

Formation connaissance de Soi

Bilan 10 personnes

" J'ai trouvé cette journée intéressante ; ça m'a fait énormément de bien de faire un dessin sur un sujet qui me touche et qui va m'aider à avancer.

Journée très agréable qui permet de retrouver les collègues ; l'activité m'apprend beaucoup sur moi et j'espère qu'il y aura d'autres rencontres dans l'avenir.

Arrivée sans grande conviction d'avoir quelque chose à dire... puis embarquée à réfléchir sur mes envies profondes. Je m'en vois heureuse de m'être exprimée avec l'impression d'être plus consciente du travail qu'il me reste à faire.

Bon bilan de cette journée, apaisante et constructrice, elle m'a permis de mieux connaître mes collègues.

J'ai apprécié cette intégration de l'art dans ma vie professionnelle en tant que vecteur de réflexion et de travail sur moi.

La façon d'élever le débat positivement est une très bonne association à notre métier social et d'aide des autres ; j'ai eu le sentiment de vraiment m'exprimer.

Agréable journée, conscience du travail à faire sur soi, Ne pas baisser les bras à tout niveau ; Je me sens plus fort à chaque épreuve ; Espoir d'un mieux-être au travail pour moi et mes collègues.

Journée confirmative de mon évolution depuis la dernière fois ; Je dois passer maintenant à un autre aspect de moi-même à faire évoluer.

Découverte de Soi, évacuation du stress, et libération Sérénité.

Ouverture d'esprit, aller vers l'autre, une porte s'est ouverte mais je reste sur mes gardes ; Je dois renouveler cette expérience, mais afficher mes sentiments c'est montrer mes faiblesses.

Cette formation est très intéressante et révélatrice de notre inconscient ; A renouveler si possible; Un mot pour résumer : DETENTE – PLAISIR.

Je suis arrivé avec beaucoup de tension ; Je me sens plus calme, moins tendu, joyeux, reposé par les dessins que l'on a fait ; Un mot : BIEN ETRE.

Un sentiment de retour à l'enfance qui m'a permis d'oublier mes soucis, mais aussi de m'évader un moment ; J'ai eu l'impression de sortir de la réalité, mais juste un moment ; Un mot : SORTIR (PLAISIR).

C'est toujours enrichissant de découvrir de nouvelles techniques qui permettent de mieux se découvrir à partir des dessins faits soi-même ; Ce fut une belle découverte et un moment convivial passé tous ensemble ; Mieux s'appréhender ou mieux se connaître soi-même ; Se découvrir à travers cette technique ; Une séance est peu pour mesurer son impact sur nous.

Le sentiment de « découverte » sur soi-même ainsi que l'envie de « creuser », de réflexion, d'avancer face à « cela » ; Le mot : RECOMMENCONS.

Dessin – travail individuel : Une mise à nu – un regard sur soi – un ré
Dessin collectif : Apaisement.

Trouver sa place, faire partir d'un tout afin qu'une synergie s'opère en respectant la position de chacun, les idées de chacun, nos apports respectifs, sur une tâche commune ; Cette journée : un espace de liberté, un instant de liberté.

Très intéressant – Bien expliqué – cela amène à une réelle réflexion ou une continuité dans une introspection ; On se laisse embarquer par le dynamisme de la séance et par les compétences de la formatrice ; Expérience à conseiller ; Les mots : Avancement – Epanouissement – Elévation spirituelle - Compréhension".

