



FICHE TECHNIQUE

Ecrire pour se reconnecter avec soi-même

Pour qui

Toute personne ayant envie de prendre une pause introspective pour soi, de développer ses talents d'écriture, d'affiner son style, de faire entendre sa voix dans un environnement bienveillant et respectueux.

Objectifs

Prendre de la hauteur sur ce que vous vivez et pensez
Accepter vos émotions et les transformer en positivité
Découvrir votre force personnelle comme Jane Austen
Explorer les moindres recoins de la vie jusque dans ses mystères comme Gabriel Garcia Marquez
Faire le point sur votre vie et vous fixer peut-être de nouveaux objectifs
Surmonter les blocages et les obstacles de l'écriture
Stimuler votre créativité
Ecrire dans différentes situations seul ou en groupe
Dépoussiérer votre style, éviter les tics d'expression
Explorer et expérimenter toute prise de parole écrite
Développer vos compétences en écriture et en expression créative

Durée

Atelier d'environ 14 Heures
Soit 7 modules d'environ 2 heures
Travail intersession (estimation : 1 heure / module)

Programme

Les bases :

- Donner du sens à l'écriture
- Découvrir les différentes façons d'exploiter l'écriture
- Identifier les bienfaits de l'écriture
- Comprendre nos différentes émotions

Module 1 : Pourquoi choisir l'écriture ?

Module 2 : L'écriture à partir d'une image

Module 3 : L'écriture à partir de ses émotions

Module 4 : L'écriture dans la résolution d'une histoire

Module 5 : L'écriture grâce aux pouvoirs magiques

Module 6 : L'écriture à travers la lettre

Module 7 : L'écriture pour faire entendre sa voix

Moyens

Apports informatifs

Remise d'un support pédagogique à chaque module

Exercices pratiques et échanges entre participants

Travail sur l'intelligence collectives

Evaluation

Chacun mesure à la fin de chaque séance et surtout à la fin de l'atelier les progrès obtenus.

Pré-requis

Aimer écrire et s'exprimer

- Papier et crayons ou stylos pour chaque participant.
- Feuilles de papier supplémentaires pour les exercices d'écriture.
- Éventuellement, des supports visuels tels que des images ou des objets inspirants.
- Un espace confortable et propice à la créativité, avec possibilité de se déplacer librement si nécessaire.

Public

Cet atelier s'adresse à toute personne désirant avoir une activité professionnelle ou un projet professionnel intégrant l'application concrète des compétences acquises de cette formation.

Modalités

Formation collective en distanciel synchrone en visioconférence.

Plateformes utilisées : Discord

Un lien de connexion vous sera envoyé par mail.

Groupe constitué de 8 personnes maximum.

