

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET CRÉATIVITÉ

Pour réfléchir sur soi et évoluer, en faisant appel à ses ressources créatives

Les points forts de l'accompagnement

Pastel RH vous propose un accompagnement par une consultante expérimentée, **psychologue du travail** formée aux **méthodes créatives**. Le parcours est **individuel et individualisé**, adapté à votre profil et vos besoins.

Ce **travail sur soi** est proposé dans un espace où l'on peut s'exprimer **en toute confiance** et prendre du temps pour soi.

Objectifs de l'accompagnement

Mieux se connaître, optimiser ses relations aux autres, trouver des **clés pour évoluer**, changer de point de vue et sortir du schéma habituel de pensée

Renforcer ses compétences, à travers la réflexion sur soi et l'exploration de ses capacités, en faisant appel à ses **ressources intuitives et créatives**, dans un cadre positif, participatif et propice à l'écoute.

Public visé

Il s'adresse à toute personne qui souhaite :

- Mieux gérer ses émotions
- Améliorer sa communication
- Faire évoluer ses relations aux autres
- Progresser dans son management
- Renforcer son efficacité
- Retrouver du bien-être au travail
- Favoriser sa créativité...

Thèmes abordés

- Confiance en soi
- Connaissance de soi
- Gestion des émotions
- Motivation
- Communication écrite ou orale
- Relations aux autres
- Affirmation de soi
- Gestion des conflits
- Gestion des priorités
- Prise de décision
- Créativité, imagination
- Bien-être au travail et hors travail
- Gestion du stress
- ...



Durée et rythme de l'accompagnement

- En individuel
- De 15h00 à 20h00, sur une période de 4 à 6 mois
- Des rendez-vous de 2h00, rythme hebdomadaire ou par quinzaine
- Délai d'accès : 15 jours (durée estimée entre la demande et le début de l'accompagnement)

En amont

- Information sur l'accompagnement (méthode de travail, outils, déroulement...)
- Analyse de la demande, évaluation des attentes et des besoins, pour définir le contexte et les objectifs, adapter le contenu et choisir le rythme approprié
- Précisions sur le caractère confidentiel de ce qui est échangé pendant les rendez-vous
- Mise en avant de la motivation et de l'engagement nécessaire pour que la démarche soit efficace

Mise en action

- En rendez-vous : analyse et réflexion sur soi, complétée par des exercices pratiques
- Entre deux rendez-vous : mise en pratique par la personne des éléments vus en rendez-vous
- À mi-parcours et en fin d'accompagnement : point sur l'avancée de la personne, élaboration, si besoin, d'une stratégie alternative

**Pour s'inscrire, avoir une intervention sur d'autres thèmes ou obtenir un programme adapté à vos besoins
contacter France GIROUD : 06 78 20 86 35 ou contact@pastel-rh.com**

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET CRÉATIVITÉ

Pour réfléchir sur soi et évoluer, en faisant appel à ses ressources créatives

Modalités et méthodes pédagogiques

- Exercices créatifs (écriture spontanée, collages, cartes mentales...)
- Photolangage®
- Jeux-cadres de Thiagi...

Lors d'un rendez-vous :

- Découverte de la méthode
- Travail sur le thème choisi
- Échanges et mise en pratique

Le matériel est fourni (feutres, pastels, images, colle, ciseaux...).

Modalités adaptées aux personnes en situation de handicap



Les locaux et les prestations de Pastel RH sont accessibles à certains publics en situation de handicap.

Si votre situation nécessite des aménagements particuliers, en matière d'accessibilité ou pour suivre la prestation, **merci de nous en informer dès que possible** afin d'envisager des modalités pédagogiques et techniques adaptées.

Profil de l'intervenante

- Psychologue du travail
- Plus de 15 ans d'expérience en tant que consultante en ressources humaines : formation, bilan de compétences...
- Une approche basée sur l'écoute active, l'empathie et le non jugement de la personne
- Plus de 30 ans de pratique artistique (pastel, peinture acrylique, modelage...)
- Formée à l'**art-thérapie**

Tarif ¹

À partir de 1500€ nets de taxes.

¹ Possibilité de prise en charge en formation professionnelle



**Pour s'inscrire, avoir une intervention sur d'autres thèmes ou obtenir un programme adapté à vos besoins
contacter France GIROUD : 06 78 20 86 35 ou contact@pastel-rh.com**