Développer sa créativité

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26207728F — Mise à jour : 27 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

- Appréhender ses propres schémas mentaux afin de pouvoir agir dessus ;
- Découverte et développement de ses capacités à créer et imaginer ;
- Réfléchir différemment et lever les freins à la créativité ;
- Adopter et inciter la créativité en groupe ou seul ;
- Contrôler le processus de créativité ;
- User de votre créativité pour résoudre les difficultés ;
- Développer sa créativité au quotidien.

Programme

Évaluer sa créativité

- Prendre conscience de l'existence de la créativité présente en toute personne ;
- Découvrir les freins qui cloisonnent la créativité ;
- Définir son processus créatif.

Agir en amont pour stimuler sa créativité

- Apprendre à observer notre quotidien avec un regard différent pour l'exploiter lors de nos réflexions ;
- Élargir son champ de vision ;
- Mettre en place un contexte favorable à la création ;
- Cibler les problématiques.

Optimiser son temps de réflexion

- Les bases de la méditation pour stimuler sa créativité ;
- Apprendre à structurer ses idées ;
- Transgresser les schémas mentaux standards ;
- Établir son propre processus créatif.

S'exercer à créer

- Mise en place de différents exercices pratiques nécessitant de mobiliser son esprit créatif.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2287298S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207728F