



# Explorer sa posture professionnelle

Immersion créative pour se rencontrer, s'ancrer ou se réinventer en tant que professionnel·le

Durée : 3 journées, soit 18h  
Format en résidentiel possible

Public : dirigeant·e·s, managers,  
entrepreneur·euses, personnes en  
transition professionnelle

# Notre proposition

---

Nous souhaitons offrir un espace d'exploration et d'analyse pour les professionnel·les en quête de sens et d'alignement, à travers des décryptages guidés, des séquences de création, des temps d'échange et d'introspection autour d'un axe central : la **posture professionnelle**.

Les explorations proposées s'appuieront sur deux méthodologies complémentaires : la profondeur des **approches corporelles** et la clarté des **outils visuels**.

Ces trois journées sont à penser comme une **quête de vision** qui allie **intelligence du corps** et **plans d'actions pragmatiques**, le tout dans un lieu-ressource en pleine **nature**.





# Objectifs pédagogiques

---

Dresser un état des lieux sensible et analytique de son identité professionnelle : fonction, vécu, expériences, ...

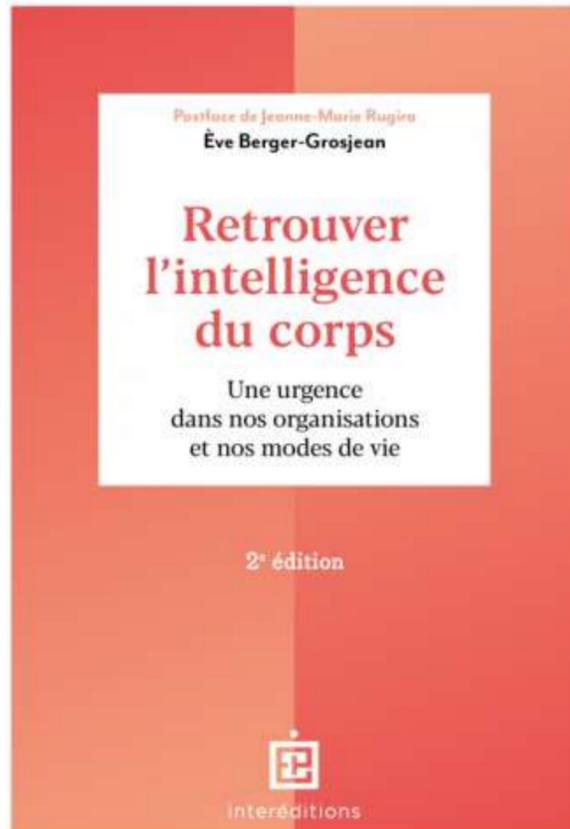
Explorer un défi actuel et laisser émerger de nouvelles ressources

Identifier ses besoins, envies et aspirations à la nouveauté au sein de sa fonction professionnelle

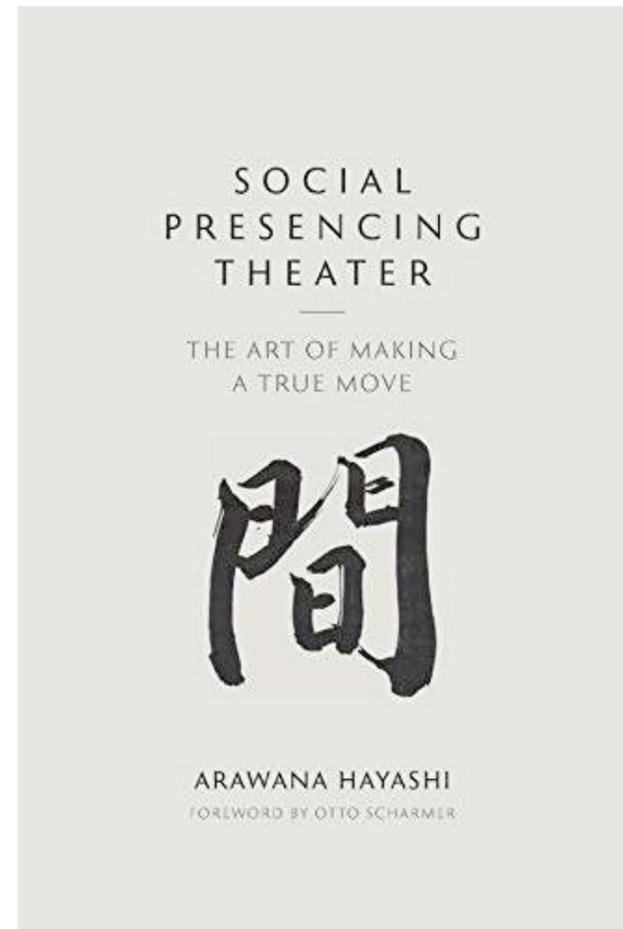
(Re)découvrir sa singularité, son potentiel créatif et son territoire d'expression en tant que professionnel·le

# Nos sources d'inspiration

---



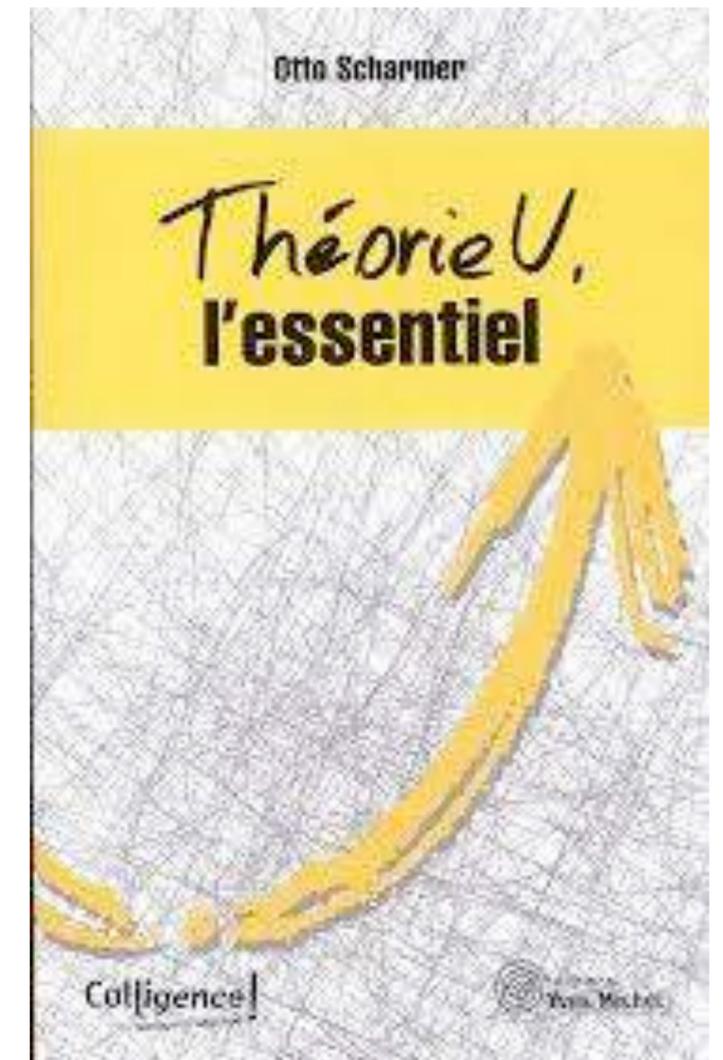
**BERGER GROSJEAN Ève,**  
Retrouver l'intelligence du corps,  
Interéditions, 2023



**HAYASHI Arawana,**  
Social Presencing Theater : the  
art of making a true move



**HALPRIN Daria**  
La force expressive du corps,  
Le souffle d'or, 2014  
(édition originelle  
américaine 2003)



**Otto Scharmer** Théorie U,  
l'essentiel Colligence, 2018

# Le programme : journée 1

---

Cercle d'ouverture : intentions, cadre, interconnaissance...

Etat des lieux de sa pratique professionnelle aujourd'hui,  
à travers la technique de l'autoportrait

Réflexion et regards croisés sur sa posture professionnelle  
actuelle, à travers des explorations sensorielles

Analyse et décryptage pour soi et avec le regard de témoins

Temps d'intégration et de résonances créatives autour de son projet



# Le programme : journée 2

---

Identification de ses **défis** professionnels  
passés, présents et à venir

Exploration de son **territoire d'expression singulière**  
en tant que professionnel·le

Identifier des **ressources** pour son projet à partir d'une  
exploration de l'environnement et d'une rencontre avec son territoire



# Le programme : journée 3

---

Bâtir un **plan d'actions** pour faciliter l'intégration et l'activation des ressources identifiées

Expliciter son **objectif** et ses **axes de développement** pour les prochains mois / années

Séquence de « **performance rituelle** » : présentation de son identité singulière en tant que professionnel·le

Feedbacks et échos du groupe

Cercle de clôture





# Les ingrédients de cette formation

---



des schémas & des métaphores  
au service de la pédagogie



# Facilitation graphique

Des outils visuels pour soutenir l'introspection,  
le processus créatif, l'analyse et les échanges



des outils variés à disposition : feutres,  
pastels, aquarelle, peinture, craies...



notre corps en mouvement,  
premier invité

# Life Art Process

une approche complète pour plonger au  
coeur de notre être, en s'appuyant sur...



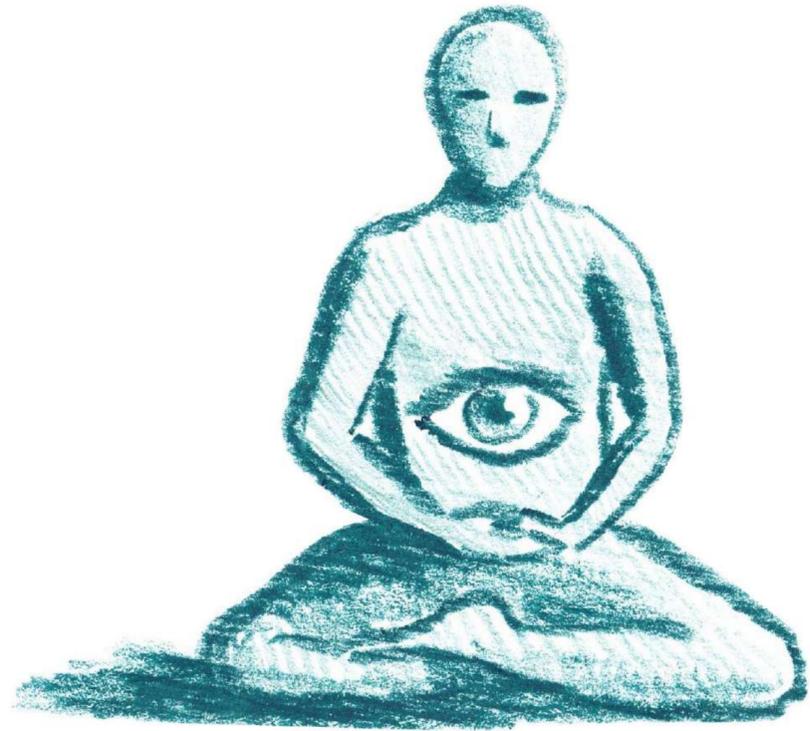
l'écriture, notre alliée  
pour décrypter



le dessin, porte ouverte  
sur notre imaginaire

# Théâtre de présence sociale

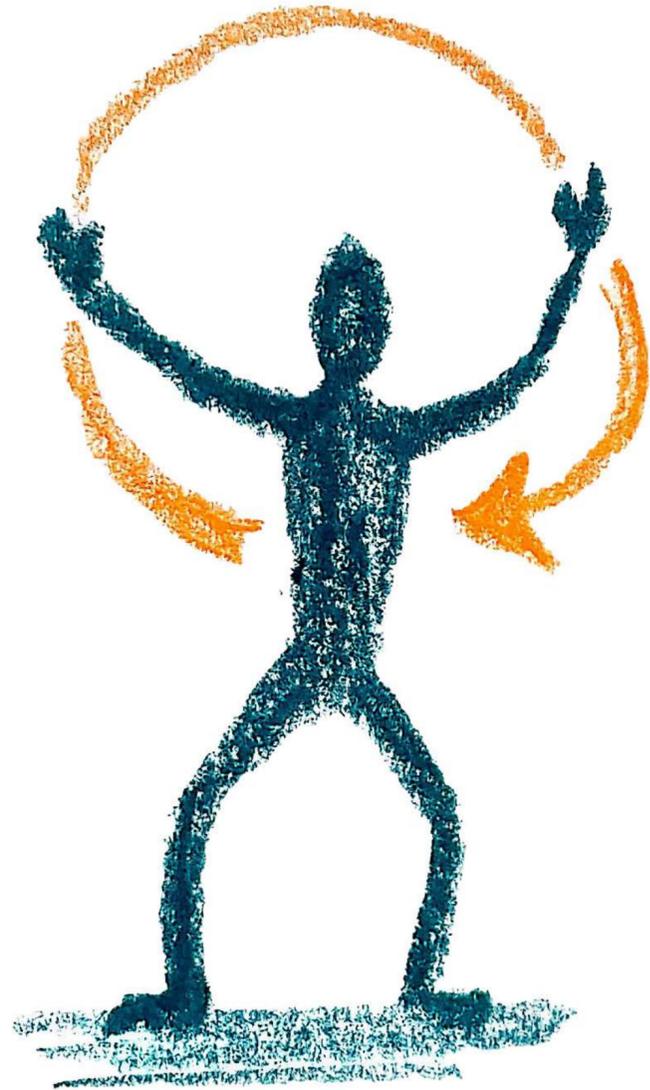
Une pratique corporelle issue de la théorie U



Pour rendre visible ce qui se joue en nous,  
laisser résonner et accueillir le futur qui émerge

# Introspection créative

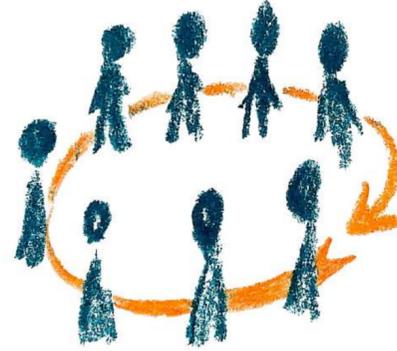
Des propositions ludiques et  
profondes pour se rencontrer vraiment



sentir, écouter et relier  
les différentes parts de soi



pour rayonner dans son univers  
professionnel, unifié.e et inspiré.e



le cercle, notre rituel  
d'ouverture et de clôture

# Intelligence collective

Des pratiques collaboratives et  
des invitations à être pleinement  
soi au sein d'un groupe



un esprit de communauté



des échanges  
approfondis  
en duo

# Prérequis et évaluation des acquis

---

Cette session est destinée aux personnes qui souhaitent se questionner sur leur façon d'exercer leur métier et sur leur potentiel professionnel, pour plus de sens, d'épanouissement et d'efficacité.

Les compétences seront évaluées de différentes façons : supports pédagogiques à compléter, partage de retours d'expériences avec des grilles de lecture spécifiques, verbalisation des acquis en binôme ou avec l'ensemble du groupe.

Une activité post-session est proposée aux participants pour renforcer l'impact de la formation dans la durée.

Activité de formation professionnelle portée par Chrysalide,  
organisme de formation certifié Qualiopi

# Cette formation est pour vous si...

---

Vous avez l'élan de questionner votre réalité professionnelle pour laisser émerger, affiner, ancrer votre **singularité au travail**

Vous souhaitez explorer les liens entre votre **épanouissement personnel** et votre **développement professionnel**

Vous souhaitez mener une réflexion approfondie sur vos **compétences**, vos **ressources**, votre **vision** singulière de votre métier ainsi que les **défis** qui sont les vôtres

Cela a du sens pour vous de prendre un **temps stratégique de pause et d'observation**, pour revenir à vos fonctions ressource·e, nourri·e et inspiré·e.



# Cette formation n'est pas pour vous si...

---

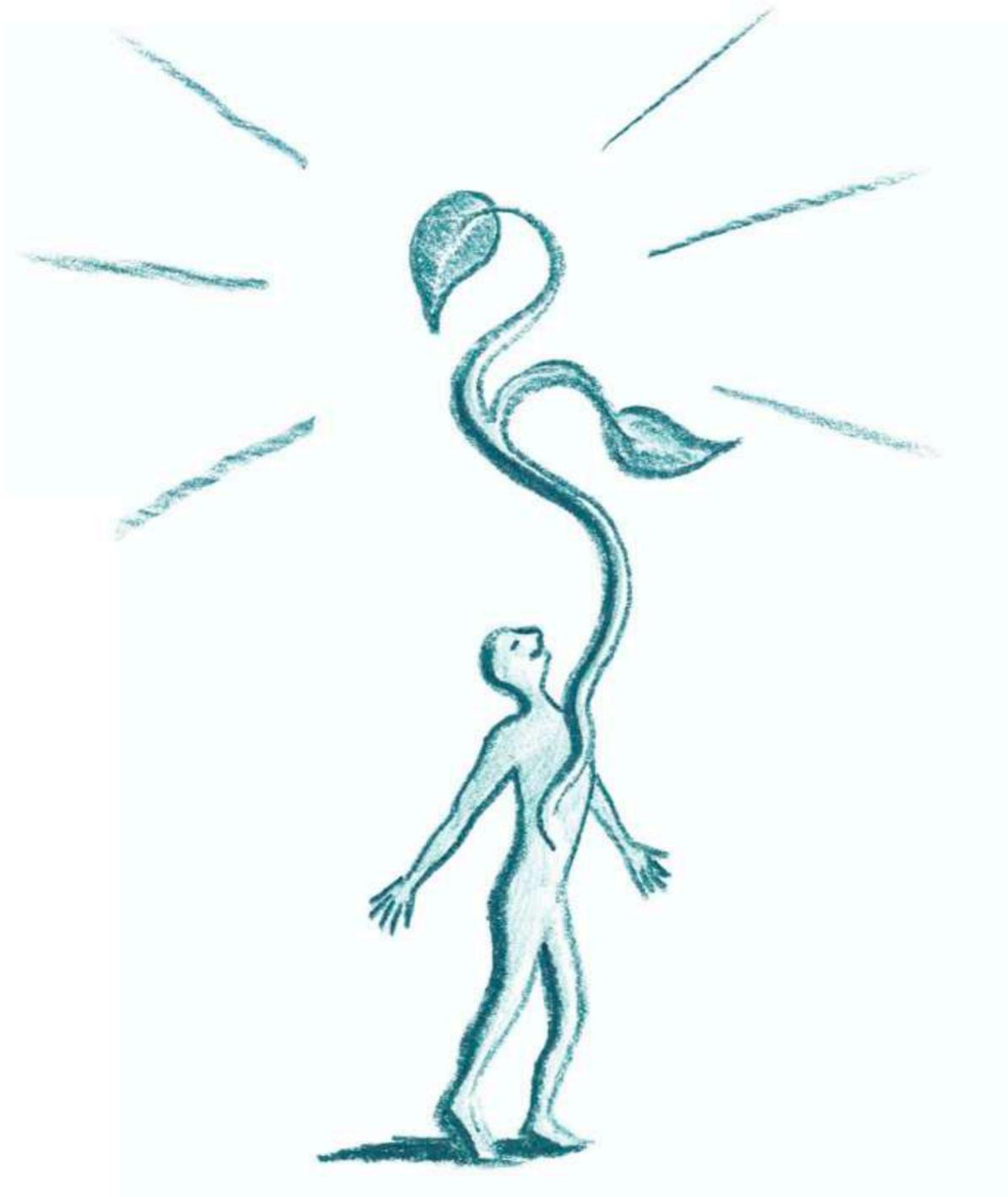
Vous n'avez pas envie d'engager votre corps et votre expression créative au cours de ces trois jours

Vous ne souhaitez pas explorer les liens entre votre singularité profonde et votre fonction professionnelle

Vous n'êtes pas intéressé·e par une réflexion mêlant plusieurs canaux expressifs et incluant le corps, l'imaginaire et le langage métaphorique

Vous trouvez que le Finistère Nord, c'est vraiment le bout du monde... !

# Aucun talent artistique n'est requis



Nous insistons sur ce point car nous savons combien il est possible se censurer ou de se sentir inhibé·e au cours d'un processus créatif.

Nous sommes là pour vous accompagner et créer un **cadre d'exploration sécurisant**.

Vous n'avez rien à maîtriser particulièrement. Bienvenue à vous, même si vous ne vous sentez pas créatif ou créative ! Seules comptent votre envie d'être là et de vous laisser porter, ainsi que votre curiosité pour le processus.



# Le format

---

Avant la formation

Vous recevez un **questionnaire en amont**, pour nommer vos besoins, nous partager vos enjeux et vos envies, et vous projeter dans la formation. Vos réponses nous permettent de bien saisir ce qui vous intéresse et d'affiner notre préparation.

Pendant la formation

Vous n'avez qu'à vous laisser guider, en puisant dans vos expériences, en invitant votre **curiosité**, vos **envies** et vos **sens**. Les horaires sont les suivants :  
J1 : 10h-17h30 / J2 : 9h-17h / J3 : 9h-15h

Après la formation

Pour prolonger et ancrer la formation, nous vous proposons une **expérience à vivre chez vous**, ainsi qu'un **cadre de dialogue** pour partager votre vécu avec une personne du groupe.

# Le coût

---

Entreprises  
& collectivités

1 200€  
net de taxes

Indépendant·e·s

900€  
net de taxes

Le prix comprend : l'animation de la session sur le site de l'écolieu, les trois déjeuners, le matériel à disposition, une proposition pédagogique pour vous accompagner au-delà de la formation.



# Le lieu

---

La session se déroulera au sein de l'écolieu du **Moulin du Roz**, au Nord de Brest, au bord d'un ruisseau, tout proche des dunes sauvages et près des sentiers de randonnée.

Nous serons accueilli·e·s par **Antoine & Nathalie**, les gardiens de ce lieu dont la vocation est de « **cultiver le vivant pour nourrir nos puissances d'agir** ». Sachez que le moulin est aussi habité par des animaux : un chien (Terre-Neuve), deux ânes et des poules.





La session se déroulera dans 2 espaces :  
la salle du Moulin et le Dôme (ci-contre)



Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous faire part de votre situation. Nous analyserons toute demande afin de déterminer les adaptations nécessaires et possibles.

# Formule en immersion

---

Il y a plusieurs places disponibles pour rester dîner et dormir sur place et nous vous recommandons d'opter pour la formule en résidentiel pour une immersion totale.

Dîner, hébergement et petit déjeuner pour 80€ TTC par jour ou 85€ avec mise à disposition de linge de lit et de toilette

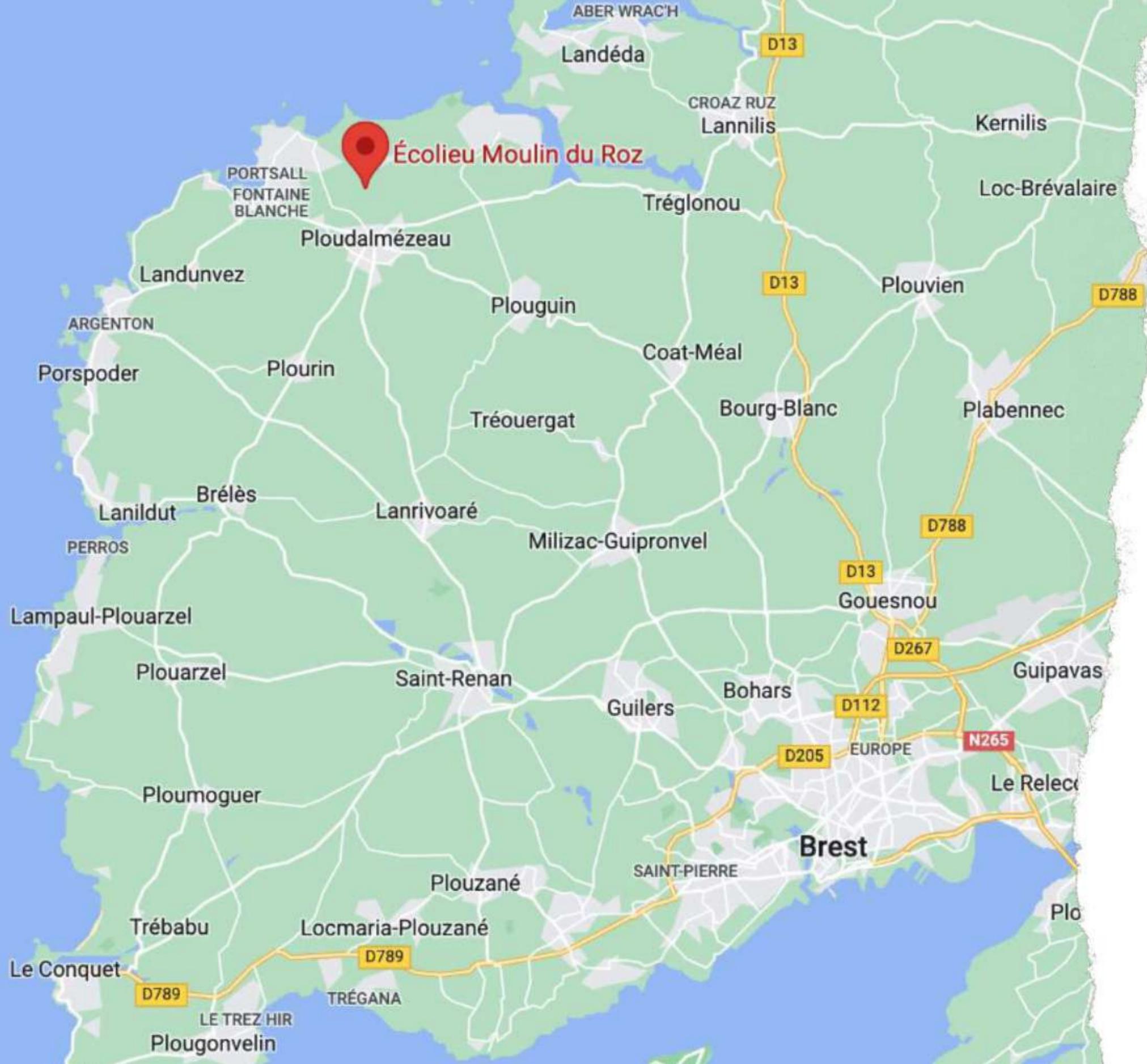
Il est possible de prolonger votre séjour si vous le souhaitez et selon les disponibilités du lieu.





Couchage en chambre partagée  
(2 lits individuels)





Adresse du lieu :  
Moulin de Kergounan  
dit Moulin du Roz  
29830 Lampaul-Ploudalmézeau

---

Contact du Moulin :  
[poulet.te@ecolieumoulinduroz.org](mailto:poulet.te@ecolieumoulinduroz.org)  
[@ecolieu\\_moulin\\_du\\_roz](https://www.instagram.com/ecolieu_moulin_du_roz)

---

Nous faciliterons les mises en relation entre vous pour permettre des covoiturages éventuels ou le partage d'une course de taxi depuis la gare de Brest.

D'accord, c'est le bout du bout...  
Mais ça vaut le coup, non ?!

---

La **plage des 3 Moutons**,  
à 2 kilomètres du moulin.



# Intervenantes

---

## Julie Boiveau

Formatrice et formatrice,  
Facilitatrice graphique

## Jeanne Dobriansky

Facilitatrice par les approches corporelles,  
praticienne en Life Art Process





# Julie Boiveau

---

Issue de la formation professionnelle et diplômée de Master en **aménagement du territoire**, je me suis ensuite spécialisée dans la **facilitation graphique**. En tant que **consultante**, sur les questions de mobilités et de déplacements, j'ai tout d'abord conseillé des collectivités pour des schémas d'aménagement territorial. Travaillant constamment en mode multi-partenarial, j'ai développé la facilitation graphique au fil de mon parcours afin d'apporter aux groupes des outils pour **faciliter l'émergence des projets et la communication entre les individus**.

C'est en 2014 que j'ai sauté le pas de **l'entrepreneuriat** : la facilitation graphique est devenue le cœur de mon métier.

Visions *du* monde  
CAPTURE VISUELLE EN TEMPS RÉEL





# Jeanne Dobriansky

---

Mon cursus à Sciences Po et mon expérience de chargée de **communication** à La Poste m'ont permis de développer une expertise en communication. Je l'ai conjuguée à des études de **psychologie** et colorée de ma passion pour la **pédagogie** : en 2013, je crée l'organisme de formation Alliam, qui oeuvre pour une pédagogie visuelle à travers différents outils de **facilitation graphique**. De 2019 à 2020, je m'envole en Californie pour me former à une approche qui conjugue **mouvement libre, dessin spontané et écriture intuitive** : je tombe amoureuse du **Life Art Process** et deviens praticienne certifiée. J'ai plaisir à démocratiser les approches sensibles et les modes de réflexion créatifs dans des univers variés : entrepreneuriat, enseignement, recherche, réinsertion sociale...



[www.alliam.fr](http://www.alliam.fr)



# Prochaine session

11-12-13 septembre 2024

à l'écolieu Moulin du Roz, Finistère Nord

Tenté·e par l'expérience ? Bienvenue !

Pour vous inscrire ou pour toute question, contactez-nous :

[julie@visions-du-monde.com](mailto:julie@visions-du-monde.com) | 06 86 06 45 66

[jeanne@alliam.fr](mailto:jeanne@alliam.fr) | 06 84 72 53 38