

MODULE 4.

EXPRESSION : LIBÉRATION GRÂCE À L'ART-THERAPIE

L' Art-Thérapie, qu'est-ce que c'est ?

Méthode de soin utilisant le processus de création artistique. La pratique artistique permet de recréer un lien avec soi et avec les autres, dans une démarche symbolique pour se réapproprier la réalité, son potentiel, sa capacité d'expression et se transformer de manière ludique, vers un mieux être.

ATELIER DE SOPHRO-CHANT « RÉ-ENCHANTEZ VOUS » en collaboration avec Elise Schmitt, chanteuse et musicienne

OBJECTIFS

- * Connaissance de soi : corps, respiration, émotions
- * Gestion du stress, du trac ainsi que maîtrise du langage non verbal
- * Meilleure communication au quotidien
- * Concentration et créativité
- * Le charisme/affirmation de soi/présence/assurance
- * Confiance en soi
- * Découverte des potentialités de son corps et de sa voix.
- * Libération émotionnelle : comprendre, prendre conscience et agir sur les émotions

CONTENU

- * Application sur des chansons selon les envies des participants, (chansons de tous styles)
- * Des exercices de sophrologie, corporels, de respirations, de relaxations, de découverte du corps et de son ressenti, de vocalises

Le but est donc de déployer plaisir, assurance et lâcher prise.

ATELIER DE SOPHRO-COLLAGE « RETROUVEZ VOS RESSOURCES INTÉRIEURES » en collaboration avec Julie Lécureuil, formée aux outils d'art-thérapie

Alternance de théorie, de pratique et d'expérimentation créative :

- * Adoucir notre regard sur notre enfant intérieur et notre système émotionnel
- * Visualisations, relaxation dynamique
- * Sophro-collage à partir du travail sur nos ressources intérieure

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu : À domicile, en milieu institutionnel ou en milieu associatif.

Tarifs et dates sur demande : florence.nilsson@gmx.com

Informations complémentaires sur www.florence-nilsson.fr

En partenariat avec :

www.artificium-lepole.org / www.sophrologie-et-soi.com / www.centreennea.info



Florence
Nilsson

Médiation



Florence Nilsson

06.61.99.28.30

florence.nilsson@gmx.com

www.florence-nilsson.fr

Remettre en lumière

FORMATIONS ET ATELIERS PROPOSÉS POUR PARTICULIERS
ET MILIEUX ASSOCIATIFS

REMETTRE EN LUMIÈRE

Consultante en médiation humaniste et gestion de conflit, j'accompagne toute personne en quête de sens et d'harmonie. J'utilise notamment l'Ennéagramme, la sophrologie, le théâtre-forum et l'art-thérapie comme outils de révolution intérieure. Mon travail de médiation avec vous-même et dans votre rapport aux autres, consiste à remettre en lumière votre essence, à éclairer votre parcours et votre système relationnel, afin de vous aider à trouver votre juste place et épanouissement.

"L'important n'est pas de vivre comme les autres mais avec les autres."

DANIEL TAMMET

MODULE 1.

IDENTIFICATION : CONNAISSANCE DE SOI GRÂCE À L'ENNÉAGRAMME

L'Ennéagramme, qu'est-ce que c'est ?

L'Ennéagramme est une sagesse ancestrale mais éternellement d'actualité, qui identifie d'une façon rigoureuse la dynamique de 9 types de personnalité. Sa singularité est de pouvoir nommer le MOBILE des comportements de l'un et de l'autre. Cette grille de lecture n'enferme pas dans des cases, c'est un modèle de tolérance et de respect des différences, qui vise à se transformer sans se nier et mieux communiquer.

ATELIER « TROUVER DES SOLUTIONS ENSEMBLE, DE FAÇON LUDIQUE ET DYNAMIQUE POUR MIEUX COMMUNIQUER »

OBJECTIFS

Notre révolution intérieure est d'apprendre à devenir nous-mêmes au delà des conditionnements qui ont pu nous détourner de ce que nous sommes.

Dans notre société qui génère de la monoculture, c'est un geste écolo pour la planète de se reconnaître et être reconnu dans sa diversité et son originalité.

Afin que chaque être fonctionne en parfaite harmonie d'interdépendance en apportant sa richesse, se re-connaître et se transformer en conscience devient alors un geste essentiel pour notre avenir.

Cet outil de connaissance de soi aide à :

- * Mieux se comprendre, comprendre l'autre et savoir l'aborder
- * Améliorer ses relations dans tous les domaines
- * Prendre du recul par rapport aux réactions des autres et à vos propres projections, croyances et schémas de vie
- * Percevoir ce que toute l'humanité a en commun et comprendre comment fonctionne une société
- * Comprendre le mobile de ses comportements (contradictions, répétition de certains scénarios de vie)
- * Comprendre ses réactions en période de stress, ses mécanismes de défense et ses peurs
- * Trouver sa place

MODULE 2.

INTÉGRATION : COMMUNICATION GRÂCE AU THÉÂTRE-FORUM

Le Théâtre-forum, qu'est-ce que c'est ?

Technique de théâtre mise au point dans les années 1960 par Augusto Boal, dans les favelas de Sao Paulo. Le principe est que les comédiens amateurs fixent plusieurs scènes/mises en situation illustrant la réalité sociale et relationnelle d'un groupe.

Il permet avec la participation de chacun, de parler et d'imaginer collectivement des solutions alternatives aux problèmes rencontrés.

Les spectateurs de théâtre-forum deviennent des spect-acteurs, ils se responsabilisent et expérimentent les solutions proposées.

ATELIER « TROUVER DES SOLUTIONS ENSEMBLE, DE FAÇON LUDIQUE ET DYNAMIQUE POUR MIEUX COMMUNIQUER »

PROGRAMME

- * Recueillir à l'oral les situations où la communication a été bloquée, où il y a une situation d'oppression : une histoire par participant
- * Mettre en scène ces histoires, simplement et sans besoin de savoir « bien » jouer
- * Les présenter devant le groupe, dans un cadre de non-jugement et d'ouverture d'esprit
- * Laisser les autres participants proposer leur solution pour sortir de l'impasse : ils la testent en intervenant directement dans la scène
- * Débattre ensemble des vertus de la communication respectueuse, expérimentée par le groupe

MODULE 3.

GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS GRÂCE À LA SOPHROLOGIE

La Sophrologie, qu'est-ce que c'est ?

Méthode créée dans les années 1960, qui utilise la détente physique et psychique. Elle a pour but de favoriser et de rétablir une harmonie entre le corps et l'esprit, de façon préventive ou calmante, grâce à des exercices de respiration, de relaxation dynamique et de visualisations.

ATELIER « GESTION ÉMOTIONNELLE »

PROGRAMME

- * Connaissance et utilité des émotions, relaxations en lien avec celles-ci
- * Compréhension du processus de deuil face au changement
- * Souppapes subies ou choisies, ayant des conséquences dans la vie quotidienne
- Prise de conscience des problématiques de vie à guérir

ATELIER « PACIFIER AVEC LE STRESS »

PROGRAMME

- * Théorie sur le stress et moyens de le gérer
- * Apprentissage de relax-minutes, à utiliser à tout moment de façon autonome
- * Exercices de respiration
- * Visualisations – ressources en état de relaxation : position assise