



# Dialoguer avec un projet grâce au Life Art Process®

Comment **rencontrer un projet** au lieu de le gérer ? Le ressentir pour mieux y réfléchir ? En s'appuyant sur la méthodologie du Life Art Process®, nous verrons comment les arts expressifs et l'intelligence du corps peuvent devenir des compagnons précieux pour une **réflexion incarnée** et une **pensée vivante**.

En pratiquant sur l'un de vos projets et en décryptant chaque étape du processus, vous apprendrez à identifier les ingrédients clés pour réaliser vos propres **sessions de travail inspirées**.

Durée : 2 journées de 7h

Dirigeant.e.s, chef.fes de projet,  
managers, entrepreneur.e.s

# Les intentions

---

Questionner et challenger nos façons habituelles de réfléchir et de travailler

Apprendre à conjuguer cérébral et corporel, logique cartésienne et pensée intuitive, rationalité et expression artistique

Identifier comment s'ouvrir à de nouvelles sources d'informations pour nourrir ses projets en s'appuyant sur l'intelligence du corps et les arts expressifs

S'approprier une méthodologie pour rencontrer un projet avec les outils du Life Art Process®

Pratiquer sur un cas concret, selon le format « immersion / décryptage » pour devenir autonome par la suite



# Le programme : journée 1

---

Cercle d'**ouverture** : intentions, interconnaissance, création du groupe

**Questionnements** et **réflexions croisées** autour de nos façons de créer et de développer un projet

Pourquoi et comment **mobiliser l'intelligence du corps** pour mener un projet

Se poser un **cadre** pour sortir du cadre : la puissance de l'**intention**

L'art d'initier un **dialogue fécond** avec les idées qui nous traversent : mise en pratique sur un cas concret

La spécificité des sessions de Life Art **autogérées** : forces et limites



# Le programme : journée 2

---

Décrypter les **processus invisibles** au coeur de toute session de Life Art

Apprendre à **décoder** le langage des arts expressifs

Se relier à ses créations avec des **clés de lecture** précises : savoir questionner un dessin, lire un mouvement, approfondir une métaphore corporelle, **faire des ponts** entre les créations et le sujet abordé...

Identifier comment **créer sa propre « partition »**, véritable fil rouge d'une session.

Apprendre à naviguer entre **préparation** et **improvisation**

Cercle de **clôture** : mutualiser les apprentissages, se projeter





# Les ingrédients de cet atelier

---



le corps,  
premier invité

# Life Art Process

une approche complète pour plonger  
au coeur de notre être, en alliant...



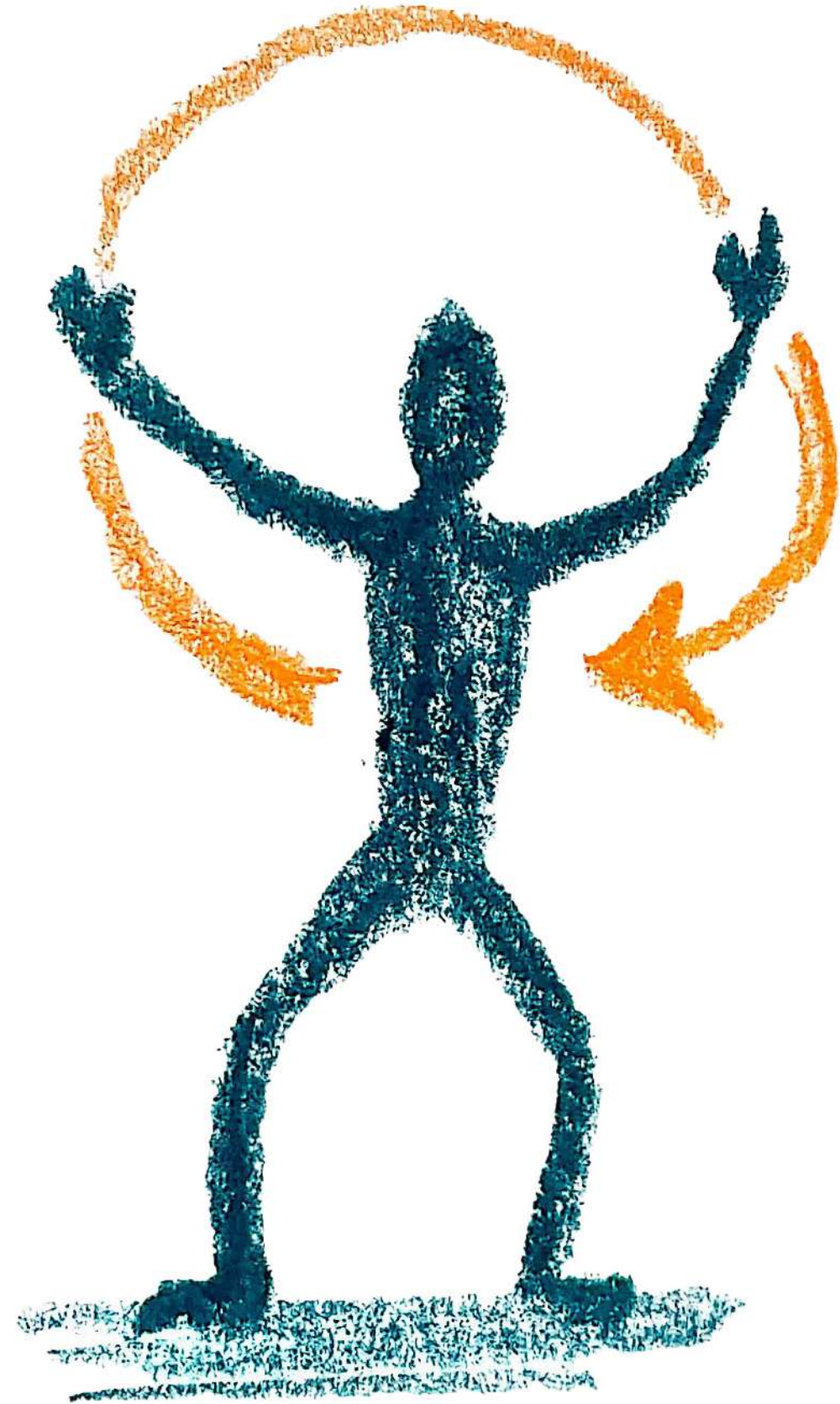
l'écrit, notre allié  
pour décrypter



le dessin, porte ouverte  
sur notre imaginaire

# Introspection créative

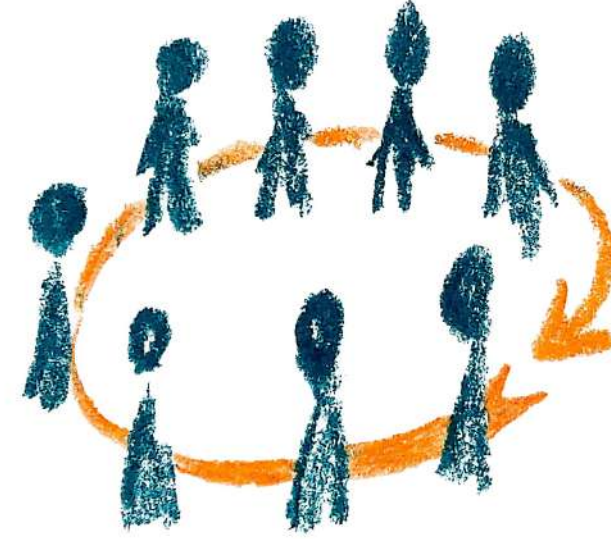
Des propositions ludiques et  
profondes pour se rencontrer vraiment



sentir, écouter et relier  
les différentes parts de soi



pour rayonner dans le monde,  
unifié.e, inspiré.e et confiant.e



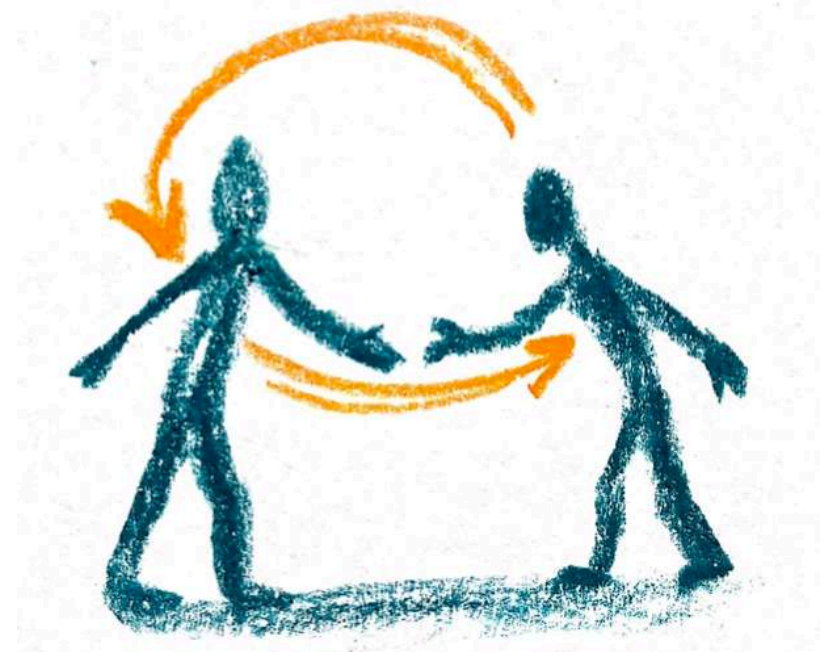
le cercle, notre rituel  
d'ouverture et de clôture

# Intelligence collective

Des pratiques collaboratives et  
des invitations à être pleinement  
soi au sein d'un groupe



un esprit de communauté



des échanges en duo



# Le format

---

## Avant la formation

Vous recevez un **questionnaire en amont**, pour nommer vos besoins et vous projeter dans la formation avec un projet sur lequel pratiquer. Vos réponses me permettent de bien saisir ce qui vous intéresse et d'en tenir compte dans ma préparation.

## Pendant la formation

Vous n'avez qu'à vous laisser guider. Venez avec une **tenue souple et confortable**. Si vous avez un carnet dédié au projet sur lequel vous allez travailler, emportez-le avec vous.

## Après la formation

Afin d'ancrer et de prolonger la dynamique créée, un **entretien** a lieu après la formation, avec une personne du groupe. Je vous propose une trame de questions pour vous guider dans cet échange. Vous avez accès pendant 3 mois à une **plateforme de ressources** pour continuer à approfondir le sujet.

# Cette formation est-elle pour vous ?

---

Vous avez envie de renouveler vos façons de réfléchir et de travailler, en donnant plus de place à votre **corps** et à vos **ressources créatives**

Vous pressentez les bénéfices d'une **réflexion** qui intègre les dimensions **corporelle** et **émotionnelle**, sans savoir tout à fait comment vous y prendre

Vous souhaitez vous ouvrir à d'autres champs perceptifs pour diversifier vos sources d'informations et **élargir votre compréhension d'un projet**

Vous êtes d'un naturel cartésien et curieux : **certaines choses vous échappent** dans cette présentation, mais cela vous appelle quand même

Si vous vous reconnaissez dans l'un des points mentionnés ci-dessus, il y a de bonnes chances que la formation vous corresponde !

# Coût de la formation

Entreprises

900 €  
net de taxes

Entrepreneur·e·s,  
indépendant·e·s, TPE

700 €  
net de taxes

Pour les personnes qui n'ont pas la possibilité de financer la formation, une place solidaire est disponible sur chaque session. La formation est alors à

**prix libre** Ecrivez-moi à [jeanne@alliam.fr](mailto:jeanne@alliam.fr) pour en faire la demande.



# Formatrice

---

## Jeanne Dobriansky



Depuis que je suis praticienne certifiée en **Life Art Process®** (Californie), je me relie autrement à mes projets : j'ai appris à les ressentir, à les laisser résonner dans mon intériorité corporelle, à les rencontrer par l'expression artistique. Ma passion pour la pédagogie et mon désir de faire connaître le Life Art Process® m'ont donnée envie de construire cette formation, pour partager des clés et **rendre concrète la possibilité de réfléchir autrement.**

Je crois que nous avons tout à gagner à **faire évoluer nos modes de pensée habituels** et qu'il est urgent de se rapprocher de ce qui est vivant en nous. Or, les arts expressifs offrent des possibilités insoupçonnées pour **laisser le vivant nous guider.** Découvrir ces nouveaux chemins et permettre au plus grand nombre de les emprunter, c'est ce qui m'anime ces temps-ci.



# Prochaine session

25 et 26 janvier 2024

Lieu à définir

Vous êtes intéressé.e ? Chouette alors !

Contactez-moi : [jeanne@alliam.fr](mailto:jeanne@alliam.fr) | 06 84 72 53 38

Je vous enverrai les documents nécessaires à votre inscription.