de Thalie

Jouer, s'ouvrir, se rencontrer...

Programme

Objectifs de formation

Permettre à chaque personne un développement personnel, en approfondissant leur sensibilité.

Permettre à chaque personne de développer leur rapport au corps et de gagner confiance et estime de soi.

Permettre à chaque personne de s’ouvrir à sa propre créativité dans un lieu sécurisant et bienveillant.

Permettre à chaque personne d’éveiller sa propre voix afin de prendre une place en collectif.

Compétences visées

Créer une présence en pleine conscience, un ancrage profond avec soi.

Explorer sa propre authenticité, casser les codes normatifs.

Identifier les freins à la création (auto-jugements, croyances etc...).

Savoir créer une relation sincère à l'autre.



Méthode pédagogique

Temps d’échauffement physique et vocal.

Séances basées sur des exercices thématiques

Mise en situation par le biais de séquences d’improvisation.

Temps d’écriture guidée par l’intervenante

Retour collectif de fin de séance, cercle de parole



La démarche artistique

PASSER PAR LE “JEU” POUR ARRIVER JUSQU’AU “JE”



Prérequis

Recherche du sensible

Volonté d’une dynamique collective.

Souhait d’un engagement artistique en cours



Outils prédagogiques

Carnet de bord pour suivi personnalisé

Objets personnels

Fiches d’exercices

Encadrement de formation

En tant que formatrice, j’engage des compétences d’observations, d’écoute, d’échanges et de remaniement des consignes pour adapter à chaque besoin des personnes accompagnées.

L’animation est basée sur un travail de fond par l’intervenante mais aussi sur une co-construction à partir des propositions des participants.

Lieu de formation

En présentiel, sur le lieu de formation

Contact

Mail : thalieateliers@gmail.com
facebook : les ateliers de Thalie
téléphone : 06.73.42.80.73