

L'art de s'organiser

Vers plus d'autonomie et de motivation



U. Wehrli « L'art du rangement »

Planifier, mettre des priorités, être à l'heure, garder la motivation sur la durée ... des compétences naturelles pour certains, un combat quotidien pour d'autres.

Public cible : Adolescents et jeunes adultes

Objectifs :

- ✓ Découvrir et expérimenter des outils simples d'organisation, de gestion du temps et de motivation
- ✓ Adapter ces outils à ses propres besoins
- ✓ Donner du sens à ses actions et aborder les contraintes avec un regard créatif et ludique
- ✓ Gagner en autonomie

Moyens :

- ✓ Exercices pratiques et créatifs dans un journal (papier et crayon)
- ✓ Réflexion et échange d'idées en groupe
- ✓ Mise en application personnelle entre les séances

Dispositif : Groupe de 4 - 8 personnes

Lieu : A la parenthèse créatrice à Fribourg ou dans vos locaux

Dates : A convenir, 6 séances d'1h30 réparties sur environ 3 mois

Coût : Offre sur demande

Intervenante : Sandrine Devaud, art-thérapeute et formatrice, créatrice du jeu « Objectif exploration, le jeu pour développer sa créativité »

(la parenthèse
créatrice)

La parenthèse créatrice

Un espace de création, de réflexion et de transformation
CH – 1700 Fribourg / 0041 78 679 45 57
www.laparenthesecreatrice.ch