

DOSSIER DE PRESENTATION

« Chaussure à mon pied » : (Re)prendre confiance pas à pas

Objectif :

Aider les personnes en parcours d'insertion ou en réflexion professionnelle à reprendre confiance, valoriser leur parcours, identifier leurs ressources et se projeter.

Explicatif :

À travers plusieurs exercices symboliques et artistiques autour de chaussures et de chemins, cet atelier permet aux participant.e.s de retracer leur parcours personnel et/ou professionnel, envisager les pas qui les mèneront vers la suite.

Les bénéfices de l'atelier pour les participant.e.s.

Développement de la confiance en soi

Prise de parole facilitée

Valorisation des petits pas

Création d'une dynamique de groupe solidaire

Projection positive vers l'avenir

Outil puissant pour travailler sur les freins (peur, isolement, doutes)



Déroulé :

- Acte 1 : Jeu d'écriture automatique à partir d'une chaussure choisie. Favorise lâcher-prise et créativité.
- Acte 2 : Si vos propres chaussures parlaient... que diraient-elles de vous ? → Identification des forces ou freins par la prise de parole.
- Acte 3 : Visualisation des chemins parcourus, des soutiens, des moments-clés → Valorisation du parcours personnel/professionnel par le jeu théâtral.
- Acte 4 : Projection : écriture et création d'un collage → Mise en perspective des objectifs.



Finalité :

L'atelier est un vrai levier d'accompagnement pour travailler la confiance, le passage à l'action et la motivation à avancer dans le cadre d'un projet personnel ou professionnel.



Exemples de textes écrits pendant les ateliers :

« Ce bled m'emmerde,
Mes potes m'emmerdent.
Pas née au bon endroit,
Pas de marraines fées présentes au-dessus de mon berceau.
Une vie de débrouille, de bataille permanente, pour ne pas se laisser écraser par les autres
Pour ne pas se faire dévorer.
J'en ai marre, moi.
Plus d'énergie pour tout ça.
Je voudrais que ça s'arrête.
Je voudrais qu'on redistribue les cartes, pour une famille présente, attentionnée, aimante,
Qui m'accompagne et me guide,
Qui me donne les clés pour trouver ma juste place dans la société.
Je rêve tout éveillée et c'est douloureux parce que tout ça m'apparaît comme un mur infranchissable ! »

Chloé

« Dans son studio un peu désordonné, pas loin de son lit, elle met ses chaussures et se dirige vers l'arrêt de bus à 10 minutes de chez elle.
Elle rentre dedans et après une demi-heure de trajet elle arrive à la fac de socio. Elle va voir ses amies devant l'amphi puis s'installe. A midi elle part rejoindre son copain. Le weekend elle part en teuf.
Elle a du mal à faire confiance.
Elle aimerait fuir la ville, voyager et vivre simplement sans attaches. »

Donatien

Tarif :

Atelier de 3 heures avec 10 participant-e-s maximum : A partir de 500€ HT

Atelier + temps fort : sur devis

Me contacter :

Laurence HEBTING FELIZ

06 32 24 79 91

Laurence@felizformations.fr

Chaussure à mon pied est un concept déposé Inpi Soleau