



Développement personnel - Regardez-vous d'un autre oeil

Description

Cet atelier d'introspection ludique à partir de l'utilisation de photos réelles de soi et de réalisations d'autoportraits imaginaires invite à aller à la rencontre de soi avec un regard nouveau et curieux, dans un cadre bienveillant, afin de soutenir et renforcer une image de soi confiante et positive.

Photolangage, collage, dessin, écriture, photos amenées, photos prises dans l'instant : ces différentes modalités d'utilisation de l'image vous permettront de jouer avec le réel et l'imaginaire pour faire jaillir des facettes valorisantes, lumineuses et/ou insolites de votre personne, et vous aider à vous regarder d'un autre oeil.

À la clé, la réalisation d'un autoportrait personnel et créatif que vous pourrez ramener chez vous.

Matériel à apporter :

- 2 photos de soi parmi les préférées
- 1 photo de soi faite durant la semaine précédant l'atelier
- 5 photos ou images diverses disant quelque chose de soi.

Contenu

- Photolangage
- Découverte des médiums en arts plastiques et visuels
- Travail d'écriture, de mots qui accompagnent l'image
- Réalisation d'un tableau "autoportrait" avec des images réelles et imaginaires.

Groupe cible

Personnes en transition, en périodes de changement, ou qui ont simplement envie de faire un travail sur elles à travers l'image et la photographie.

Objectifs

- Se reconnecter à soi dans une introspection bienveillante et ludique y identifier et mettre en lumière ses côtés positifs
- Découvrir des modes d'utilisation de l'image différents
- Explorer son imaginaire.

Méthodologie/Didactique

- Approche centrée sur les ressources des personnes
- Cadre clair, bienveillant avec des règles précises de confidentialité et de respect
- Utilisation des techniques mixtes en arts plastiques et visuels pour développer l'imaginaire et débloquer la créativité.

Informations supplémentaires

Matériel à apporter :

- 2 photos de soi parmi les préférées
- 1 photo de soi faite durant la semaine précédant l'atelier

Ecole-club Migros Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch



Développement personnel - Regardez-vous d'un autre oeil

- 5 photos ou images diverses disant quelque chose de soi.

Date 27.06.2020 - 27.06.2020 / E_1379147

Horaire 09:00 - 17:00 h

Jours Sa

Durée 1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 140.00

Lieu du cours Vevey, rue des Entrepôts 4, 1800 Vevey

Dates	Jour	Date	Heures
1 Sa		27.06.2020	09:00 - 17:00

Ecole-club Migros Vevey

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS