

# Parcours CoolZen<sup>®</sup>

## ■ Gestion du stress par l'art et la créativité



### Programme (niveau 1)

**Matin** \_\_\_\_\_ **9h30 > 13h00**

- **Comprendre le stress**

Bon et mauvais stress

- **Évaluer son degré de stress**

Test d'autodiagnostic

- **Repérer ses pollueurs.**

Jeu des poids et des plumes.

Recherche de solutions créatives en binôme.

- **Chasser ses pensées négatives par le biais du Write Art**

Écriture et création graphique.

- **Apprendre à dire sans violence.**

Technique de la F.E.T.E. et exercice appliqué.

- **Nuancer ses émotions pour mieux les contrôler**

#### Les 4 familles d'émotions.

Exercice de l'EMOTONE<sup>®</sup>, nuancier qui crée des correspondances entre couleurs et émotions.

- **Faire des pauses «minutes Zen»**

Relaxation 5 sens. Musique et Terra Cotta.

**Après-midi** \_\_\_\_\_ **14h00 > 17h30**

- **Cultiver la pensée positive.**

#### Lâcher-prise. Stop-mental et prise de recul.

Jeu du Think Plnk avec création manuelle surprise.

- **Revoir son échelle de valeurs**

Jeu du héros

#### Cession de création artistique, 1h30 environ.

#### Se recentrer et se ressourcer

Création d'une œuvre Mandala en utilisant graphiquement des symboles visuels liés au Zen, au bien-être, à la Nature.

- **Créer son carnet de bord anti-stress**



« Une approche originale pour apprendre à évacuer son stress et se remettre en énergie par le biais d'expérimentations créatives et artistiques »

### Mots clés

Stress – Relaxation – Énergie positive  
Efficacité professionnelle

### Les objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de son niveau de stress et de ses facteurs déclenchants.
- Revenir à soi et à ses sensations par le biais de l'expression artistique.
- Apprendre à évacuer les tensions du quotidien, lâcher prise, retrouver des énergies positives...

### Profil des participants

Toute personne souhaitant expérimenter les techniques de gestion du stress par l'art, pour mieux canaliser ses ressources et gagner en créativité, en énergie et en sérénité.

### Durée

1 journée

### Tarif intra

A partir de 1500 €/groupe

Variable selon le nombre de participants.  
Devis sur simple demande.

### Nombre de participants

De 4 à 12 personnes.

### Lieu

Paris intra-muros.

### Contact

EMOTONE

Raphaëlle GIORDANO

01 46 08 28 24 / 06 88 75 47 80