



culture•lab²⁹

Programme de formation professionnelle

Prendre soin de sa boussole professionnelle : repères, outils et explorations sensibles

PUBLIC CONCERNE

Professionnels du secteur artistique et culturel : artistes, médiateurs, enseignants, porteurs de projet, responsables de structure, etc. souhaitant revisiter leurs repères, renforcer leur équilibre et nourrir leur engagement professionnel.

Lieu d'exercice : centre d'action socio-culturelle, cinéma, compagnie artistique, collectif d'artistes, établissement d'enseignement artistique, lieu de culture scientifique, lieu de conservation, lieu d'exposition, lieu de spectacles, médiathèque-bibliothèque, musée, site patrimonial, site culturel et de loisirs, studio, théâtre, tiers-lieu...

PREREQUIS

Aucun.

MATERIEL A APPORTER EN FORMATION

Nécessaire à la prise de notes. Tenue confortable adaptée au mouvement.

OBJECTIF GENERAL

Dans un monde qui s'accélère, où l'incertitude et la complexité sont devenues les principales constantes, s'ancrer sur des fondations solides s'avère aussi difficile...qu'essentiel.

Cette formation est une invitation à explorer vos fondations personnelles et professionnelles, de façon créative, sensible et pragmatique. Avec le soutien des arts expressifs et de l'intelligence du corps, c'est une proposition d'un voyage introspectif à la (re)découverte de vos besoins, valeurs et aspirations profondes, pour prendre soin de votre équilibre, identifier vos ressources singulières et nourrir ce qui vous anime.

Un moment privilégié avec soi et en compagnie d'un groupe, pour ressentir ce qui compte vraiment, l'ancrer et le préserver en faisant advenir une boussole intérieure solide. Peut-être que ces journées vous permettront d'esquisser vos propres réponses à cette question contemporaine et cruciale posée par Flore Vasseur : « Comment tenir quand rien ne tient ? »

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- ✓ Établir une lecture analytique et sensible de leur réalité professionnelle
- ✓ Identifier les repères essentiels de leur boussole intérieure
- ✓ Expérimenter des outils et pratiques pour nourrir leur équilibre au quotidien

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 matin

- ✓ Cercle d'ouverture
 - Inclusion
 - Cadre et intentions
- ✓ Emergence des représentations autour des termes « prendre soin » et « boussole professionnelle »
- ✓ Apport théorique : vers un changement de paradigme, de la performance à la robustesse
- ✓ Prise de recul sur son environnement de travail
 - Développer une lecture systémique d'un contexte de travail
 - Cartographier son environnement professionnel
- ✓ Prise de recul sur sa pratique professionnelle
 - Identifier ses ressources, difficultés et questionnements du moment
 - Repérer ses besoins et envies

Jour 1 après-midi

- ✓ Ressenti et incarnation sa posture professionnelle actuelle et désirée
 - Découvrir et expérimenter la puissance de la métaphore corporelle
 - Réaliser un autodiagnostic sensible, via les arts expressifs (Life/Art Process)
- ✓ Fondations de sa boussole professionnelle
 - Revenir aux sources de son métier et à ce qui fait sens
 - (Re)découvrir la raison d'être profonde de son activité professionnelle
 - Savoir verbaliser les raisons de son engagement professionnel, à travers un manifeste

Jour 2 matin

- ✓ Exploration de ressources en lien à une difficulté rencontrée dans le champ professionnel
 - Découvrir le « Stuck », pratique de Théâtre de Présence Sociale, pour aborder autrement un obstacle
 - Identifier les ressources nouvelles qui émergent de l'obstacle lui-même

Jour 2 après-midi

- ✓ Instauration d'une culture de la pause dans son organisation au quotidien :
 - Apports scientifiques sur l'importance des pauses et les bénéfices sur le système nerveux (travaux de Sara Mednick, recherches d'Ivan Illitch)
 - Découvrir la démarche des récréations corporelles : principe, méthodologie, bénéfices, création de son jeu de cartes personnalisé
- ✓ Identification de ressources pour prendre soin de soi en tant que professionnels
 - Cartographier des pratiques, actions, outils concrets à activer au quotidien
 - Définir un plan d'actions « Sens et ressourcement » qui soit réaliste, ambitieux et adapté à ses besoins
- ✓ Cercle de clôture :
 - Partage des apprentissages clés
 - Identification des engagements prioritaires,
 - Célébration des boussoles professionnelles.

Jour 3 matin

- ✓ Réactivation des apports, outils et repères abordés lors des jours 1 et 2
- ✓ Partage de retours d'expériences : célébration, difficultés, questionnements...
- ✓ Inspiration mutuelle et entraide pour vivre son métier en cohérence avec sa boussole professionnelle



Programme de formation professionnelle

METHODES PEDAGOGIQUES

La formation alterne expériences corporelles, apports théoriques, temps d'introspection, retours d'expériences, cercle de dialogue, partages en duo ou petits groupes et activités créatives (dessin, écriture, mouvement libre...).

Les stagiaires seront amenés à s'engager dans la formation à partir de leur propre expérience et vécu, mais aussi en tant que témoins des réalités professionnelles des autres personnes.

DOCUMENTS PEDAGOGIQUES FOURNIS AUX STAGIAIRES

Les documents pédagogiques seront mis à disposition à travers un espace en ligne, sous forme de padlet. Les stagiaires auront ainsi accès à des ressources bibliographiques, liens web, articles complémentaires,...

MODALITES D'EVALUATION

Les stagiaires seront évalués à travers un QCM et la définition d'un plan d'actions visant à prendre soin de leur boussole professionnelle au quotidien.

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Jeanne DOBRIANSKY (Alliam)

Elle accompagne les personnes et les collectifs dans la mise en mouvement de leurs projets. Elle tisse ensemble le concret, l'intelligence du corps et l'expression artistique pour faire émerger des démarches ancrées, sensibles et créatives.

Son parcours à Sciences Po et son expérience à La Poste lui apportent une maîtrise de la communication. Elle complète ensuite ce socle par des études de psychologie et par une passion affirmée pour la pédagogie. En 2013, elle crée Alliam : un organisme de formation dédié à une pédagogie vivante, qui mobilise autant la pensée visuelle que les approches corporelles. Elle intervient aujourd'hui dans des univers variés, du secteur culturel à l'entrepreneuriat, de l'enseignement à l'insertion sociale.

Formée en Californie au Life Art Process — une approche qui mêle mouvement, dessin, écriture, voix et improvisation — elle invite à réfléchir autrement. Rencontrer les projets plutôt que les contrôler. Écouter ce que le corps raconte. Faire de l'art un compagnon pour avancer, en restant pleinement vivant.

<https://entreprendre.alliam.fr/>

DATES ET HORAIRES

Jeudi 28 et vendredi 29 mai 2026 de 9h à 12h30 puis de 14h à 17h30

+

3h à distance (visio) en septembre (date à définir en fonction des disponibilités des participants).

Soit 3 jours et 17 heures pédagogiques.

LIEU

Flux Tiers Lieu – Quimper (29)

PARTICIPANTS

Minimum : 4

Maximum : 16

N'hésitez pas à nous solliciter pour un aménagement de la formation en raison d'un handicap ou autre situation particulière. Nous chercherons les solutions les plus adaptées, si nécessaire avec des organismes spécialisés.



Programme de formation professionnelle

Nous contacter : elodie.bausse@culturelab29.fr ou 07 85 68 98 76