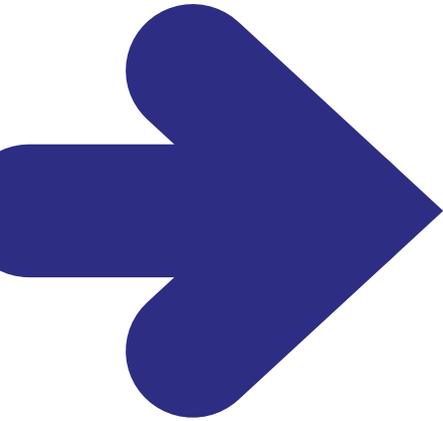


ATELIER

d'expression de soi

Créative



objectifs

- Avoir un espace d'expression à soi, pour mieux se connaître
- Prendre conscience de sa zone de confort et en sortir
- Visualiser son rêve en exprimant sa créativité
- Se connecter à ce qui est important pour soi
- Identifier ses valeurs, ses qualités
- Se connecter à ses forces
- Clarifier ses objectifs
- Passer à l'action avec plus de confiance

Cet atelier permet d'aborder, entre autre, des contenus de l'atelier *Connaissance de Soi et communication positive*, cette fois-ci avec des outils différents permettant à la personne d'utiliser sa créativité.

Elle a à sa disposition de quoi écrire, dessiner, coller et choisi ce qu'elle a envie d'utiliser pour s'exprimer.

Cet atelier est aussi une façon de prendre un temps privilégié pour soi. Un moment plus introspectif que les autres ateliers puisque la personne est face à sa feuille blanche, plus en lien avec elle-même qu'avec les autres.

Elle est accompagnée par l'intervenante, coach de vie personnelle et professionnelle, qui, par son questionnement, va l'aider à approfondir pour ne pas rester en surface et favoriser les prises de conscience. Moments introspectifs et apports plus théoriques s'alternent.

En général, différentes activités sont proposées sur plusieurs ateliers, avec un fil conducteur, une évolution selon les objectifs souhaités.

Par exemple, la personne peut commencer à identifier ce qui est important pour elle dans sa vie, ses valeurs, pour finir sur la clarification de son objectif professionnel.

Cela peut-être aussi une reconnexion à soi et à son potentiel avant de passer à l'action.

C'est un atelier que nous animons souvent en complément des autres ateliers, pour proposer un accompagnement plus global. Il peut aussi être proposé en individuel.

contact Florence DROUARD

☎ 0692 44 31 85 | ✉ associationfloraisance@gmail.com

📍 51 A. Allée des Lataniers | Le Plateau | 97424 Piton Saint-Leu

association-floraisance.org



Association loi 1901 | SIRET : 53517128400016

Organisme de formation enregistré sous le numéro : 98 97 04092 97 | Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.