

# Séminaire en Résidentiel 3 j

## Connaissance de Soi

### Ingénieurs 1<sup>ère</sup> et 5<sup>e</sup> année

## Leurs paroles

Le dessin possède une capacité à « divulguer » les choses profondes sans complication et avec facilité. Je me suis découvert, posé des questions sur mon avenir auxquelles je n'avais pas pensé avant.

Remise en question et confirmation de projets futurs  
Il est vrai que je me pose encore des questions sur moi mais je pense avoir fait un grand pas et j'arrive aujourd'hui à me projeter dans 2 ans  
Expression de ma personnalité par l'art (dessin) et révélation de questions importantes.

J'ai appris des choses sur moi...

Je m'attendais pas à ça ! Complètement différent de nos préjugés !

Ludique

Approche nouvelle et donc intéressante

Dessin très bien ; Théâtre moins (à cause de ma timidité)

Impressionné par l'efficacité du dessin

Facilite l'expression

En m'exprimant devant un groupe, j'ai pu comprendre qui j'étais vraiment.

Art : dessin, théâtre, jeux textes : ludiques et concrets

Ils font tomber beaucoup de masques

Expérience, empathie, etc...

Ils répondent à l'objectif

Outils simples mais ultra-performants.

## Changements qu'ils décident d'adopter à l'issue du séminaire

L'épanouissement personnel

La détente par la création

La communication

Me poser des questions sur moi (plus souvent)

Parler aux autres (s'ouvrir)

Développer l'esprit de groupe

Ouverture d'esprit

Questionnement

Faire ce qui plaît

Partir à l'étranger pour me vider l'esprit et me sentir plus libre

Trouver une stabilité et être en accord avec moi-même

Me renseigner pour faire du théâtre

M'interroger sur mes souhaits réels

Persévérer dans les domaines qui me plaisent (musique)

Utiliser au maximum mes qualités découvertes et s'en rendre compte (en entreprise)

Accepter et accompagner les rêves professionnels de mon compagnon

Avoir plus confiance en moi

Accepter de travailler plus pour moi-même et pour les autres

Ouvrir plus de portes

Apprendre à faire confiance

Apprendre à me faire confiance

Me défouler plus

M'accorder des temps d'isolement

Vivre ma vie pour moi

