

Découvrir ses RESSOURCES inexplorées

dans la JOIE de la création, entre autres, au travers de la PEINTURE

Public concerné

Tout PUBLIC. Toute personne, prête à laisser émerger sa créativité, dans son quotidien et en quête d'outils pour se ressourcer rapidement.

Ou **ÉQUIPES CONSTITUÉES**, avec leur MANAGER, pour renforcer l'esprit de cohésion et potentialiser la diversité des profils, au travers d'une approche ludique de team-building.

INTRA – CATALOGUE

De 5 à 10 participants : 2 jours

en RESIDENTIEL ou
en JOURNÉE

Région de MONTPELLIER (Lattes ou Castelnau. Accès facile, depuis la gare de Montpellier).

Sur MESURE

Pour équipes constituées

Une préparation (en conférence call) est possible, avec le Service RH / Formation ou avec le Manager, pour s'adapter au contexte de l'Entreprise.

PEDAGOGIE

Utilisation de situations professionnelles réelles, comme support de travail individuel / collectif.

Prise de confiance graduelle et en douceur, au travers de différents supports d'expression artistique libre, puis dans un cadre plus structuré.

Expérimentation de **médias variés** (collages, craies, feutres, peinture à l'eau, etc.)

Visualisations guidées. Introduction à la méditation. **Exercices de centrage corporel**

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- accepter leurs émotions, mieux connaître leurs limitations et ainsi pouvoir **agir avec plus de bienveillance et de tolérance envers eux-mêmes ou l'autre**,
- découvrir de **nouvelles compétences internes**, au service de leur propre adaptabilité, agilité,... en lâchant l'emprise du mental !
- accepter de **se lancer dans un domaine inconnu et se dépasser**, malgré des ressources parfois limitées et un temps contraint,
- **développer l'empathie** et améliorer leurs relations avec leurs collaborateurs et collègues,
- **savoir se ressourcer plus rapidement et faire le plein d'énergie**

THEMES pouvant être abordés

Comprendre son fonctionnement émotionnel pour agir et non réagir

Transformer certaines croyances limitantes par des exercices corporels et des visualisations

S'adapter au changement, à l'inconnu, hors de ses zones de confort

Accueillir une situation complexe, un défi, en gardant sa motivation, sa confiance et son envie et, ainsi, élargir sa zone de confort et sa confiance dans ses capacités créatives pour faire face à l'imprévu

Expérimenter le lâcher prise et la joie de l'acte créateur

sans jugement, sans attente de résultat, à travers la peinture intuitive et le mouvement notamment

Etablir une réelle cohérence, complicité avec les personnes du groupe, dans la joie de la créativité partagée

Apprendre à faire confiance à la synergie entre personnalités différentes et complémentaires, créatrice de richesse
Se sentir en sécurité, en lien avec le groupe



Marie Claire BARSOTTI – Formatrice et Coach de Vie, en France et l'International, **conceptrice de cette formation**, a un **parcours atypique** : Enseignante, Chef de Projets Humanitaires en Inde. Artiste Peintre et Sculpteur. Elle vous accompagnera, avec bienveillance, dans cette découverte de vous-même.

