



Image

& Image
de Soi

Mettez en lumière votre image


Photographie et Communication Relationnelle




Qui suis-je ?

- Comment je me vois ?
- Comment je rêve de me voir ?
- Comment je pense être vu ?
- Comment je rêve d'être vu ?


Percevoir & Développer l'Estime de Soi La Méthode ESPERE au coeur d'un studio photo


 La photographie est un moment de découverte instantanée de soi, elle nous révèle à nous même l'espace d'une fraction de seconde.

 La Méthode ESPERE® est une approche des relations humaines développée par le psychosociologue Jacques SALOME. Faite de repères simples et clairs, accessibles à tous, elle éclaire nos relations actuelles et apaise les situations inachevées.

 Les outils de la Méthode et la photographie serviront de fils conducteurs au cheminement de chacun vers une meilleure estime de soi.

 Dans un studio photo reconstitué sur le lieu de la formation, les participants travailleront par petits groupes avec le photographe dans plusieurs configurations.

 Ateliers de Photolangage, portraits, autoportraits, exercices d'écoute de soi et de l'autre, mises en situation en groupe leur permettront d'approfondir le regard sur eux-mêmes dans un climat d'écoute et de bienveillance.

 A l'issue de ces journées, les participants auront une perception plus fine de leur image et développeront une plus large estime de soi.





OBJECTIFS

Approfondir la connaissance de soi pour mieux repérer, connaître et appréhender ses réactions

Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi grâce à l'image, l'affirmation et l'acceptation de soi

Adapter ses comportements de manière relationnelle

(Environnement familial et contexte professionnel)

Reconnaître l'altérité et accepter nos différences

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Photolangage

Portraits et autoportraits

Ecoute centrée sur la personne

Symbolisation, visualisation des situations

Auto diagnostic de chaque participant pour analyse des points forts et points à améliorer

Alternance apports théoriques et pratiques

Echanges et retours d'expériences



SUPPORT et EVALUATION

Photographie et planches contact pour chaque participant

Objets symboliques pour faciliter la communication

Expression et rédaction d'un objectif personnel et collectif

PROGRAMME

Stage Image & Portrait. Durée 2x1/2 j (maximum 12 participants)

Stage Image & Images de Soi. Durée 2j (à partir de 10 participants)

Possibilité d'inclure des entretiens individuels



IDENTITES



Valérie Le Quellec

Formatrice certifiée par l'Institut ESPERE®

Formée depuis 1991 à la pratique de l'approche ESPERE®, avec Jacques SALOME puis auprès de RELIANCE (Isère)

Anime des ateliers relationnels à l'Espace des Possibles depuis 2003 (Meschers 17) et à Grenoble depuis 2006

Formée à T.I.P.I (Technique d'Identification des Peurs Inconscientes)

Présidente de Reliance Association



Christophe Hénin

Photographe

Dirige le studio Pixels & Papillon à Paris depuis 2005

Spécialiste en prises de vue numérique et traitement d'images

Membre du jury de l'école des Gobelins, section photographie

Jury national de la chambre des métiers, section photographie

Anime des ateliers de découverte de la photographie et du traitement numérique

Membre du C.A de l'ONG SIPAR

L'alliance complice et complémentaire de la photographie et du développement personnel a donné naissance à Image & Image de Soi. Le regard positif de Christophe conjugué à l'écoute bienveillante de Valérie, tous deux professionnels et passionnés par les relations humaines vous accompagneront sur ce chemin original de la découverte de soi.

CONTACT

Nos tarifs sont sur demande.

Mail : christophe@studio-pixels.fr