

## Nos engagements réciproques



Garantir et soigner la qualité de la communication entre chacun des participants.

Privilégier l'écoute, le partage dans le respect, la bienveillance et la confiance mutuelle.

Respecter le secret professionnel lié aux échanges et documents partagés.

## Formatrice

De formation initiale ingénieur ICAM, Anne MORICE a occupé plusieurs postes de chef de projets qui lui ont permis de travailler en étroite collaboration avec tous les services de l'entreprise. Ayant réalisé une formation complémentaire d'Art-thérapeute, elle allie sa formation initiale et l'art-thérapie pour développer des formations et des accompagnements visant à développer l'expression des ressentis par une approche artistique et à aider à mieux identifier les besoins d'accompagnement, et ce auprès de différents publics : personnes âgées, jeunes dans le secteur de l'insertion, professionnels des entreprises

## Plus values

Echanger, débattre sur des sujets partagés.

Atteindre des objectifs précis et réalistes.

Acquérir des connaissances complémentaires, des techniques, des outils et perfectionner ses acquis.

Résoudre et solutionner les problématiques rencontrées.

# Formation

## Le bien-être au travail par l'art-thérapie

Avenir  
Pro' Pulsé  
Révélons vos potentiels



## Nos modalités pédagogiques et d'évaluation

La démarche pédagogique mise en oeuvre repose sur des situations d'apprentissage variées :

- Apports techniques (matières et supports)
- Ateliers créatifs et jeux créatifs
- Travail individuel, travail de groupe, interactions entre professionnels, ...
- Expressions artistiques et partage du processus créatif par les participants

Des exercices sont réalisés durant la formation pour vérifier la bonne compréhension et l'acquisition des connaissances.

Une évaluation de fin de formation est réalisée afin d'attester l'acquisition des compétences, techniques, outils vus en formation.

## Prérequis et délai d'accès

**Prérequis :** aucun

**Public visé :**

Tout professionnel de l'entreprise

Entrées/Sorties permanentes

Le délai d'accès entre la demande et le début de la formation est estimé à 2 mois.



## Accessibilité

Quel que soit votre problématique ou votre handicap, contactez-nous en amont de la prestation.

Faites nous part de vos difficultés afin que nous puissions anticiper sur les adaptations à mettre en oeuvre.

Notre équipe est en collaboration avec un réseau de partenaires locaux pour vous accompagner au mieux.

# Nos objectifs et notre programme



Le programme ci-dessous peut être adapté à vos problématiques, vos objectifs et vos besoins, notamment pour les personnes en situation de handicap.

## Objectifs

- Apporter un bien-être individuel et collectif
  - Développer sa créativité
  - Questionner sa pratique professionnelle
- Apprendre à exprimer son ressenti, ses émotions autrement que par la pensée
- Disposer d'outils transposables dans son quotidien professionnel

## Programme

- Journée 1 -

Présentation de l'art-thérapie

1er atelier : Exploration sensorielle - Lâcher-prise avec la découverte de 2 techniques artistiques :

- Découverte des encres / Réaliser un fond en acrylique à l'aide d'une carte.

Prendre du plaisir, initier l'affirmation de soi en faisant des choix de matières, devenir autonome par la répétition de techniques, développer des capacités de communication.

- Le jeu du cadavre exquis : jeu détente pour apprendre à relâcher les tensions.

2e atelier : Qui suis-je ? (Dans l'équipe) - Lâcher-prise avec l'écriture intuitive :

- Jeu d'écriture : écriture d'un acrostiche / Perception de soi à travers le collage et l'écriture / Choix de mots parmi les acrostiches/autoportrait.

Initier l'affirmation de soi par des travaux d'écriture, développer des capacités de communication, susciter la surprise par des animations de choix au hasard, de sélection de mots par le souffle.

3e atelier : Traits aléatoires - Laisser parler ses gestes :

- Laisser une trace, un trait sur un support / Transformation graphique, figuration Inviter à un laisser-aller du geste sans contrôle, en un dessin aux formes involontaires pour une émergence imaginaire.

- Journée 2 -

1er atelier : Je visite mes émotions

- Écriture d'un acrostiche à partir d'une émotion / Écrire pendant 10 min sur la tristesse avec des phrases d'accroche / Écrire pendant 15 min sur la colère avec des phrases d'accroche.

Exprimer des émotions désagréables (tristesse et colère), prendre du recul, auto-évaluer ses émotions et leurs intensités et susciter la surprise par la transformation d'écriture non censurée vers un tableau créatif.

- Jeu détente.

2e Atelier : Je communique et je transforme une pensée agitée en une création apaisante

- Pioche de mot au hasard et rédaction d'un texte / Ecoute d'un texte portant sur la métaphore de la boule à neige/pensées agitées et transformation en création apaisante.

Prendre des risques en parlant de soi devant le groupe, transformer une anxiété de prise de parole en une création artistique apaisante. Également valoriser son potentiel créatif en présentant sa création au groupe.

3e atelier : Je me projette

- Temps d'écriture en plusieurs étapes en passant par qui suis-je et quels sont mes projets / Explorer les magazines et associer un objectif à une image ou des mots.

Affirmer qui je suis, être capable de se projeter afin de créer de la motivation/des objectifs. Valoriser son potentiel créatif, susciter l'envie de continuer en proposant une activité longue qui ne pourra être terminée sur cette séance.

Enfin évaluer la capacité de la personne à trouver des moyens pour le terminer.

Bilan de fin de formation et évaluation.

## Déroulement

2 journées soit 14 heures

Entièrement en présentiel

En journée et en semaine

En intra, au sein de l'établissement, de la structure, de l'entreprise

## Contacts

AVENIR PRO'Pulsé

15 rue des jardins - 85190 Aizenay

Coordonnées :

tony.retureau.avpp@gmail.com

Tony RETUREAU : 06.65.06.05.35

avenirpropulse@gmail.com

www.avenir-propulse.fr

SIRET : 911 241 172 00012

## Tarif

1000 € / jour

Hors frais de déplacement

Les frais de déplacement sont calculés au réel et comprennent les frais de route, les frais d'hébergement et de restauration

Groupe de 10 personnes maximum

Demandez-nous un devis