

LE JOURNAL CRÉATIF

Une façon simple d'obtenir
une vision commune,
une cohésion forte,
et un engagement renouvelé
au sein de vos équipes.



Septembre 2024

 anne
lemaire

OBJECTIFS

Une attention réelle portée
à la personne, soutenue
dans son bien-être

Une impulsion et une
énergie positive qui
fédèrent et engagent

Un apaisement des conflits par
une meilleure compréhension

**La (re)découverte du plaisir
de créer avec des mots,
des images, des couleurs**

Une bulle d'intimité, sans
jugement, ni attente

Une réduction des coûts
de santé par une
meilleure hygiène psychique



Ce sont les participants qui en parlent le mieux

entraîne une hausse extraordinaire de la motivation, de l'envie, du sentiment d'appartenance, de l'engagement des collaborateurs. »

“J'ai pu relâcher ma tension, j'ai moins de stress ; je ressens un bien-être général, à la fois mental et émotionnel.”

“J'ai davantage conscience de ma responsabilité concernant mon bien-être au travail.”

“Je me sens à ma place dans cette atmosphère de travail innovante, j'ai l'impression que mes idées/suggestions sont entendues.”

“Je ressens de la gratitude de pouvoir vivre ces moments de pause qui améliorent ma qualité de vie au travail.”

“J'ai découvert des nouvelles ressources créatives, utiles pour moi et le groupe.”



C'est quoi ?

Un ensemble d'ateliers créatifs,
créé sur mesure, sur un thème que vous avez choisi,
pour répondre à vos enjeux,

- Dans vos locaux,
- Par une exploration personnelle et collective,
- Avec différents médiums artistiques (dessin, collage,
peinture, écriture, etc.)

Exemples de problématiques abordées :

- Pression,
- crise,
- communication,
- déménagements,
- réorganisation,
- vision,
- cohésion ...



Trois parcours

Modulables suivant les besoins exprimés



Prévention Burn-Out

Obtenir une **prise de conscience** grâce à un point sur votre situation, votre énergie, vos envies.

Pour vous recentrer, vous écouter et **arrêter de vous épuiser** jusqu'au burn-out.



Définition vision

Être clair sur **vos attentes dans l'entreprise** et ce que vous avez à y apporter en faisant un point sur vos compétences et votre valeur.

Pour (re)fédérer l'équipe autour d'une **vision commune**.



Cohésion

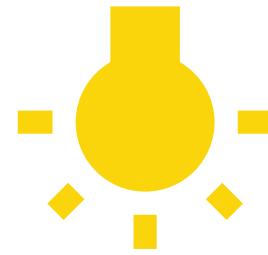
Faire partie d'une équipe soudée en **renforçant le lien** entre les participants.

Pour une meilleure **efficacité** et **engagement** dans l'action collective.

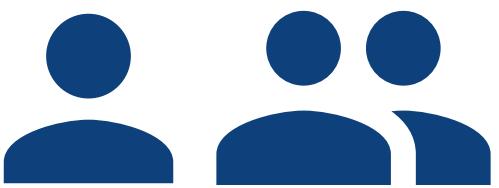


Productivité en berne, absentéisme record, effets collatéraux du télétravail... La France sort groggy de la crise du Covid.

Parcours prévention burn-out



« Les managers intermédiaires ou de proximité sont pris en sandwich, c'est l'échelon où le pouvoir de décision et d'action peut être le plus compromis, au risque de mettre ces individus en décalage avec leurs valeurs personnelles»,



1 Atelier 2 à 3 H

Faire le point, identifier des ressources personnelles

Test et décryptage en mots, couleurs et collage, projections sur des situations vécues aller chercher des ressources en nous à l'aide du hasard et de l'imaginaire

2 Atelier 2 à 3 H

Mettre en commun, identifier des pistes de mieux-être collectif

Partage animé et soutenu par une production commune (fresque en collage par ex, ou texte ...), temps de retour à soi, dans son journal

3 Atelier 2 H Entretiens

Reprendre la température, identifier un besoin de suivi individuel, autres thèmes

Test, autres exercices créatifs pour faire une pause dans son journal, échange sur l'évolution de la situation depuis 1 mois

4 Atelier périodique

Développer une routine mieux-être, individuelle et collective, Transmettre l'outil

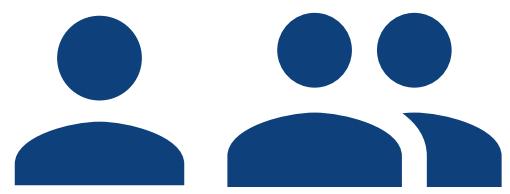
Interventions 1 à 2 heures suivant besoin, exercices zen, détente, pour vider la soupape, transmission de l'outil



Parcours cohésion



ENCADREMENT
« L'impact du manager
sur le bien-être ou le mal-être
des collaborateurs
est considérable »



1 Atelier 2 à 3 H

Faire le point sur son ressenti de l'ambiance au travail, identifier son besoin

Mise en dessin, mots ... son ressenti.
Réflexion sur la cohésion de manière créative (diagramme à bulle, collage, mise en mots ...), quels besoins pour moi ?

2 Atelier 2 à 3 H

Mettre en commun, identifier ce qui fait le lien et comment le transformer

Partage animé et soutenu par une production commune.
Temps de retour à soi, dans son journal.
Mots de la fin

3 Entretien créatif

Débriefer avec le mngt, identifier des besoins sur des sujets spécifiques au contexte

Exercices de journal; où en est-on quelque temps après ?
Elaboration d'un plan d'action.

4 Atelier périodique

Assurer un suivi individuel ou collectif selon les besoins
Transmettre l'outil

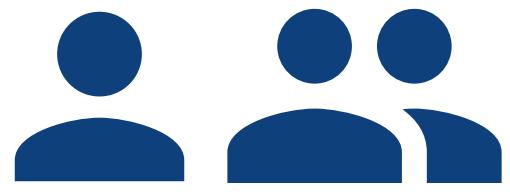
Exercices de journal en soutien à un plan d'action défini, transmission de l'outil.



Parcours vision/changement



Comment demeurer un « employeur désirable » dans le monde de l'après-Covid?



1 Entretien créatif 2H

Entretien avec manageur.se pour définir concrètement la vision en lien avec les obj stratégiques de l'entreprise et le contexte

Attente sur la vision, SWOT créatif et partage des mots clés pour préparation séminaire

2 Séminaire mngt 1 journée

Animer ateliers participatifs, vision pour le collectif, et moi dedans ?

Animation sur une production commune, temps de retour à soi, dans son journal
Mise en commun des valeurs importantes

3 Atelier 3 H

Transformer la vision
Identifier les besoins d'accompagnement individuel et collectif

Formalisation vision collective en mots, en couleur et en images
Exercices de journal : moteurs d'adhésion et freins au changement

4 Atelier périodique

Assurer un suivi individuel et collectif selon les besoins

Exercices de journal en soutien à un plan d'action défini



Pourquoi moi ?

- Je suis art-thérapeute, formée au Journal Créatif®.
- J'ai passé 26 années en entreprise, à manager des équipes, restructurer des organisations et conduire des changements complexes.
- C'est la réunion de ces deux expertises que je vous propose d'associer aujourd'hui, en mettant ma méthode d'animation créative au service d'enjeux internes et managériaux qui me sont familiers.



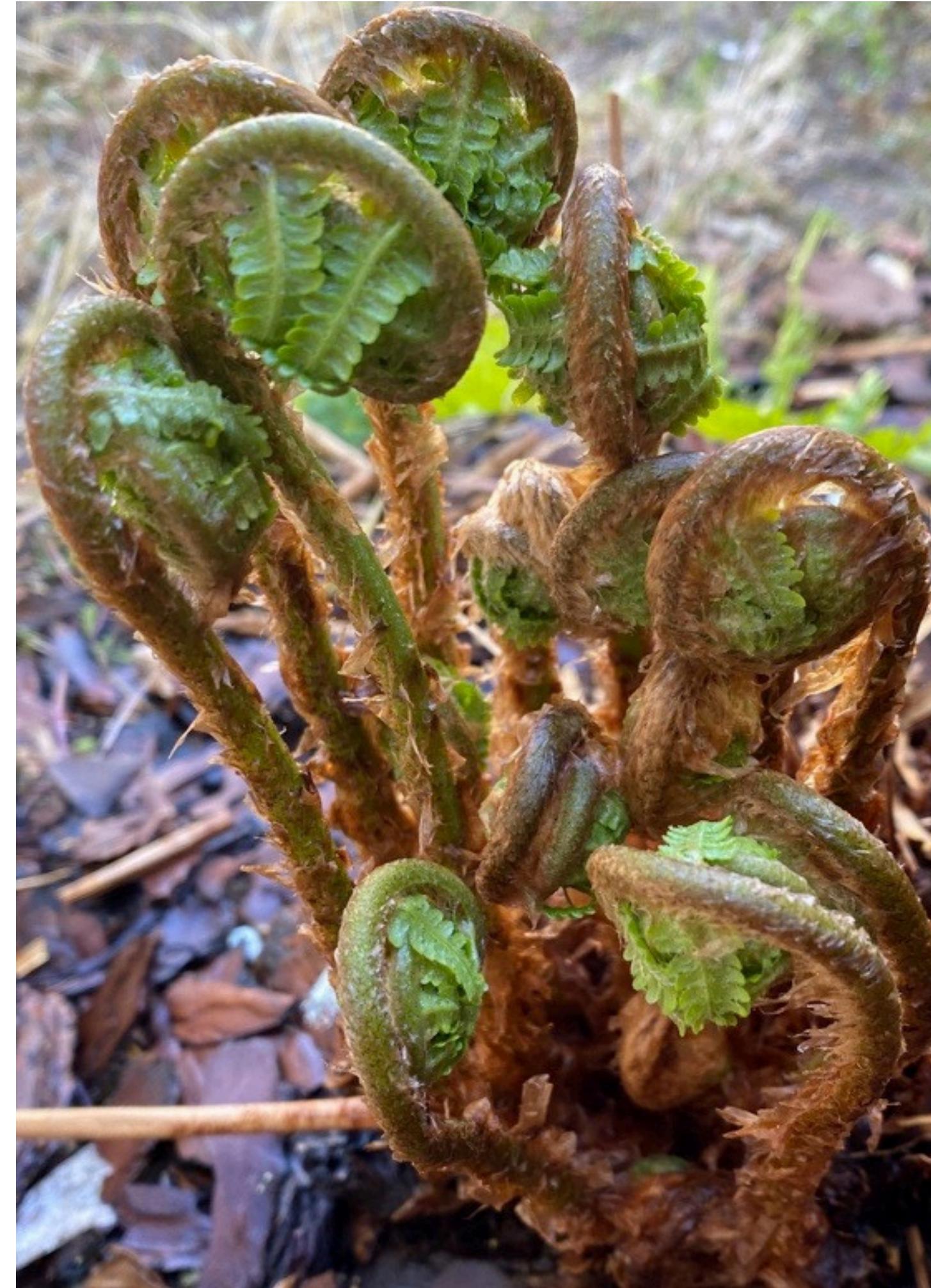
Comment collaborer ?

- Laissez-moi un message au 06 11 87 74 44 pour programmer un rendez-vous téléphonique ou visio. Lors de ce premier contact, nous définirons ensemble la thématique de travail et vos objectifs (ex : restructuration, clarification de vision, cohésion, etc.).
- Je conçois ensuite les grandes lignes d'un programme adapté et vous propose un devis.
- Sous réserve d'acceptation, nous affinons ensemble le programme et convenons de la date du premier atelier.
- Le jour J, je viens sur place avec mon matériel pour animer.

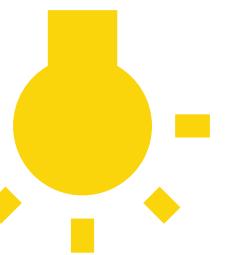


ANNEXES

Le tout est plus
que la somme
de ses parties



ATELIER À LA DÉFENSE



Problématique : Comment identifier et exprimer la pression, l'apprioyer et la transformer en énergie positive pour soi et pour l'entreprise ?

Phase individuelle :

- Utilisation du test de Maslach
- Prise de recul sur des situations stressantes
- Trouver des ressources en soi
- Comment je m'adapte ?
- Comment je garde l'équilibre ?

Phase en groupe :

Échanges, dans un cadre bienveillant et sécurisé.

Puis esquisses de pistes de travail.



Exemple proposition cohésion



Périmètre intervention



Atelier 3 H



Atelier 3 H

Faire le point sur son ressenti de l'ambiance au travail, identifier son besoin

Mise en dessin, mots ... son ressenti.

Réflexion sur la cohésion de manière créative (diagramme à bulle, collage, mise en mots ...), quels besoins pour moi ?

Mettre en commun, identifier ce qui fait le lien et comment le transformer

Partage animé et soutenu par une production commune.

Temps de retour à soi, dans son journal

Mots de la fin

Prestation forfaitaire

sur la base de 2,5 jours de travail + frais

2 750 € HT

(non soumis à la TVA)

Ce forfait inclut :

- Préparation des ateliers
- Fourniture cahiers et matériel créatif
- Intervention de 6 heures sur place + déplacements
- Livrable de synthèse à l'issue des deux ateliers

