



(c) TMC et Puls'Creativ Rennes

Devenez un *professionnel créateur* de dynamiques individuelles et collectives. Découvrez :

- * Des méthodes créatives d'expression verbale et non verbale
- * Des techniques de recentrage corporel, émotionnel et mental
- * La capacité de formuler des objectifs, de visualiser les moyens de les atteindre
- * Une plus grande aisance dans l'exploration en groupe des possibles

Par une alternance de pratiques créatives et de temps de parole, nous vous aidons à passer de la prise de conscience à la conception de pistes d'action. Nous utilisons différentes médiations artistiques et créatives avec la matière et les couleurs, les mots, le corps :

collage, peinture, écriture, mouvement, respiration...

Une formation pour percevoir, imaginer, créer, agir...

Nous vous proposons des exercices pratiques pour repérer et mobiliser vos capacités individuelles de **sentir, parler et agir** de façon consciente et créative.

Nous vous entraînons à **l'expression vivante et incarnée** de vos enjeux professionnels.

PROGRAMME :

JOUR 1 : La conscience des situations révélée par l'image, le croquis, le collage...

Transformer les représentations pour transformer les situations

Regarder et voir

JOUR 2 : Les mots, les phrases qui construisent l'espace professionnel,

qui freinent ou qui encouragent. Du poème à l'écriture d'une histoire professionnelle

Écouter et entendre.

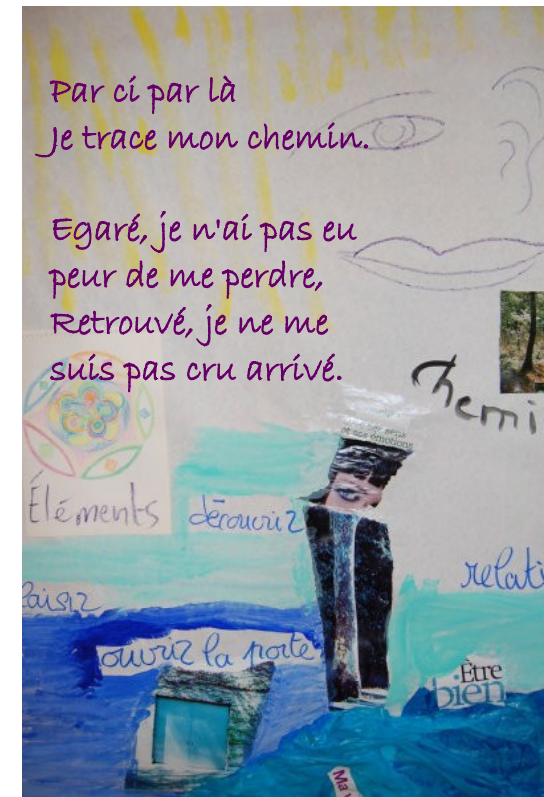
JOUR 3 : Le geste, les postures et mouvements qui symbolisent et préparent l'action

Résister, agresser, se protéger, accueillir... : de l'expérience corporelle à l'attitude professionnelle.

Toucher et se laisser toucher.

Progressivement, au cours des trois jours, relier sens, sensations, perceptions, représentations, expressions pour initier le changement individuel et collectif.

Aucun exercice n'est imposé, chaque participant est toujours invité à exprimer et respecter ses préférences.





En pratique

100 % en co-animation

Jeudi 5 et vendredi 6 janvier + vendredi 3 février 2012

à RENNES (proche gare). Engagement pour les 3 jours.

Déclinaisons intra-entreprise, autres dates, autres lieux : consultez-nous !

Financement entreprise : 950 € HT pour les 3 jours

Inscription individuelle : 500 € TTC

Total : 20h de formation (pensez au DIF !)

12 participants maximum.

Repas non compris, restaurants à proximité.



Respectivement Gestalt Thérapeute et Gestalt Praticien,
Clara Couderc et Thierry Merle partagent une éthique fondée sur le respect de l'intégrité et de l'autonomie des participants, et leur propre implication dans la relation. Ils travaillent eux-mêmes en permanence sur leur posture et leurs méthodes (supervision, formation).

Clara Couderc

Diplômée des Beaux-Arts de Bordeaux, peintre et sculpteur. Accompagne et anime depuis 15 ans des groupes dans le développement et l'expression de soi par la créativité.

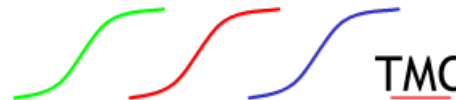


Thierry Merle

Coach, consultant, ex ingénieur. Créateur de TMC en 1992. Développe l'envie et la capacité de travailler ensemble, de collaborer, pour servir les objectifs d'efficacité et d'innovation ET la qualité des relations humaines au quotidien.



UNE CO-CREATION :



www.tmc.fr tmc@tmc.fr

06 12 86 35 25



www.pulscreativ.fr claracouderc@gmail.com

06 87 32 61 11

AVEC VOUS !

