



Booster sa Créativité avec le Clown

Vous demandez- vous parfois pourquoi vous allez travailler ? Vous interrogez- vous sur le Sens de votre travail ? Avez- vous la sensation de marcher à côté de votre vie?

Acquérir le moyen de dédramatiser les situations, de pouvoir faire appel à ce qui alimente notre créativité et qui donne du Sens à notre métier et notre vie, tel est l'objectif de cette formation !

Dans la sphère professionnelle comme dans la personnelle, Vivre le moment présent est le seul moyen d'être créatif ! Voilà une formation pour développer sa capacité à imaginer, innover, et se libérer de la norme avec le Clown en milieu professionnel, dans sa vie personnelle, pour un nouveau projet.

Avec le Clown, vous n'aurez plus de rôles à jouer sauf LE VÔTRE ! Faire avec ce qui est, avec vos ressources, pour un résultat génial ou non... Accueillir les propositions, accepter de ne pas savoir, arrêter le contrôle ... le "contre-rôle" ! Celui qui vous épuise depuis un moment...

Rêver sa vie, imaginer son métier tel que l'on souhaite le vivre, c'est ça Booster sa Créativité avec le Clown !

Objectifs professionnels

- Développer sa capacité à inventer afin de proposer de nouvelles façons de faire, innover.
- Prendre du recul pour plus d'objectivité, pour analyser les faits, les situations avant d'agir ou de prendre une décision.
- Se projeter et imaginer l'avenir au moment d'un départ, d'un changement de poste ou un désir de changement professionnel
- Faire des choix pour agir, prendre en charge son activité
- S'ouvrir et s'adapter à la nouveauté.

Public concerné

- **Tout public : toute personne désireuse de développer ses aptitudes comportementales pour développer son potentiel créatif, pour mettre du Sens dans sa vie.**

Contenu pédagogique

- Cette formation est modulaire. Elle comprend 8 Modules de 7 heures en présentiel + des bonus entre les modules. Chaque module en présentiel peut être dissocié des autres.
- Cette formation est librement inspirée et adaptée du livre Libérez votre créativité de Julia Cameron.

Module 1 : L'Allié Intérieur

- Conquérir le sentiment de sécurité
- Découvrir nos freins
- Rencontrer notre Censeur puis notre Allié Intérieur

Module 2 : L'Explorateur

- Explorer de nouveaux territoires
- Retrouver ce qui fait Sens
- Comprendre où passe notre temps
- Dénicher les croyances limitantes, dont celles liées au temps

Module 3 : Le Détective

- Regagner confiance en soi
- Découvrir son pouvoir hors des limites extérieures
- Découvrir sa relation à la colère, la honte et les critiques

Module 4 : Ouvrir son oreille intérieure

- Introspection positive pour une nouvelle conscience de soi
- Renouer avec l'Intégrité
- Apprendre à écouter ses besoins

Module 5 : Dieux et Déeses

- Expérimenter « le Tout est possible »
- Evaluer le coût de l'absence de changement dans sa vie

Module 6 : Perfection et jalousie

- Se respecter
- Ne pas se comparer
- Recevoir et agir

Module 7 : Le Maître du temps

- Identifier les pratiques et changements immédiats à apporter dans son organisation professionnelle et personnelle
- Le temps : un super alibi pour ne pas prendre de risques

Module 8 : Monsieur Emotionnel et Madame Protection

- Explorer et reconnaître les difficultés émotionnelles
- Se défaire des blocages émotionnels
- Découvrir nos modèles nocifs pour la Créativité

Modules Bonus en E-Learning

- Abondance et Luxe
- Autonomie



Méthodes pédagogiques

- Participation active avec mises en situation créatives avec le Clown,
- Quizz en collectif ou individuel en présentiel

Modalités de suivi et d'évaluation

- Evaluation par captation des improvisations individuelles en fin de module
- Questionnaire de satisfaction en fin de module

Prérequis

- Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.
- Participer au Module 0 de découverte- initiation au Clown et au processus utilisé.

Supports de formation/Ressources pédagogiques

- Livret de formation pour chaque module contenant les informations théoriques, les exercices et acquisitions personnelles.
- Exercices d'écriture pour libérer la créativité
- Bonus de formation en E-Learning

Durée

- 8 modules de 7 heures + Bonus en E-Learning

Tarif

- 210 €/ module / personne

Les + de cette formation

- Une formation dans un cadre sécurisé, ce qui se passe et est dit durant la formation reste dans la formation et bienveillant : la bienveillance est une disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui. La formation se déroule dans un climat de non jugement, d'accueil, d'écoute et de respect.

Accessibilité

- En situation de handicap ? N'hésitez pas à nous contacter pour préparer votre accueil.

Délai d'accès/réactivité

- 2 semaines

Intervenante

- Virginie Perrussel, clowne, autrice et facilitatrice de possibles. Depuis 25 ans, j'anime des ateliers de Théâtre, Danse, Clown avec des publics variés et de tous âges. J'ai développé des outils issus de différents modes d'expressions artistiques pour aider mes stagiaires à acquérir des aptitudes comportementales leur permettant de se sentir mieux, de comprendre ce qu'ils ressentent.



En savoir plus

- Le jour de la formation: apporter des crayons de couleurs, un carnet personnel, une tenue confortable et chaude, un bouteille d'eau, un masque.
- Le repas est pris ensemble dans le respect des conditions sanitaires en vigueur.



virginieperrussel@gmail.com
www.virginieperrussel.com

Petit Lexique pour comprendre le Clown/ Cl'Houn Enchanteur :

Le Cl'Houn enchanteur : à partir du travail de Clownessenciel où elle s'est formée, Virginie Perrussel donne le nom de Cl'HOUN à son clown, vu qu'elle s'appelle HOUNE quand elle se tait et qu'elle laisse la place à son Clown ! Vous suivez ?

A travailler et à contacter régulièrement son Cl'Houn, elle découvre tous les bienfaits qu'il apporte à sa vie : plus de Joie, il dédramatise les situations, négocie avantageusement avec ses peurs, éradique les angoisses... Bref ! Le Cl'Houn enchante son monde ! Hop, le Cl'Houn Enchanteur est né !

D'accord, mais c'est quoi le Clown ou Cl'Houn ? C'est la grande antenne qui rend visible ce qui est invisible, niché dans le Dedans. Avec Le Clown/ Cl'Houn, on lâche prise, on se tait et on écoute tout ce qui cause à l'intérieur. Loin du mental, nos sous- personnalités (Jung) s'agitent selon les situations et trop souvent on ne les écoute pas. Le Clown/ Cl'Houn, lui, adore les rencontrer dans une danse endiablée. Sitôt le nouveau copain rencontré, plus besoin de dramatiser : nous ne sommes pas nos sous personnalités ! Elles sont comme les facettes d'un grand Diamant, Nous, et il y en a dans l'ombre et d'autres dans la lumière !

Voilà ! Le Clown/ Cl'Houn, ce grand Alchimiste nous aide à transformer le Plomb (les trucs dont on n'est pas fier/ ce qui nous énerve...) en Or !