



Art thérapie et pleine conscience

FORMAT

Formation continue
Présentiel 14h

PUBLIC CONCERNEÉ

Médecins toutes spécialités

FINANCEMENT

FAF-PM
Financement personnel

RÉSUMÉ

Cette formation de 2 jours (14 heures) aborde la méditation de pleine conscience via l'art thérapie.

L'art-thérapie constitue un outil d'accompagnement et d'évolution personnelle, mobilisant la créativité, l'expression et l'expérimentation artistique. Inspirée des approches de la troisième vague des TCC et de la psychologie positive, elle s'appuie sur différents médiums artistiques pour favoriser la reconnexion à soi et l'exploration des ressources personnelles.

À travers des expériences créatives accessibles à tous, sans prérequis artistique ni compétence en dessin, les participants seront invités à expérimenter leur créativité en pleine conscience. Ce module alternera temps de pratique et d'exploration afin de découvrir les apports de l'art-thérapie dans l'accompagnement et le développement du mieux-être.

« L'Art-thérapie ne soigne pas. Elle donne envie de se soigner. » — Richard Forestier



Objectifs de formation

Jour 1 : Découvrir et expérimenter l'art thérapie

- Découvrir les principes et les fondements
- Expérimenter différents médiums artistiques à travers d'exercices créatifs
- Développer sa créativité et explorer l'expression corporelle
- S'initier à la pratique artistique en pleine conscience

Jour 2 : Approfondissement et mise en pratique

- Approfondir l'expérimentation de différentes techniques artistiques.
- Explorer les liens entre créativité, émotions et mieux-être.
- Développer ses capacités d'observation et d'expression à travers l'art.
- Identifier les possibilités d'utilisation des outils créatifs dans une démarche d'accompagnement.

Prérequis

Aucun

Méthodes pédagogiques

Méthode affirmative
Méthode interrogative
Etude de cas clinique

Méthodes d'évaluation

Pré-test/Post-test
Mise en situation
Quizz