RÉCITS DE VIE

Oser raconter pour se sentir exister ! Écrire son récit de vie jusqu'à aujourd'hui.

Description courte

Se lancer dans l'écriture : lâcher le mental, développer sa créativité et retrouver la joie d'être soi.

Méthodologie

Exercices pratiques, ludiques et interactifs grâce à la **méthode Imago** (écoute empathique et communication bienveillante) et à des **outils théâtraux et d'oralité**. Écriture créative, jeux d'expression, mises en situation, partage en groupe.

Objectifs

Libérer l'expression et l'imaginaire grâce à une écriture créative et personnelle. Oser raconter son histoire pour renforcer l'estime de soi et clarifier son parcours.

Public

Personnes en perte de confiance et en manque d'estime d'elles-mêmes, en quête de sens, en recherche d'emploi.

Modalités pratiques

- Atelier de 3h
- Maximum 12 personnes
- Possibilité de poursuivre en plusieurs modules jusqu'à une auto-édition individuelle ou collective

Modalité d'inscription

Inscription par SMS ou par mail.

Prix

300€ l'atelier Nombre limité à 12 personnes.

Suggestions complémentaires

Modules du Pôle Citoyenneté :

- Remise à niveau en français
- Théâtre Forum
- Oser prendre la parole

Modules du Pôle Insertion sociale et professionnelle :

- Se connaître et prendre confiance en soi
- Prendre sa place
- Écrire son parcours présent et à venir
- Théâtre d'impro

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'infos ! Places limitées à 12 personnes. Devis gratuit

Hélène Liquier

8 rue de l'église
68230 Wihr-Au-Val
06 26 39 68 87
heleneliquier525@gmail.com

Femme Debout
Pour plus de Vie !
écouter / former / accompagner