

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET CRÉATIVITÉ

Pour réfléchir sur soi et évoluer, en faisant appel à ses ressources créatives

### Les points forts des ateliers

Pastel RH vous propose des ateliers animés par une consultante expérimentée, **psychologue du travail** formée aux **méthodes créatives**.

Ce **travail sur soi** est proposé dans un espace où l'on peut s'exprimer **en toute confiance** et prendre du temps pour soi.

### Objectifs des ateliers

Mieux se connaître, optimiser ses relations aux autres, trouver des **clés pour évoluer**, changer de point de vue et sortir du schéma habituel de pensée

Renforcer ses compétences, à travers la réflexion sur soi et l'exploration de ses capacités, en faisant appel à ses **ressources intuitives et créatives**, dans un cadre positif, participatif et propice à l'écoute.

### Thèmes abordés

- Confiance en soi
- Connaissance de soi
- Gestion des émotions
- Motivation
- Communication écrite ou orale
- Relations aux autres
- Affirmation de soi
- Gestion des conflits
- Gestion des priorités
- Prise de décision
- Créativité, imagination
- Bien-être au travail et hors travail
- Gestion du stress
- ...

### Public visé

Ils s'adressent à toute personne qui souhaite :

- Mieux gérer ses émotions
- Améliorer sa communication
- Faire évoluer ses relations aux autres
- Progresser dans son management
- Renforcer son efficacité
- Retrouver du bien-être au travail
- Favoriser sa créativité...

### Durée et rythme des ateliers

- En groupe de 4 à 6 personnes
- Durée : 3h00
- Le mercredi après-midi ou le samedi matin
- D'octobre à juin

### Deux formules

- 1 atelier découverte
- Une série de 3 ateliers, pour approfondir un thème sur 3 à 6 mois



Pour s'inscrire, avoir une intervention sur d'autres thèmes ou obtenir un programme adapté à vos besoins  
contacter France GIROUD : 06 78 20 86 35 ou [contact@pastel-rh.com](mailto:contact@pastel-rh.com)

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET CRÉATIVITÉ

Pour réfléchir sur soi et évoluer, en faisant appel à ses ressources créatives

### Modalités et méthodes pédagogiques

- Exercices créatifs (écriture spontanée, collages, cartes mentales...)
- Photolangage®
- Jeux-cadres de Thiagi...

#### Lors d'un atelier :

- Découverte de la méthode
- Travail sur le thème choisi
- Échanges et mise en pratique

**Le matériel est fourni** (feutres, pastels, images, colle, ciseaux...).

### Profil de l'intervenante

- Psychologue du travail
- Plus de 15 ans d'expérience en tant que consultante en ressources humaines : formation, bilan de compétences...
- Une approche basée sur l'écoute active, l'empathie et le non jugement de la personne
- Plus de 30 ans de pratique artistique (pastel, peinture acrylique, modelage...)
- Formée à l'**art-thérapie**

### Modalités adaptées aux personnes en situation de handicap



Les locaux et les ateliers de Pastel RH sont accessibles à certains publics en situation de handicap.

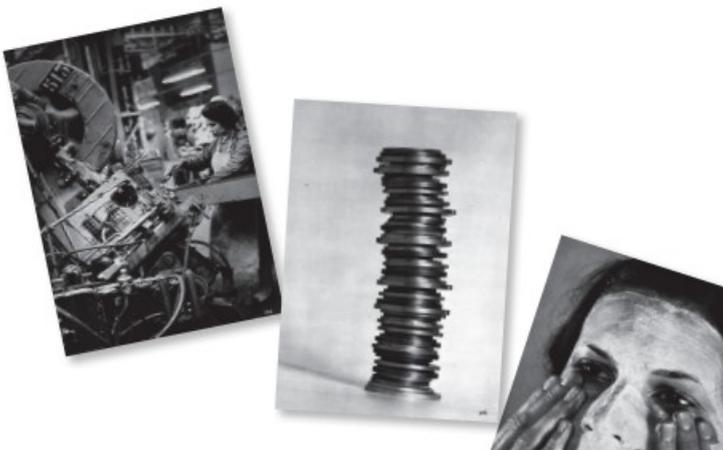
**Si votre situation nécessite des aménagements particuliers**, en matière d'accessibilité ou pour participer à un atelier, **merci de nous en informer dès que possible** afin d'envisager des modalités pédagogiques et techniques adaptées.

### Tarif

- 1 atelier : 30€ nets de taxes.
- 3 ateliers : 140€ nets de taxes.

### Lieu de réalisation

33 rue Pasteur 26190 SAINT JEAN EN ROYANS



**Pour s'inscrire, avoir une intervention sur d'autres thèmes ou obtenir un programme adapté à vos besoins  
contacter France GIROUD : 06 78 20 86 35 ou [contact@pastel-rh.com](mailto:contact@pastel-rh.com)**