

## Programme de formation

### Booster sa créativité

#### Objectifs :

Réduire le stress et le jugement, sortir de ses schémas habituels, expérimenter, observer, développer des outils utilisables au quotidien, tels sont les ressorts pour favoriser la créativité, la sienne comme celle des autres et du groupe. La créativité permet de s'adapter en temps réel aux situations, interlocuteurs et mutations soudaines de son environnement et d'entrer dans l'avenir. Cette formation offre des clés de compréhension et des exercices pratiques pour booster sa créativité.

A l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

- se détendre physiquement pour accueillir de nouvelles informations
- observer et réguler son juge intérieur, développer sa bienveillance
- comprendre les mécanismes favorisant la créativité
- percevoir une situation d'un œil nouveau
- utiliser des méthodes favorisant la créativité individuelle et collective
- mieux collaborer en appréciant la valeur des apports de chacun

A l'issue de cette formation, les participants ou la structure renforceront leur capacité à imaginer de nouvelles idées pour faire face aux challenges professionnels et personnels.

#### Publics et prérequis :

Cette formation est ouverte à toute personne amenée à chercher des idées ou des solutions. C'est-à-dire tout le monde !

#### Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

Cette formation articule des apports de connaissances théoriques à de nombreux exercices pratiques. Elle propose une méthodologie pour booster sa créativité étape par étape, en partant de l'individuel vers le collectif.

#### Durée :

14 heures.

#### Programme :

Au cours de cette formation seront notamment abordées les thématiques suivantes :

Réduire le stress pour accueillir de nouvelles informations  
pratiquer des exercices corporels  
comprendre les effets du stress et leurs effets bloquants  
apprendre à se relâcher  
utiliser des rituels

Réduire le jugement pour ouvrir les possibles  
appréhender les effets du jugement  
pratiquer des exercices sans jugement  
s'habituer à la nouveauté, à la perte de repères

Rechercher de nouvelles ressources au niveau individuel  
utiliser le corps en mouvement  
poser une intention  
pratiquer l'écriture libre et le dessin instantané  
s'habituer à sortir de ses schémas habituels  
percevoir le potentiel des apports des autres

Etre créatif en groupe  
changer de rôle dans une situation donnée pour défaire les enjeux de pouvoir  
créer une mind map  
apprendre une méthode de feedback bienveillante

Expérimenter, observer et recycler  
utiliser le cycle RSVP  
développer le témoin intérieur  
sortir de sa zone de confort

Utiliser des méthodes favorisant la créativité  
créer son propre récit  
animer vos prises de note  
respecter votre rythme corporel

#### **Validation des acquis et évaluation :**

La méthode pédagogique est centrée sur des allers et retours entre contenus théoriques et questionnements en rapport avec la situation professionnelle des stagiaires. En conséquence, la validation par le formateur des acquis de la formation, de la compréhension des questions abordées et de l'évolution des compétences se fait tout au long de l'action par un système de questions/réponses, d'exercices, de questionnaires et d'échanges entre les participants et lui même. Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l'issue du module. Elle précise les dates de réalisation et le volume horaire suivi.

#### **Documentation :**

La ressource documentaire de ce module est composée, de ressources en ligne, de documents écrits et visuels et d'une bibliographie sur les thématiques abordées.