon vécu relationnel par l'expression créative

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Rejoindre, au meilleur de qui l'on est, ses capacités relationnelles, les exprimer et les consolider.
- Acquérir une meilleure connaissance de sa vie relationnelle actuelle afin d'y apporter un plus d'harmonie.
- Visualiser son ressenti intérieur par l'expression créative et accueillir le message de ses œuvres.

CONTENU DE LA FORMATION

- *Déroulement de chaque jour :*
 - un temps d'accueil des sensations éveillées par le thème de la journée
 - un temps d'expression créative accompagnée
 - un temps d'écoute du message des œuvres et d'analyse écrite
 - un temps de partage et de mise en commun
- *Les thèmes proposés :*
 - Mon paysage relationnel d'aujourd'hui
 - Je suis un être de relations et de liens
 - Mes difficultés relationnelles, un frein à ma croissance
 - Vivre des relations de qualité, c'est possible
- *Plan d'action et bilan*

CADRE PÉDAGOGIQUE

Cette formation 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 et à déchiffrer son contenu avec ses mots et ses expressions.

Cette double démarche – travail créatif 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.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

La formation est accessible à toute personne adulte. Il est nécessaire d'avoir suivi *Qui suis-je ?* et une formation sur l'analyse PRH. Il n'est pas nécessaire 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.