



LES BASES DU JOURNAL CRÉATIF

La méthode du Journal créatif® combine les forces de l'art-thérapie, de l'écriture créative et de la psychologie positive et humaniste. Elle a été créée au Canada par Anne-Marie Jobin.

Cette approche invite le jeu dans le cadre du journal intime et incite à mélanger le langage de l'écriture avec le dessin, la peinture et le collage, dans un mouvement intuitif et spontané.

Une pratique créative de santé très accessible au quotidien, qui aide à se poser, à s'ancrer, à se questionner et mobiliser ses ressources profondes pour mener à bien des projets en cohérence avec soi.

Programme

JOUR 1

- La méthode du Journal Créatif : cadre, processus, règles, matériel.
- Prise en main créative du Journal, combinaison des langages sur la couverture
- La pratique au quotidien et quelques-uns des outils de stimulation, d'exploration, de dialogue
- Processus d'ancrage dans le Journal
- Conséquences sur l'organisme

JOUR 2

- La prise de distance émotionnelle par l'introduction du jeu et du décalage de point de vue
- Le petit théâtre émotionnel dans le Journal
- L'écoute active du lien psyché-soma par la reliance créative au corps
- Exploration, dialogue et recentrage corporel dans le Journal
- L'intégration du Journal Créatif dans sa pratique professionnelle
- Evaluation de fin de formation

PRÉ-REQUIS

Brevet des collèges ou équivalent



OBJECTIFS

S'INITIER à un outil dynamique qui réveille le potentiel créatif.

DÉVELOPPER via des processus créatifs accessibles, une énergie positive qui contribue à l'équilibre émotionnel, en dénouant les difficultés lorsqu'elles se présentent.

SAVOIR INTÉGRER cet outil dans sa pratique professionnelle de thérapeute.

PUBLIC

Voir page 16

FORMATRICE

Laurence Bosi

DATES - 3 sessions

10-11 novembre 2018

20-21 avril 2019

16-17 novembre 2019

TARIFS

Tarif référentiel : 400 euros

Tarif préférentiel : 320 euros

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée à la fin du stage.