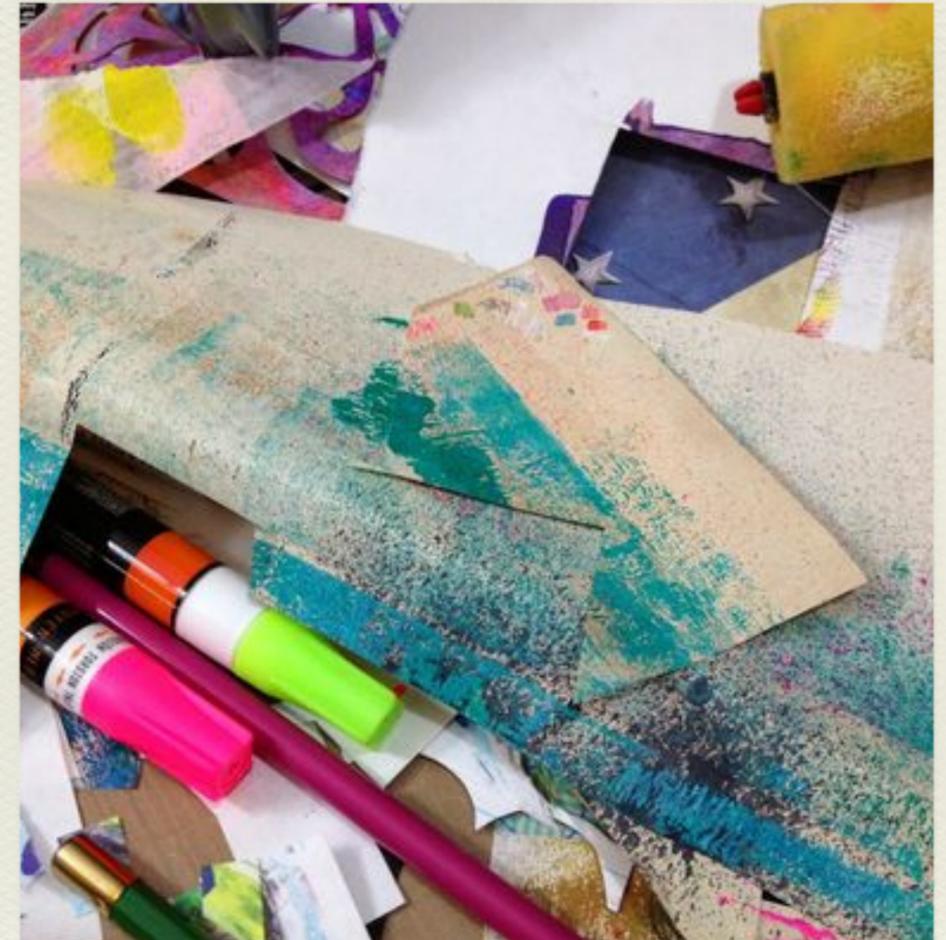


LE JOURNAL CRÉATIF:

UN OUTIL DE BIEN-ÊTRE ET D'EXPLORATION
DE SOI QUI PERMET À L'ÉLÈVE
D'EXPRIMER SON RESSENTI.



SABRINA BAILLIEZ

WWW.ATELIEROZMOZ.BE



C'EST QUOI LE JOURNAL CRÉATIF ?



- JOURNAL INTIME NON CONVENTIONNEL.
- OUTIL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
- 3 MODES D'EXPRESSION: ÉCRITURE, COLLAGE ET DESSIN.
- OUTIL D'EXPLORATION DE SOI.
- RACONTER SA VIE, SES BESOINS ET SES ÉMOTIONS, SON RESSENTI.



ÉT LES ENFANTS, LES ADOS DANS TOUT CELA?



- IL S'EXPRIME DE MANIÈRE DIFFÉRENTE.
- AU LIEU D'ÉCRIRE, IL LAISSE PLACE À SA CRÉATIVITÉ ET UTILISE SES 10 DOIGTS POUR DESSINER, COUPER, COLLER, ÉCRIRE, PEINDRE,...
- LE MÉLANGE DE CES DIFFÉRENTS MODE D'EXPRESSION LE REND DYNAMIQUE ET CULTIVE SA CRÉATIVITÉ.



CULTIVER SA CRÉATIVITÉ?



- EXERCER À USER SON IMAGINAIRE.
- PLUS ON S'ADONNE À DES ACTIVITÉS CRÉATIVES, PLUS ON SOIGNE SA CRÉATIVITÉ.
- UN PEU COMME L'IMAGE DU JARDINIER QUI CULTIVE SON JARDIN, PLUS IL TRAVAILLE LA TERRE, PLUS SON JARDIN LUI DONNERA DE BELLES RÉCOLTES.

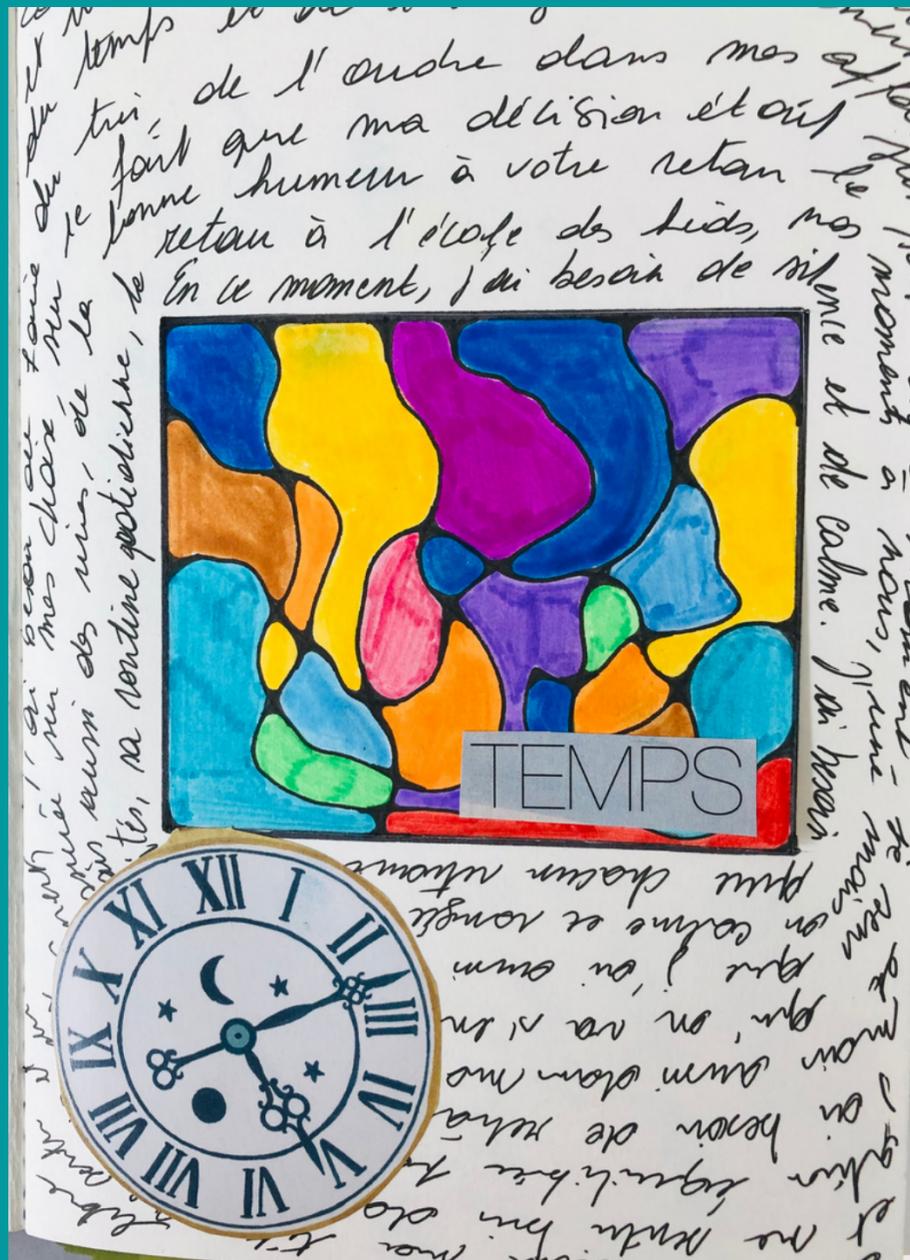


OBJECTIFS:

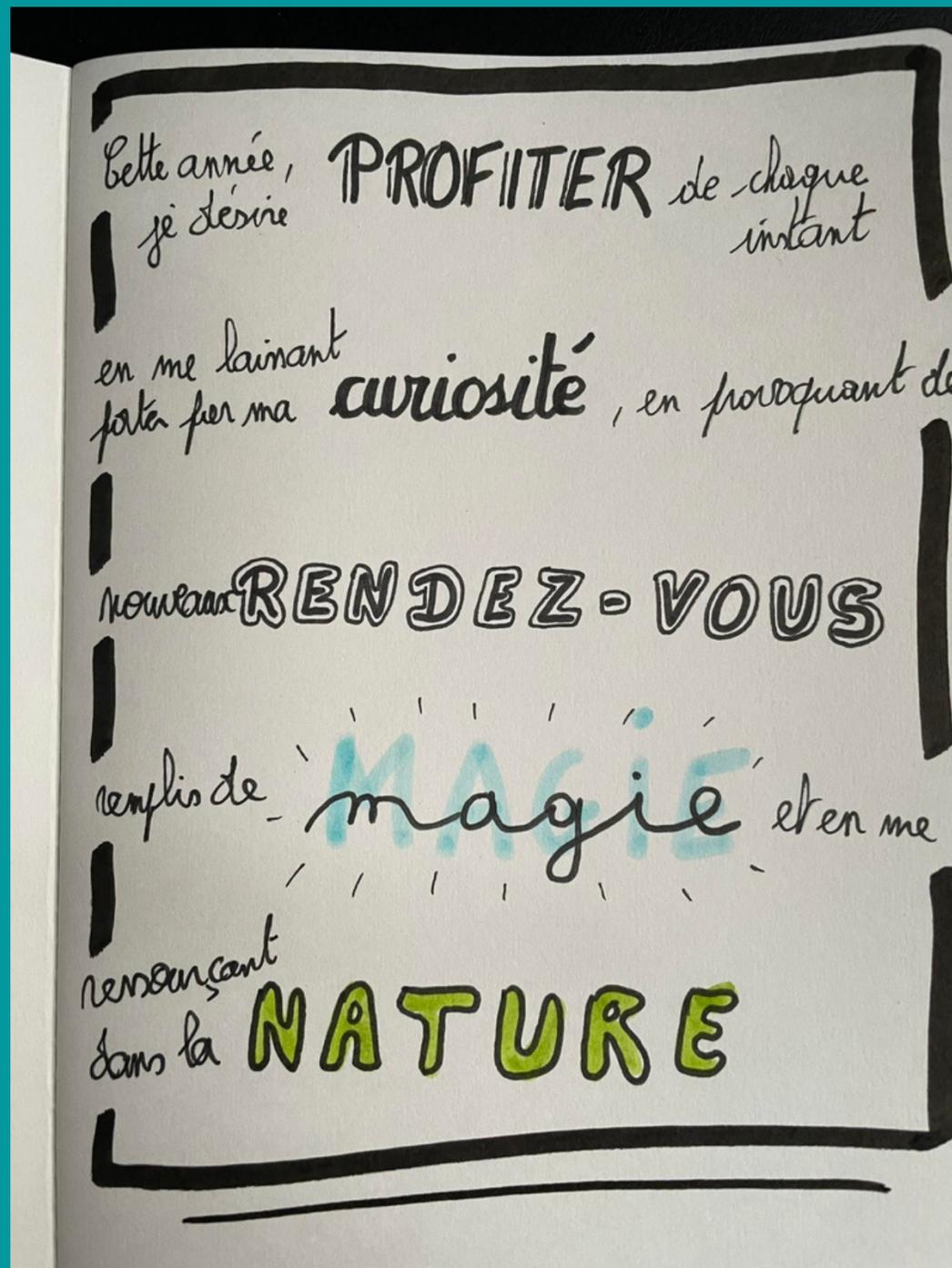
- DÉVELOPPER LA CRÉATIVITÉ;
- STIMULER L'IMAGINAIRE;
- FAVORISER L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS ET LA CONNAISSANCE DE SOI;
- DONNER AUX ENFANTS UNE OCCASION DE SE RACONTER;
- TRANSMETTRE AUX ENFANTS DES OUTILS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL;
- PASSER DE BONS MOMENTS AVEC L'ENFANT OU AVEC LE GROUPE D'ENFANT;
- OFFRIR DES ALTERNATIVES AUX ACTIVITÉS PASSIVES (ORDINATEURS, CONSOLES, RÉSEAUX,...)



A TOI...



- DESSINER UN CARRÉ AU CENTRE DE VOTRE FEUILLE.
- DESSIN NEUROGRAPHIQUE
- ÉCRITURE EN SPIRALE "EN CE MOMENT, J'AI BESOIN DE..."
- 1 MOT OU 1 IMAGE (NON OBLIGATOIRE).



- NOTER LES 6 MOTS RETENUS L'UN EN DESSOUS DE L'AUTRE EN LES CENTRANT SUR VOTRE FICHE.
- CRÉER UN PETIT TEXTE EN INTÉGRANT LES 6 MOTS.
- PARTAGER AVEC UN COLLÈGUE.











Journée « Rends Force et Vous »
allie des techniques du journal créatif
et du sketchnoting
au service du bien-être et
de la cohésion dans une équipe.