

Réfléchir autrement

avec le Life Art Process®

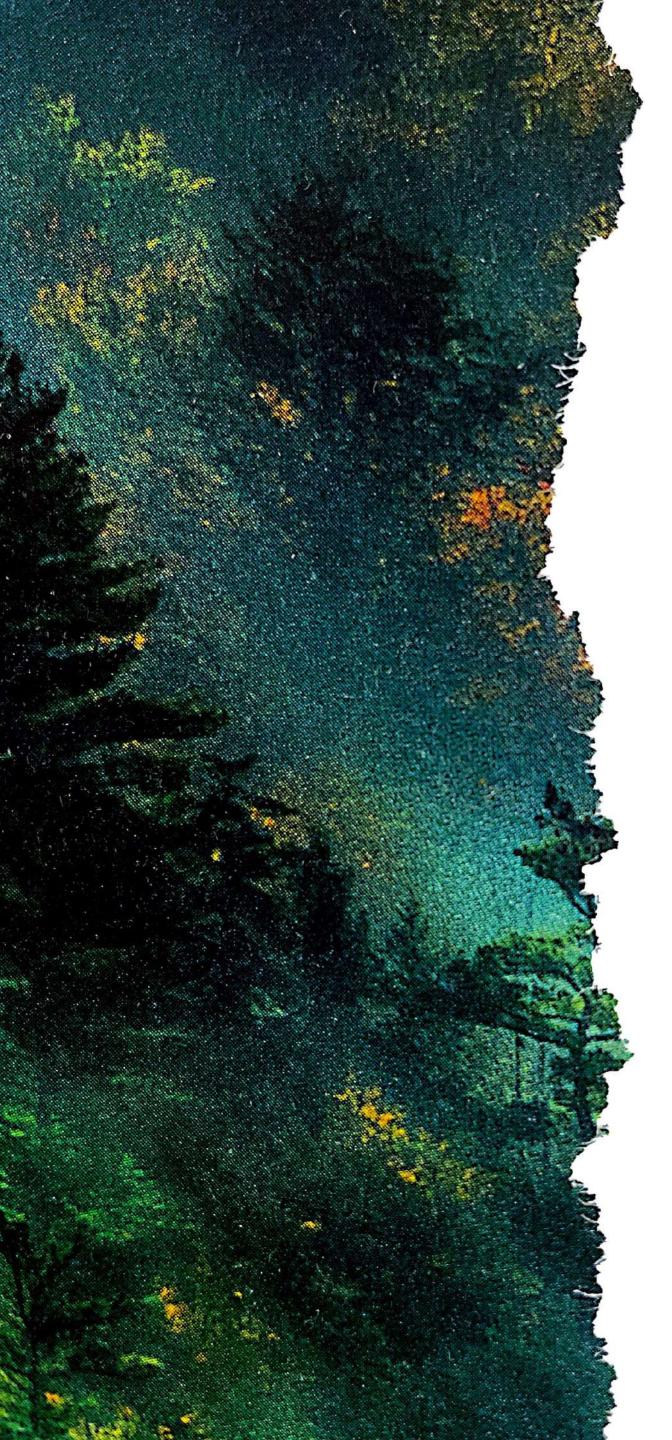


équipes vivantes,

entreprises fertiles...







Mes propositions

J'interviens dans des contextes variés, à travers des formats différents, allant de quelques heures à plusieurs journées. Les ateliers et cercles d'analyse de pratiques sont adaptés à votre contexte et à vos enjeux : j'ajuste leur durée et le contenu en fonction de vos besoins. J'anime également des conférences pour de plus grands groupes, ainsi que des sessions individuelles pour des dirigeant.e.s.









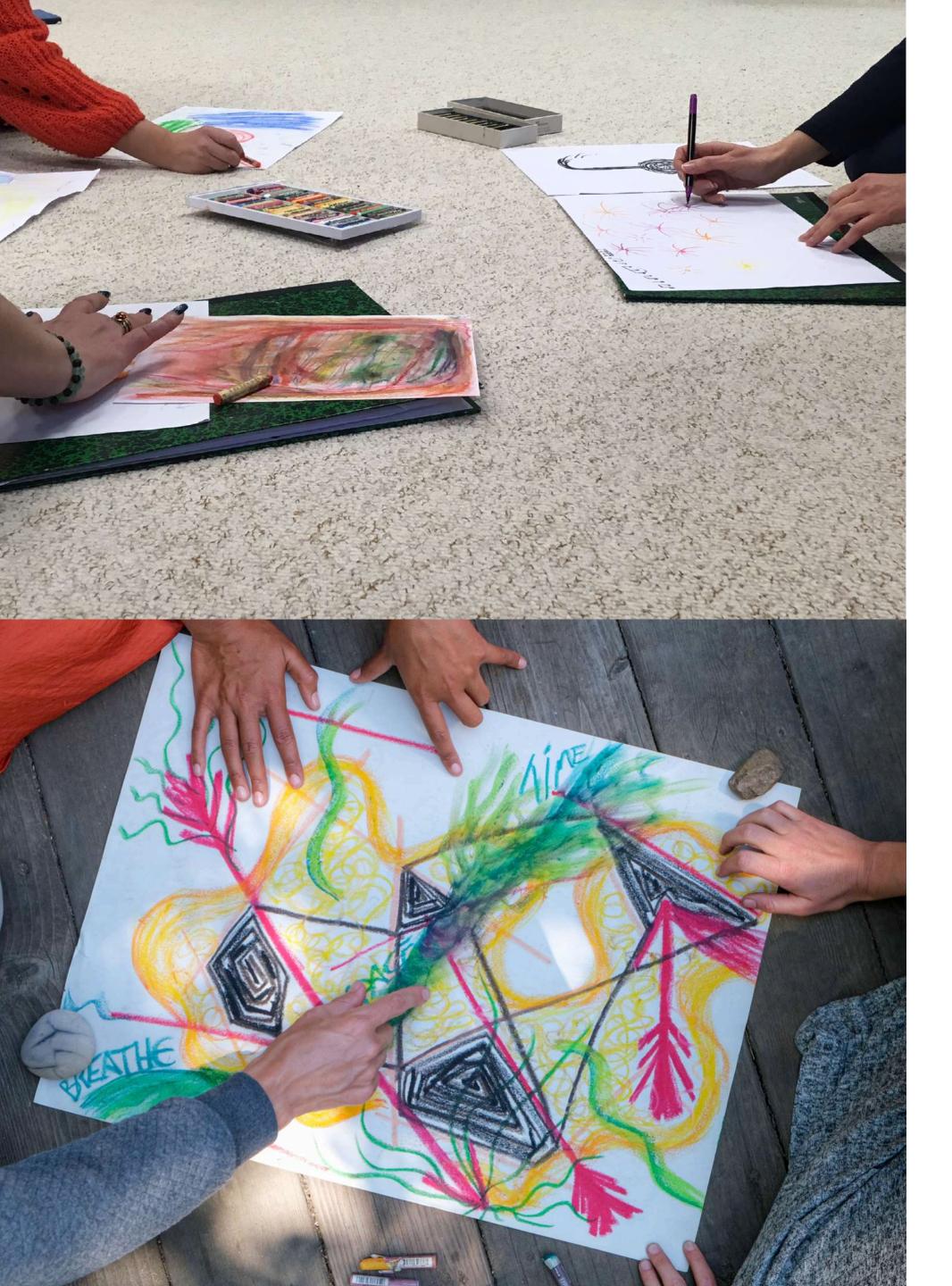
Ateliers thématiques

Ces temps dédiés permettent d'approfondir un projet, co-construire une vision, explorer une situation problématique, définir une stratégie, favoriser le dialogue...



Une entrepreneuse présente le coeur de sa démarche, à partir de créations visuelles et poétiques et de métaphores corporelles.

Un participant décrit le projet dont il a la responsabilité actuellement, en s'appuyant sur le visuel réalisé intuitivement : il partage le processus de création du dessin et exprime ce qui a émergé, en s'appuyant sur les « clés » du dessin (couleurs, textures, symboles,...). Les autres personnes réagissent en nommant ce qu'elles voient, imaginent et ressentent. Un dialogue s'ensuit.



Cercles d'analyse de pratiques

Il s'agit d'un rendez-vous pour cultiver son alignement professionnel et découvrir, en soi et chez les autres, de nouvelles ressources. Les personnes choisissent un sujet, une problématique ou un défi actuel, en lien avec leur quotidien professionnel. Elles se relient au sujet choisi par le biais de dessins spontanés, qui donneront naissance à des métaphores corporelles, poèmes et improvisations sonores...

Les personnes nomment ce qu'elles traversent professionnellement **en partant de leurs créations**, **ce qui les invite à se relier différemment aux situations explorées**.

Le Life Art Process® offre ainsi un format original pour une **analyse de pratiques sensible et expressive**, où les personnes naviguent d'un média à l'autre, combinent les langages créatifs et dialoguent autrement, que ce soit avec elles-mêmes ou avec leurs collègues.

Aucun talent artistique n'est requis. Un format minimum de 2h est nécessaire pour chaque session. Le nombre de participants se situe généralement entre 6 et 16. La fréquence des cercles est à ajuster selon les besoins exprimés.

Conférences



J'anime des conférences de sensibilisation à l'intelligence du corps et l'expression artistique comme compagnons de réflexion. Ces conférences proposent de questionner nos habitudes de pensée et de challenger nos croyances limitantes, pour imaginer d'autres façons de réfléchir et de travailler. En sortant de la gestion de projet classique et en s'ouvrant à une véritable rencontre avec son projet ou son entreprise - rencontre au-dedans, dans nos corps en mouvement -, il s'agit de découvrir comment le corps peut s'inviter dans la danse de nos idées. Au cours de cette conférence interactive, des expériences sensorielles, des récits, des techniques concrètes (notamment l'approche du Life Art Process®) et plusieurs exemples sont évoqués pour illustrer les propos et remettre le corps au coeur de nos têtes.

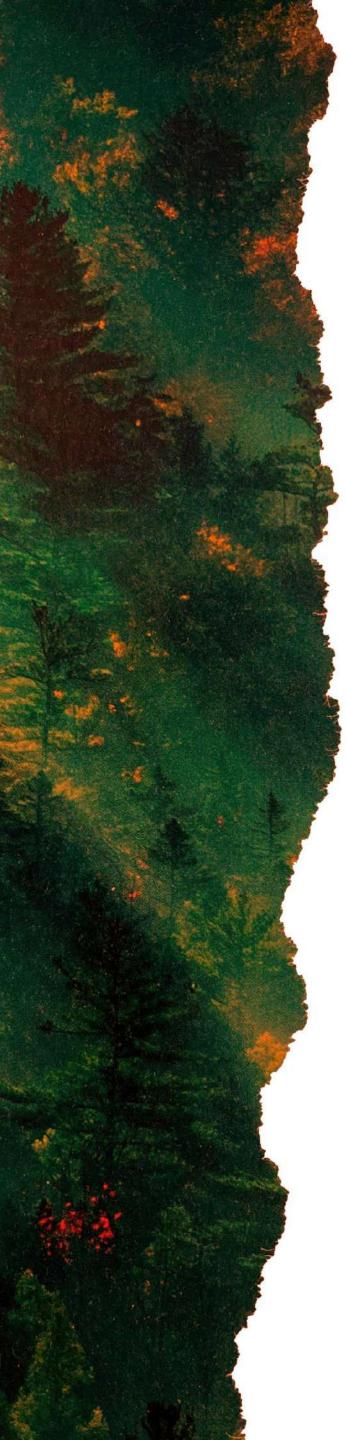
Les conférences sont captées visuellement sur une grande fresque et durent 2 heures. Elles sont conçues pour de larges groupes de personnes, à ajuster selon la taille de la salle.



Accompagnement de dirigeant.e.s

Si vous souhaitez porter un regard neuf sur une situation professionnelle, découvrir de nouvelles ressources, explorer un sujet en profondeur, cet accompagnement est pour vous.

Les détails concernant le déroulé d'une session figurent dans le document à télécharger sur le site web www.entreprendre.alliam.fr, dans la page « Accompagnement », section « Accompagnement de dirigeant.e.s ».

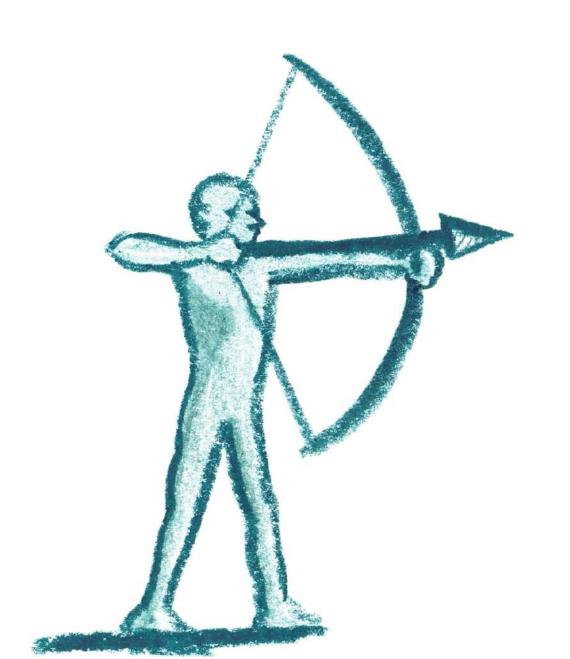


Processus de collaboration

>Je vous invite à m'écrire votre demande (jeanne@alliam.fr) ou à m'appeler (06 84 72 53 38) afin de me partager vos intentions et les enjeux de l'intervention. Selon vos besoins, nous définissons une durée optimale, qui peut varier entre 4h et plusieurs journées, consécutives ou espacées. Je vous envoie un devis.

- > Je construis une **ingénierie sur-mesure** pour vous accompagner : il s'agit d'une « partition », pour déplacer votre sujet sur le terrain des arts expressifs et de l'intelligence du corps. En fonction du public concerné, je conçois des **chemins d'exploration adaptés**, en m'attachant à proposer une **diversité d'expériences**.
- > Je réalise **l'animation de la session** : cela peut être dans vos locaux s'ils le permettent.
- > Nous dressons un **bilan de l'action**, à chaud et à froid (optionnel).

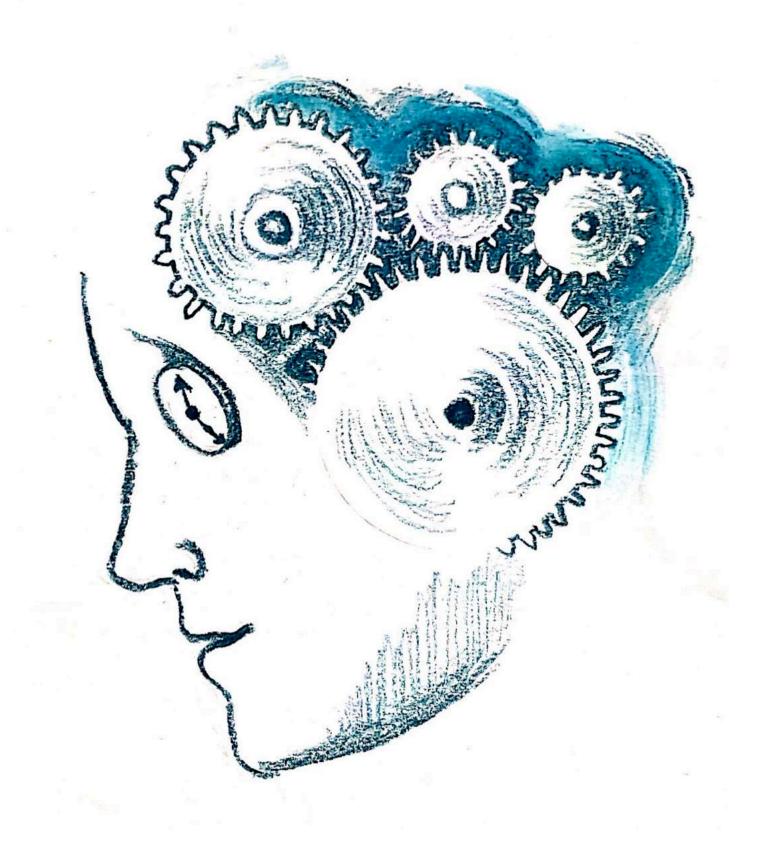




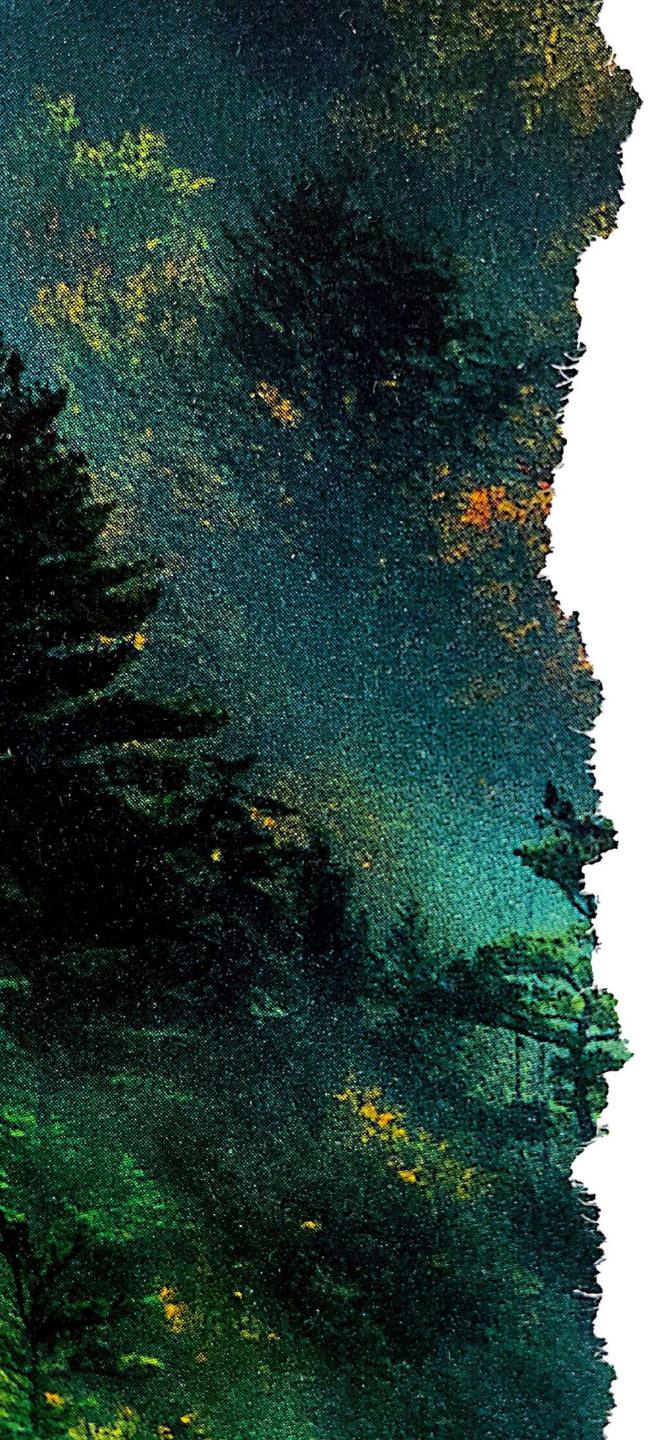
Je crois qu'il y a mille façons de travailler sur un projet. Il y a les **façons classiques et familières** : organiser des réunions, fixer des objectifs, élaborer des stratégies, bâtir des plans d'actions...

Très souvent, tout cela s'initie, se développe et se conclut dans un seul et même espace :

notre tête.







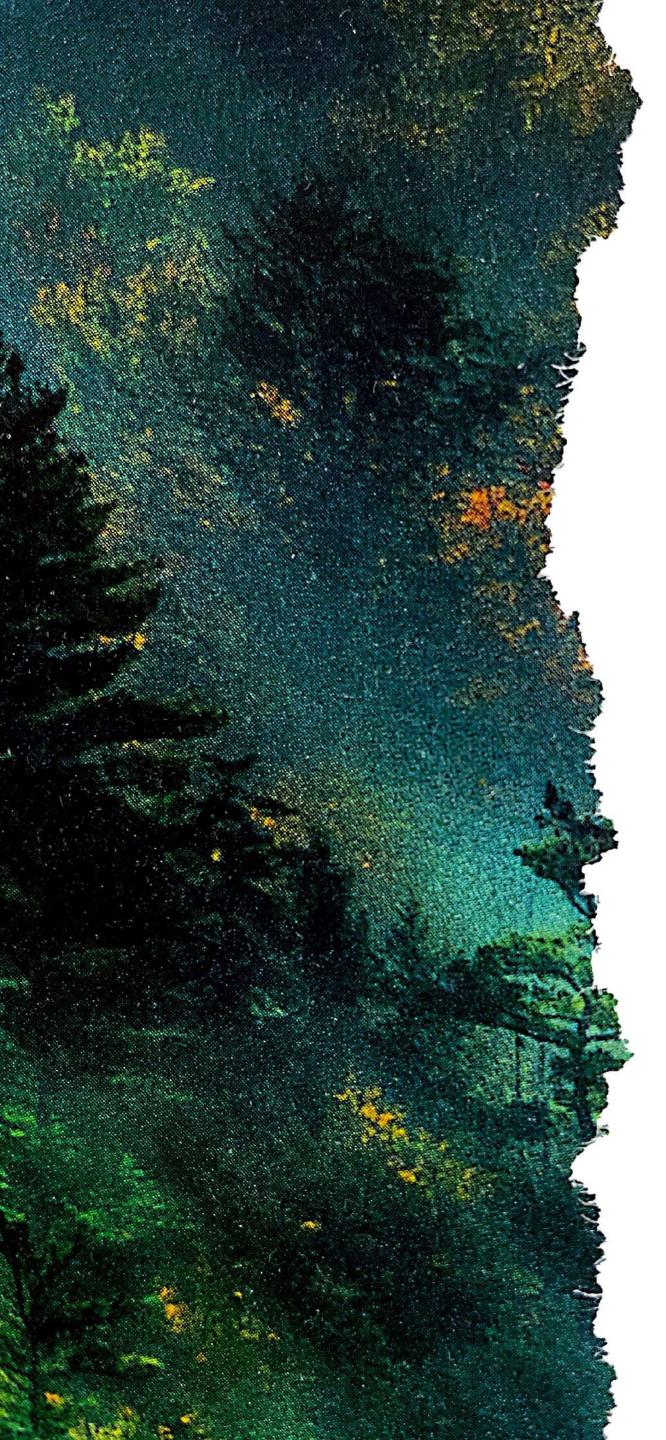
Cette approche, c'est le

Life Art Process®

J'ai plongé dedans pendant un an lors d'une formation en Californie. Il m'est difficile de la résumer en mots sans réduire sa puissance.







Si j'expliquais le Life Art Process® par des

en vrac, cela donnerait...

Intelligence sensible

Ressentir

Accueillir

Laisser émerger



Transformer

Expression créative

Dessiner

source

Mouvement

Fraîcheur

Ressources

Imaginer

Sens

Se laisser traverser

Ecrire

Intuition

Alignement

Bouger

Etre témoin

Leadership incarné Ecouter

Ancrage



Avec le Life Art Process, j'ai découvert que je pouvais

ressentir pour mieux réfléchir.

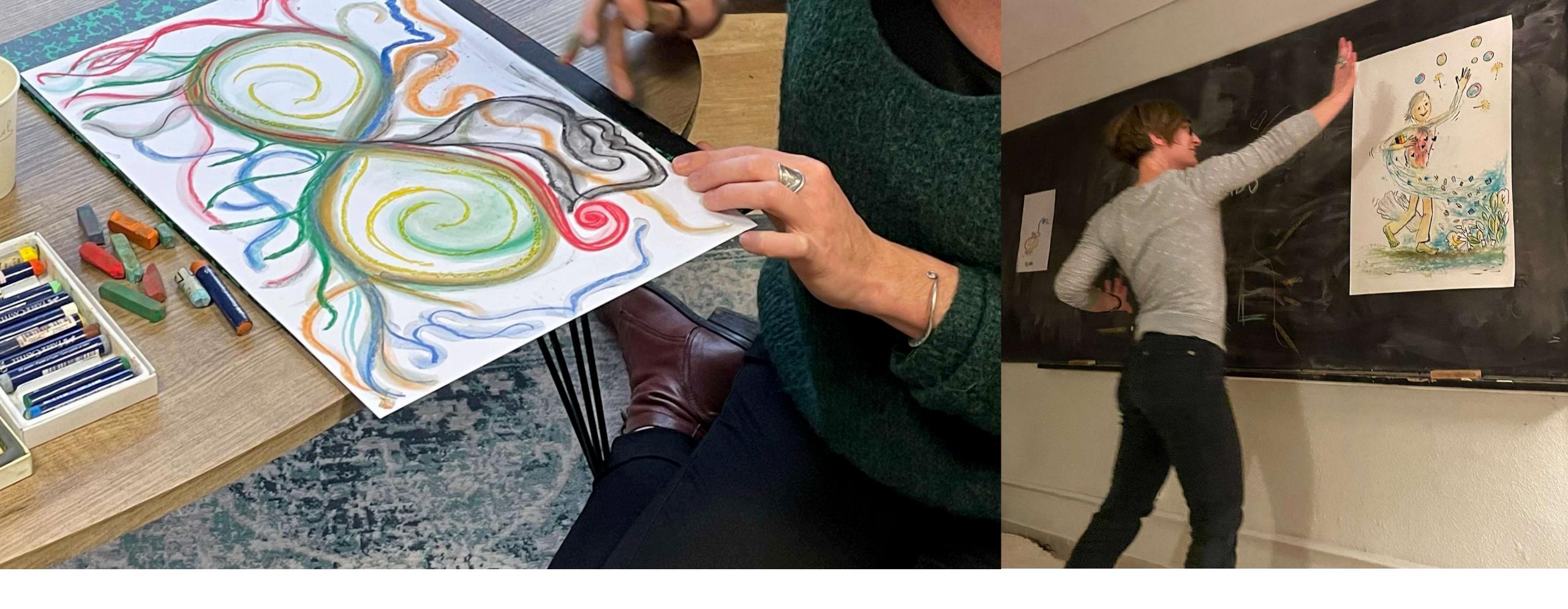
J'ai appris à penser avec mon corps.

J'ai cessé de **gérer** mes projets et de les porter.





J'ai appris à les **rencontrer** au-dedans et à me laisser porter.

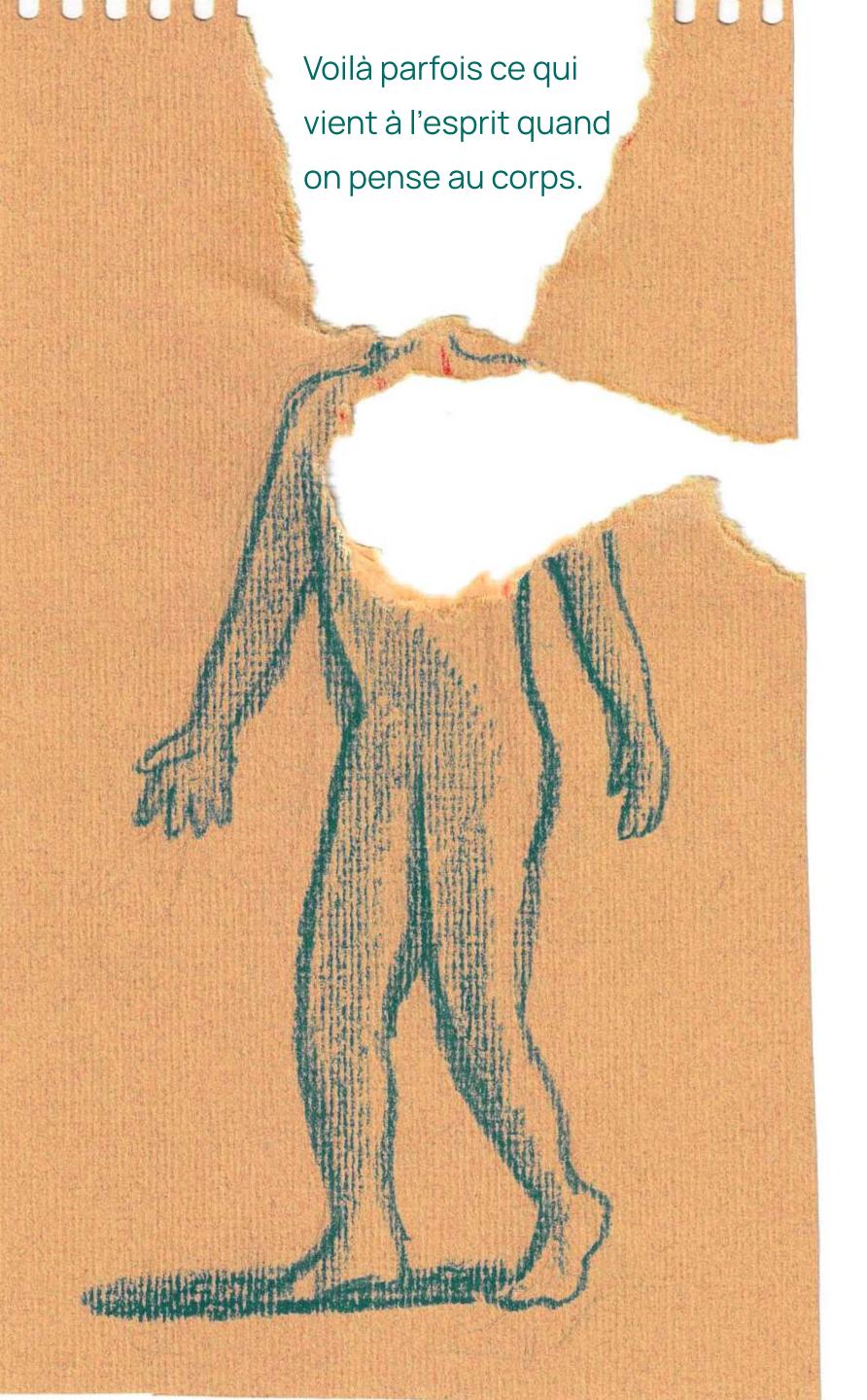


Le Life Art Process implique l'expression créative et spontanée, par le biais du corps, de l'imaginaire, du dessin, de l'écriture, de l'improvisation vocale. Des dialogues se créent entre différents canaux d'expression qui se répondent. Cela produit une pensée qui émerge des sens et qui fait sens. C'est sa puissance. Aucun talent artistique n'est requis.



Depuis que j'ai décidé d'entreprendre de tout mon être, le Life Art Process est devenu un incontournable et précieux compagnon, qui m'accompagne dans mes projets, mes réflexions et mes actions.

Cette méthode me permet de générer de nouvelles idées, clarifier mes intentions, prendre des décisions, voir apparaître des solutions...

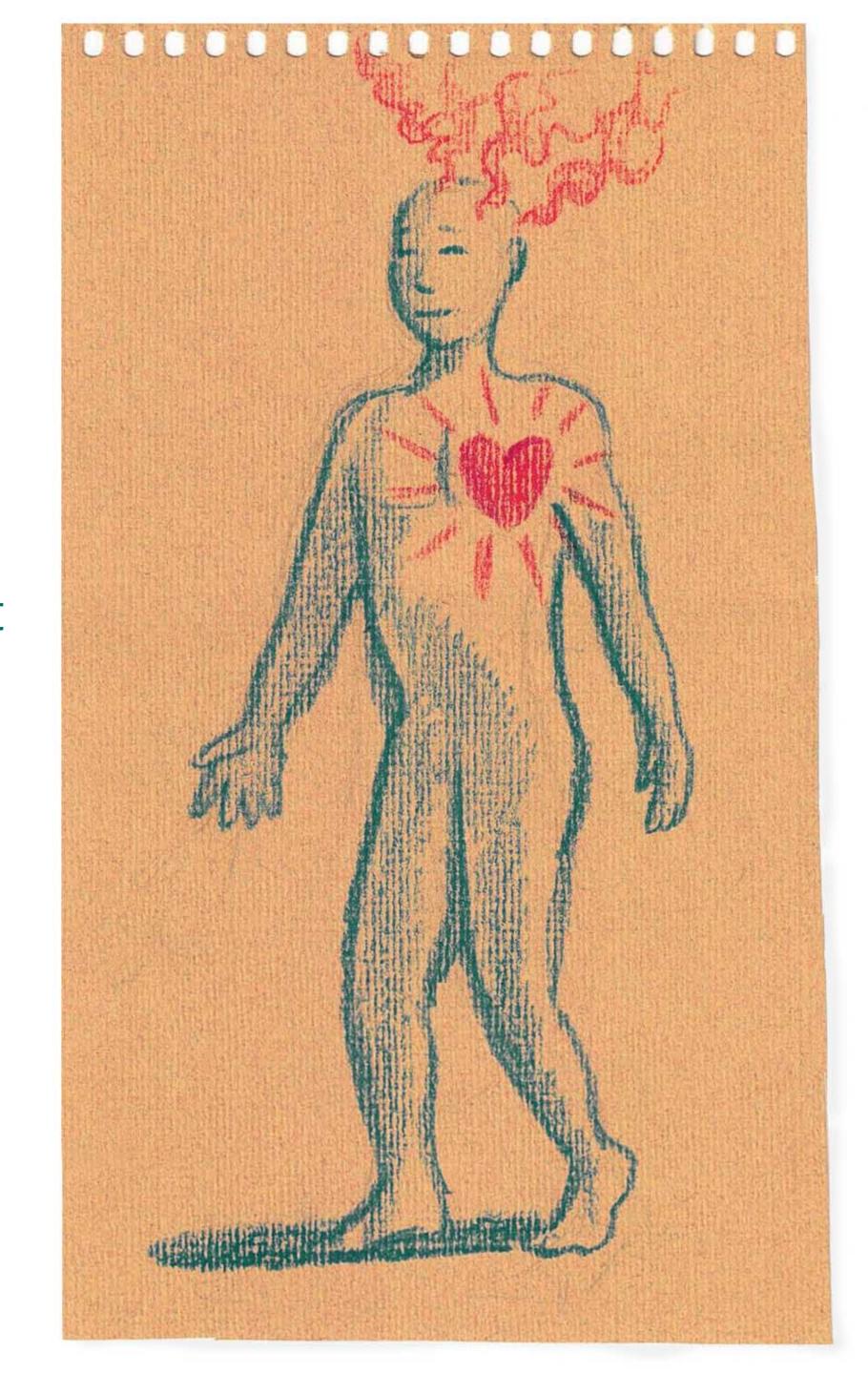


Notre société le réduit souvent à ses besoins primaires ou à ses fonctions motrices. On oublie sa globalité, sa matérialité, sa propension à contenir et relier la tête, le coeur et tant d'autres choses. Penser avec mon corps, pour moi, ce n'est pas penser avec un corps vidé de ses dimensions mentales et émotionnelles.

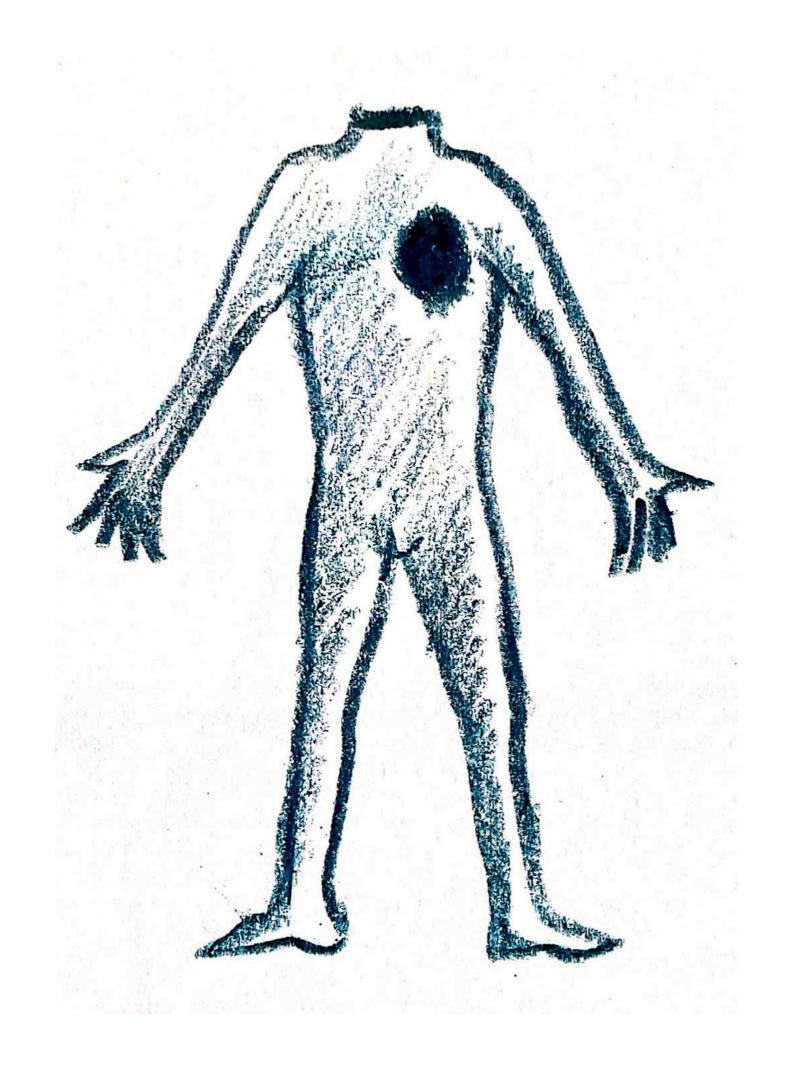


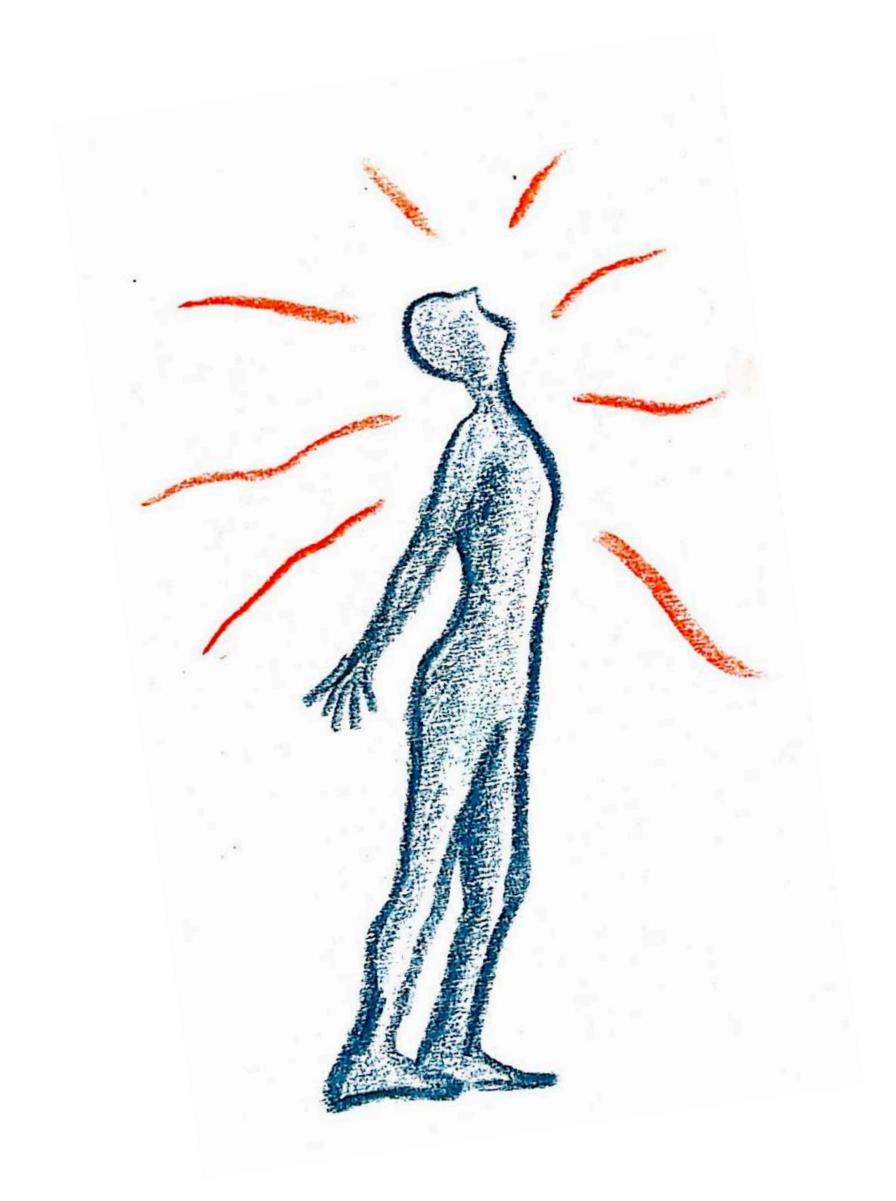
Penser avec mon corps, c'est...

- > M'appuyer sur **l'intelligence du vivant et de ma matière**, en l'invitant dans la réflexion, par le biais de mes sensations
- > Conjuguer l'expression artistique, les ressources créatives et l'imaginaire aux raisonnements cartésiens et pragmatiques
- Découvrir une autre source d'informations, un autre champ de perception, et donc, de nouvelles ressources
- > Offrir une pause à ma tête, déjà saturée d'informations, en lui proposant de ressentir pour mieux réfléchir



Cela suppose de s'éloigner de la conception occidentale du corps...





et de se rappeler que la tête fait bel et bien partie du corps!

Dans cette perspective,

penser avec mon corps m'apparaît à la fois comme une évidence et une révolution.





Or, le monde nous le dit (crie?): il est urgent de penser autrement.

Aujourd'hui, je m'engage à diffuser cette façon de penser et le nouveau rapport au monde qu'elle incarne.

Un monde non binaire, où l'on n'a pas à choisir entre la tête et le corps, la raison et l'intuition, l'anticipation et l'improvisation...

Un monde ouvert qui se nourrit d'alliances fertiles, explore l'espace entre et le monde du « et », accueille les singularités et embrasse la complexité.



Mon côté « carrée »

Mon côté « barrée »



J'ai les pieds sur terre. Mes études à Sciences Po m'ont amenée à cultiver mon esprit d'analyse, ma curiosité intellectuelle et le goût du pragmatisme. Mon expérience de chargée de communication à La Poste m'a permis d'acquérir une connaissance du monde de l'entreprise. C'est pourtant ma passion de l'entrepreneuriat qui me guide, avec la création en 2013 de mon organisme de formation, Alliam, du breton « al liamm » le lien et de l'anglais « all I am ».

J'ai la tête dans les étoiles. Je me sens reliée à l'univers du rêve, de la créativité et de la spiritualité. Je me sens vivante à travers l'expression artistique - en particulier la danse et la musique, l'improvisation et le jeu. C'est ce goût pour la créativité sous toutes ses formes, conjugué à l'envie de me rencontrer intimement, qui m'a conduite en Californie, pour me former au Tamalpa Institute et devenir praticienne en Life Art Process®.



Jeanne Dobriansky

Formatrice, facilitatrice,
praticienne en Life Art Process®
fondatrice d'Alliam





06 84 72 53 38 jeanne@alliam.fr

Instagram : @entreprendre_de_tout_son_etre

LinkedIn: Jeanne Dobriansky Facebook: Alliam

Ancrée en Bretagne (29), mobile, au gré des projets.

Site web: www.entreprendre.alliam.fr