



Développez votre créativité

UN PARCOURS EN 7 ETAPES
AVEC ISABEL FOUCHÉCOUR



Bonne nouvelle : la création n'est pas un talent, c'est un potentiel

- Le fonctionnement normal de notre cerveau
- Elle se travaille comme un muscle
- Des champs d'application très variés
- Des circonstances très diverses

LES 7 ÉTAPES DU PARCOURS CRÉA+

1- Vous avez dit... créativité ?

Les thématiques :

- Explorer la notion de créativité : nos croyances, nos espoirs, nos craintes,...
- Routines : les “musclantes” et les endormantes.
- Quelles sont les 5 attitudes créatives majeures ? Où en êtes-vous aujourd’hui ? (un outil de suivi : le Baromètre Attitude Créa).

2- S’écouter

Les thématiques :

- Apprendre à dire Je.
- La créativité dans mon histoire.
- Dans quels domaines de vie s’exprime le plus facilement votre créativité aujourd’hui ? (un outil : le Radar Créa).

3- Nourrir son imaginaire

Les thématiques :

- Réveiller mes passions.
- Créer l’environnement qui me stimule.
- Mes sens au service de ma créativité.
- Créer de la vacance fertile.
- L’Avocat de l’ange

4- Mes talents au service de la créativité

Les thématiques :

- Repérer ses talents créatifs un outil : le test Gallup).
- Observer et cultiver ces talents.
- Faire la carte de ses talents.

5- Lever les freins

Les thématiques :

- Repérer les freins.
- Les croyances et les apriori.
- Les permissions dont j’ai besoin.

6- Oser sortir de sa zone de confort

Les thématiques :

- Le plus petit pas.
- Oser être unique.
- Le langage différent.

7- Créer à plusieurs

Les thématiques :

- Le langage créatif.
- La pratique du rebond.
- Les 4 phases d’un projet créatif.

PARCOURS MODE D'EMPLOI

7 sessions de 1h45 via zoom,
6 intersessions d'activités en solo ou en binôme

Des groupes de 8 personnes maximum,
Une session tous les 15 jours à 18h30

Des outils d'autoévaluation pour suivre
votre évolution

De nombreuses activités pour mieux connaître
votre créativité et l'expérimenter

ET MAINTENANT, ON FAIT QUOI ?

- D'abord, vous décidez d'être créatif...
- Puis vous vous exercez... en participant au Parcours Créa+ 😊

Pour en savoir +, appelez-moi
Isabel Fouchécour 06 12 22 59 18