



Techniques de créativité – Sophrologie - Shiatsu

Programmes de formation pour développer son potentiel créatif

► Expérimenter les ressorts de la créativité, les ressources de son intuition et de ses sens pour renforcer sa capacité à créer, à innover, à trouver des idées nouvelles

- Stimuler son imagination et sa capacité créative,
- Mettre à jour les mécanismes de la créativité,
- Enrichir ses méthodes de résolution de problèmes,
- Accéder à de nouvelles façons de voir, de réfléchir, d'agir, de manager,
- Favoriser les synergies entre imagination, sensations, relaxation, visualisation et création.

► Créativité

- Echauffement créatif du groupe, techniques de recherche d'idées,
- Management de projet et médiation artistique,
- Gestion de l'efficacité personnelle : aborder les événements par un ressenti sensoriel,
- Percevoir le lien entre détente du corps et disponibilité mentale, développer sa capacité de concentration.