

TWÓRCZE WARSZTATY W RAMACH PROJEKTU “ARTETERAPIA DROGĄ DO TWÓRCZEJ INTEGRACJI VI”

Przygotowaliśmy następujące warsztaty:

A) Warsztaty rozwojowe

- **KOMUNIKACJA I BUDOWANIE RELACJI (warsztat prowadzi Ola Chodasz) - 24-26.08**

Warsztat edukacyjno-rozwojowy adresowany do osób pracujących w placówkach terapeutycznych, które chciałyby podnieść swoje kompetencje komunikacyjne i dowiedzieć się jak mogą budować konstruktywne relacje w sytuacjach zawodowych – z podopiecznymi, rodzicami podopiecznych, współpracownikami.

W programie warsztatów ćwiczenia, refleksje i dyskusje wokół następujących zagadnień:

- komunikacja werbalna i niewerbalna – co wyrażamy wprost lub nie wprost, jak nasze komunikaty bywają odbierane i dlaczego może tak być
- wpływ wyrażonych i niewyrażonych uczuć, wartości i potrzeb na relacje dlaczego jedni mówią o faktach, a inni słyszą w tym rozkazy oraz jakie znaczenie ma niewypowiedziane, a obecne w relacjach pytanie „czy on/ona mnie lubi?” (model czterech uszu von Thuna)
- konflikty i inne sytuacje trudne – kiedy i jak stawiać granice, by nie krzywdzić siebie ani innych i by być skutecznym.

Warsztaty będą prowadzone metodami aktywnymi, w tym Applied DRAMA, z zaangażowaniem ciała, emocji i refleksji płynących z doświadczeń. Osoby uczestniczące proszone są zatem o wygodny strój i obuwie. Ze względu na to, że warsztat jest procesem rozwojowym, gdzie każdy element programu i osoba ma znaczenie dla całości nie ma możliwości udziału w części warsztatu – prosimy o punktualne przybycie i zarezerwowanie sobie czasu do samego końca.

- **SIŁA I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA TERAPEUTY (warsztat prowadzi Ola Chodasz) - 27-29.08**

Warsztat edukacyjno-rozwojowy adresowany do osób pracujących w placówkach terapeutycznych, które chciałyby zrozumieć koncept odporności psychicznej, by podnieść swoją efektywność i dobrostan oraz zapobiegać przeciążeniu emocjonalnemu i psychicznemu.

Zajęcia będą platformą do doświadczania, refleksji i dyskusji w tematach takich jak:

- 5 reakcji na stres i jak nimi zarządzać – trening konstruktywnego reagowania na sytuacje trudne,
- koncepcja odporności psychicznej w oparciu o czteroczynnikowy model prof. Petera Clougha (model 4C: zagadnienia takie jak zarządzanie emocjami, poczucie wpływu, wiara we własne umiejętności, wytrwałość w zadaniach i in.),

- co To znaczy być „odpornym” lub „wrażliwym” i jak odporność psychiczna wpływa na efektywność osobistą i zawodową, dobre samopoczucie, jakość snu, aspiracje itd.,
- wsparcie w przełamaniu nawyków, przekonań i zachowań na dłuższą metę wyniszczających (siebie i/lub otoczenie) i w podjęciu działań rozwijających dobrostan i skuteczność osób uczestniczących.

Warsztaty będą prowadzone metodami aktywnymi, w tym Applied DRAMA, z wykorzystaniem gry coachingowej Podróż Bohatera®, z elementami ruchowymi i regeneracyjnymi. Osoby uczestniczące proszone są zatem o wygodny strój i obuwie, przywiezienie maty lub koca. Ze względu na to, że warsztat jest procesem rozwojowym, gdzie każdy element programu i osoba ma znaczenie dla całości nie ma możliwości udziału w części warsztatu – prosimy o punktualne przybycie i zarezerwowanie sobie czasu do samego końca.

B) Warsztaty metodologiczne

- **ABC ARTETERAPII - arteterapia w pigułce (warsztat prowadzi Iwona Cichocka) - 15-17.10**

Czym w ogóle jest arteterapia? Czy i w jakim zakresie mogę wykorzystać ją w pracy z osobami z niepełnosprawnością? Jaka metoda pasuje do mnie - choreoterapia, drama, a może skulpturoterapia?

Na te i jeszcze więcej pytań odpowiedź znajdziesz na warsztatach ABC Arteterapii. Zapraszam serdecznie na doświadczenie czym jest arteterapia oraz w jaki sposób możemy wykorzystać szeroko rozumianą sztukę do pracy i terapii. Nie musisz posiadać wybitnych zdolności artystycznych - ważne, że czujesz to w swoim serduchu.

Na warsztatach poznasz różne metody arteterapii, stworzymy spójne, kreatywne i urozmaicone pomysły na zajęcia. Do działania wykorzystamy między innymi: choreoterapię, plastykoterapię, dramę stosowaną, biblioterapię, a nawet formy teatralne, czy muzykoterapię.

Po takim „zastrzyku arteterapii” wrócisz do pracy / domu z nową energią i głową pełną kreatywnych pomysłów.

- **ARTETERAPIA W WYMIARZE PRACY ZDALNEJ (warsztat prowadzi Ola Chodasz) - warsztat prowadzony w całości zdalnie: 6 spotkań po 4 godziny w terminach: 02.10, 05.10, 09.10, 12.10, 16.10, 19.10 w godzinach 9.00-13.00**

Zapisujcie się szybko, bo ten warsztat startuje już 2 października :)

Praca w systemie online zapewne nie wszystkim odpowiada, lecz jest to na pewno lepszy wybór niż zupełny brak kontaktu z podopiecznymi, ich izolacja i samotność.

Warto znać specyfikę pracy online - nie tylko w warunkach pandemii/lockdown'u - w ten sposób można również podtrzymywać regularny kontakt z podopiecznymi, uzupełniać zajęcia stacjonarne, wspierać podopiecznych w sytuacjach gdy z dnia na dzień nagle nie mogą uczestniczyć w zajęciach stacjonarnych itd.

Wierzmy, że praca z wykorzystaniem internetu, nagrań i innych form kontaktu zdalnego może być kreatywna, włączająca i budująca więzi, może rozwijać umiejętności społeczne, pomagać w radzeniu sobie ze stresem. Może być czynnikiem chroniącym i wzmacniającym odporność psychiczną. A przy tym nie musi być trudna!

Jeśli na dzień dzisiejszy masz więcej pytań i wątpliwości niż odpowiedzi, a jesteś osobą otwartą, chcesz się rozwijać i wspólnie szukać tego, co jest możliwe do zrobienia online, serdecznie zapraszamy do udziału!

Pomożemy Ci jeśli chcesz testować sposoby współpracy, gdy jest już zapewniona zdalna łączność z podopiecznym.

Pomożemy Ci też uwierzyć w to, że taką łączność warto nawiązywać.

Program

Podczas warsztatów:

1. Dowiesz się jakich narzędzi można używać (że nie zawsze potrzebny jest komputer, jest wiele bezpłatnie dostępnych aplikacji), jak z nich korzystać, jak zaangażować podopiecznych, ale też co się nie sprawdza, albo *wydawało się*, że się nie sprawdzi, ale ostatecznie zadziałało i dlaczego tak jest.
2. Poznasz rolę osoby prowadzącej spotkanie i warsztaty zdalne i to, jak ważne jest jej nastawienie oraz kilka umiejętności, które pomagają w wielu aspektach życia, nie tylko w organizacji pracy zdalnej. Wspólnie będziemy rozwijać bazowe umiejętności takie jak: wytrwałość, koncentracja, szukanie informacji i inspiracji w sieci, otwartość, odnajdowanie się w nowych sytuacjach.
3. Będziemy doświadczać różnorodnych gier i ćwiczeń dramowych, muzycznych, ruchowych, które mogą okazać się przydatne w pracy z podopiecznymi. Będziemy sięgać do aktywności wykorzystujących to, co jest możliwe i często pod ręką – przedmioty i obiekty znajdujące się w domu, stroje, ciała i emocje osób uczestniczących, ich pomysłowość, wrażliwość oraz proste aplikacje i narzędzia internetowe. Nauczysz się planować i dobierać aktywności zdalne tak, by były możliwe do realizacji – dla Ciebie i odbiorców oraz by przynosiły efekty i satysfakcję. Otrzymasz też wsparcie w tworzeniu scenariuszy swoich zajęć.
4. Będziemy poruszać ważne tematy takie jak: kontakt i różne sposoby wchodzenia w interakcję, komunikacja, zaufanie, kreatywność, współpraca, relaksacja, radzenie sobie z wyzwaniami i wzmacnianie odporności psychicznej oraz będziemy doświadczać jak możemy je wprowadzać do naszych grup poprzez pracę zdalną.
5. Uzyskasz wsparcie w skutecznym wdrożeniu nabytych umiejętności do realizacji Twoich zajęć: będziesz mieć szansę poprowadzić krótkie aktywności zdalne w naszej bezpiecznej, szkoleniowej grupie oraz otrzymasz inspiracje do dalszych działań i rozwoju (materiały, linki).

W programie z pewnością będzie miejsce na wymianę doświadczeń i wzajemne inspirowanie się. Ilość perspektyw i zasobów, do jakich będziemy mieć dostęp podczas warsztatów, będzie pomnożona przez każdą z osób uczestniczących. Dołącz koniecznie.

INFORMACJE TECHNICZNE, czyli jak się przygotować do kursu

- Bazą jest stabilny internet (lepszy będzie kabel niż wifi).
- Szkolenie odbędzie się na platformie ZOOM. W związku z tym, jeśli nie korzystałaś/eś z tej aplikacji:

Prosimy o ściągnięcie ZOOM na urządzenie, z którego będziesz korzystać podczas kursu: <https://zoom.us/download>

Prosimy, sprawdź przed kursem jakość audio i wideo i jeśli jest niezadowolająca zadziałaj (np. zmień źródło dźwięku sam/a lub przy wsparciu kogoś z otoczenia): <https://zoom.us/test>

Możesz uzyskać wsparcie podczas spotkania technicznego online termin spotkania podamy w wiadomości e-mail zapisanym uczestnikom.

Możesz też skorzystać z filmowych instrukcji na Youtube, np tej

<https://www.youtube.com/watch?v=B5KDXsdhM6s> (filmik jest długi, ale ładnie podzielony na podrozdziały)

lub

<https://www.youtube.com/watch?v=sqQWppyLWuE>

- Obsługa wszelkich narzędzi, jakich będziemy używać, jest intuicyjna i będzie wprowadzana przez prowadzącą prostymi instrukcjami – na bieżąco. Nie trzeba instalować nic więcej oprócz ZOOM ani uczyć się przed warsztatem.
- Największą korzyść z warsztatów odniesiesz korzystając z komputera z kamerą i klawiaturą, komórkę pozostawiając pod ręką, do niektórych tylko ćwiczeń. Ważne jest, by być w spokojnym miejscu z możliwością poruszania się oraz mówienia do mikrofonu bez hałasu w tle. Jakość dźwięku, a zatem i komfort dla wszystkich uczestniczących, znacząco podniesie także korzystanie ze słuchawek z mikrofonem.
- Koniecznie pracuj w pomieszczeniu sama/sam, nawet jeśli innym uczestnikiem warsztatu jest osoba z tego samego miejsca pracy. **Jedna osoba = jedno pomieszczenie + jeden komputer, słuchawki, mikrofon.**

- BIBLIOTERAPIA (warsztat prowadzi Aleksandra Tomkowiak) - 22-24.10

Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się czym jest biblioterapia, jakie są rodzaje bajek terapeutycznych, jak przygotować scenariusz zajęć biblioterapeutycznych. Będą mieli okazję stworzyć swoje bajki terapeutyczne, "oswoić potwora", znaleźć sposoby na złość i agresję itp. Uczestnicy będą poznawać tajemnice ukryte na kartach książek, a także odkrywać talenty, głęboko drzemiące we wnętrzu samych siebie.

- CHOREOTERAPIA (warsztat prowadzi Marta Berdel) - taniec kreatywny w integracji - 25-27.06

Ten warsztat odbędzie się już w czerwcu, więc zapisujcie się szybko :)

Podczas warsztatów uczestnicy zostaną zachęcani do aktywnego wejścia w kreatywny proces tworzenia własnego sposobu poruszania się, uruchamiania ciała, wzrostu jego świadomości. Podczas warsztatów będziemy wspólnie poszukiwać ruchów w procesie

polegającym na wyobrażeniu tematu i improwizacją ruchową w jego obrębie. Będziemy starali się wychodzić ponad utarte skojarzenia, poszukiwać nowych możliwości, przełamywać schematy. Będzie to także intensywna praca nad kreatywnością. Przewodnikiem w ruchu jest tu rozbudzona ciekawość oraz improwizacja w przestrzeni, czasie i w kontakcie z innymi uczestnikami ruchu. Poznane metody będzie można zastosować w pracy terapeutycznej, integracyjnej oraz edukacyjnej zarówno z dziećmi jak i z dorosłymi, także z seniorami.

- **CHOREOTERAPIA (warsztat prowadzi Marta Berdel) - taniec rekreacyjny z różnych stron świata - 1-3.10**

Ideą warsztatów jest poznanie kilkunastu tańców z różnych stron świata – m.in. bałkańskich, tureckich, szkockich, włoskich, holenderskich i innych. Niektóre z nich to tańce tradycyjne, niektóre są choreografiami do muzyki etnicznej. Celem jest takie zaprezentowanie programu, aby uczestnicy zaznali we wspólnym ruchu zabawy, radości oraz relaksu.

Taniec może być okazją do poznawania innych kultur, nowych rytmów. Spotkania taneczne mogą stać się niezwyklej podróżą po świecie.

Program warsztatów jest zróżnicowany i obejmuje tańce o różnym stopniu trudności, różnym tempie i nastroju. Przedstawiona zostanie równocześnie metodologia ich nauczania oraz sposoby dostosowywania choreografii do potrzeb uczestników.

Bycie razem w kręgu, poruszanie się w takt tej samej muzyki daje wszystkim uczestnikom poczucie bezpieczeństwa, solidarności, jedności w grupie. Tańce w kręgu, w parach, w liniach, w formie rekreacyjnej pomagają odzyskać wewnętrzny spokój, poczucie samoakceptacji, radość życia, niwelują nadmierne napięcie wynikające z codziennych stresów, pobudzają do zadumy, refleksji.

Uczestnicy będą mogli wykorzystać umiejętności zdobyte podczas warsztatów w pracy terapeutycznej i edukacyjnej zarówno z dziećmi jak i z dorosłymi, a także z seniorami.

- **HORTITERAPIA (warsztat prowadzi Dorota Strzelczyńska) - terapia ogrodem z florystyką w tle - 10-12.09**

Warsztaty podnoszące kondycję psychiczną podopiecznych poprzez udział w wybranych pracach ogrodowych oraz florystycznej aktywności twórczej. Wykorzystamy kontakt z przyrodą i jej wytworami by pobudzać wszystkie zmysły, wspierać rozwój i edukować jednocześnie.

Ta forma psychoterapii pozwala na wyciszenie, poukładanie myśli, skupienie na pracy, która sprawia przyjemność, relaksuje, a nawet uszczęśliwia.

Z czym zetkną się uczestnicy warsztatów hortiterapii:

- naberą umiejętności z zakresu pielęgnacji roślin, tworzenia kompozycji florystycznych oraz planowania ogrodu,
- wykonają mini ogród tematyczny,
- poznają możliwości wykorzystania ogrodu, materiału przyrodniczego i surowców wtórnych w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi z niepełnosprawnościami przez cztery pory roku,
- poznają i zastosują podstawowe narzędzia, materiały oraz techniki florystyczne dostosowane do możliwości psychofizycznych i rodzaju niepełnosprawności uczestników swoich zajęć,
- poznają i zastosują zasady B.H.P. obowiązujące podczas pracy z narzędziami oraz przy planowaniu i tworzeniu ogrodu.

- **MUZYKOTERAPIA (warsztat prowadzi Marta Berdel) - dźwięk w terapii i edukacji I stopień - 3-5.09**

„Muzykoterapia to odkrycia i cuda, złość i radość, zawsze jednak chodzi o muzykę i człowieka”- Mary Priestley.

W ostatnich latach daje się zaobserwować zainteresowanie muzykoterapią jako skutecznym narzędziem terapeutycznym w różnego rodzaju ośrodkach terapeutycznych.

Uczestnicy warsztatów doświadczą tego, iż twórczość muzyczna może stać się polem do realizacji potencjału naturalnie tkwiącego w każdym z nas. W atmosferze akceptacji i bezpieczeństwa poznamy podstawowe sposoby użycia muzyki w procesie terapii. Podczas warsztatów kluczowymi słowami będą: TWORZENIE, KREATYWNOŚĆ, DYNAMIZM, ZMIANA, PRZEMIANA, RUCH. Poznane metody będzie można zastosować w pracy terapeutycznej oraz edukacyjnej zarówno z dziećmi jak i z dorosłymi, także z seniorami.

- **MUZYKOTERAPIA (warsztat prowadzi Marta berdel) - dźwięk w terapii i edukacji II stopień - 17-19.09**

Podczas tej edycji warsztatów opartych o metody muzykoterapeutyczne będziemy rozwijać umiejętność używania muzyki w komunikacji, wyrażaniu stanów emocjonalnych. Myślą przewodnią warsztatów jest to, iż w muzykoterapii nie ma dźwięków właściwych i fałszywych, dobrych i złych. Będziemy wychodzić poza kategorię ocenną: dobrze, źle, ładny, brzydki. W bezpiecznej i pozbawionej oceny atmosferze postaramy się uruchomić swoją wyobraźnię, poznawać siebie i dawać ujście nagromadzonym napięciom. Zaprezentowane zostaną także metody relaksacyjne. Muzyka podczas warsztatów będzie traktowana jako medium, w którym może się wyrazić doświadczenie życiowe. Poznane metody będzie można zastosować w pracy terapeutycznej oraz edukacyjnej zarówno z dziećmi jak i z dorosłymi, także z seniorami.

- **PLASTYKOTERAPIA (warsztat prowadzi Barbara Kasprzak) - I stopień - 6-8.10**

- akcent na terapeutyczne zadania działań plastycznych: podnoszenie samooceny i poczucia własnej wartości, zwiększanie motywacji, wzrost samodzielności i kreatywności podopiecznych, inicjowanie kontaktów opartych na wzajemnym szacunku, budowanie umiejętności współpracy i integrowanie grupy.

- techniki łatwe i efektywne, oparte na tanich i dostępnych materiałach

- zabawy plastyczne przynoszące relaks, odblokowanie emocji, ułatwiające nawiązanie kontaktu

- techniki umożliwiające otwieranie wyobraźni i samodzielności podopiecznych

- działania umożliwiające wgląd w siebie, spojrzenie na siebie z nowej perspektywy

- **PLASTYKOTERAPIA (warsztat prowadzi Barbara Kasprzak) - II stopień - 8-10.10**

- techniki plastyczne rozwijające wyobraźnię, poczucie sprawczości, przynoszące ciekawe efekty

- plastyczne działania w przestrzeni

- czerpanie inspiracji z kontaktu z naturą - jej bogactwa i harmonii
- proste działania plastyczne inspirowane sztuką współczesną
- działania plastyczne ukierunkowane na kontakt ze sobą, pracę z emocjami, wzajemny dialog

- SKULPTUROTERAPIA (warsztat prowadzi Magdalena Kopiczko) - 5-7.11

Praca z gliną, podczas której nie zabraknie ogólnego omówienia rzemiosła, dalszych etapów pracy z gliną, do czego i czy potrzebny jest wypał, jak wypalać, co robić, gdy nie wypalamy, bardziej wymagające technologie jak toczenie na kole.

W programie warsztatów znajdują się oczywiście zajęcia praktyczne (gлина, różne rodzaje w zależności od celu, domieszki, warunki przechowywania, suszenia, nauka samodzielnego wykonania podstawowych form bez użycia koła garncarskiego, ręczne - na stołach - wykonanie naczyń, zasady wykonywania rzeźb i drobnych przedmiotów).

Zakres tematyczny:

- specyfika tworzywa (techniczne warunki dla gliny i stanowiska pracy) i narzędzi
- wymagania techniczne miejsca prowadzenia zajęć
- specyfika odbiorcy (zróżnicowanie wieku, umiejętności, ograniczeń i jak to wpływa na zakres zajęć) i dostosowanie ich do możliwości gliny, a gliny do odbiorcy
- planowanie celu zajęć dla odbiorcy docelowego (nastawienie na działanie czy nastawienie na efekt, zajęcia jednorazowe czy w trybie ciągłym)

- TEATROTERAPIA (warsztat prowadzi Wojciech Kotylak) - teatr czarny, teatr cieni - 19-21.11

Warsztaty mają na celu przybliżenie techniki teatru: cieni oraz luminescencyjnego. Uczestnicy warsztatów będą mieli okazję poznać odpowiednie materiały używane w tych technikach, rodzaje oświetlenia i praktyczne rozwiązania z nimi związane, rozwiązania konstrukcyjne i sposoby animacji rekwizytów, lalek, budowy ekranów do teatru cieni, a także sami odkrywali nowe metody działań scenicznych w etiudach przygotowywanych w ramach pracy grupowej. Każdy z uczestników aktywnie współtworzył będzie prezentowane na koniec spotkania teatralne „dzieła”.

Będzie też czas na prezentacje materiałów filmowych oraz fotografii ilustrujących etiudy i spektakle własne, a także teatrów świata w omawianych technikach teatralnych.

- TEATROTERAPIA (warsztat prowadzi Janusz Szymański) - teatr żywego aktora - 29-31.10

Cele zajęć obejmują:

- zapoznanie uczestników z technikami pracy z ciałem,
- praktyczne nauczenie zasad i umiejętności pracy twórczej z ciałem,
- poznanie swojej wyobraźni ruchowej,
- stworzenie możliwości poznania swojej ekspresji i jej siły w wyrażaniu własnych emocji,
- umiejętność dialogu niewerbalnego,
- umiejętność dialogu z własnym ciałem.
- rola muzyki w ruchu wzajemne oddziaływanie
- przestrzeń na scenie, relacje pomiędzy aktorami

Cele realizowane są poprzez ćwiczenia i zabawy ruchowe które obejmują:

- zabawy ruchowe integrujące grupę,
- techniki rozluźniania i napinania mięśni w zaplanowany sposób,
- mimika twarzy, technika wyrazu emocji,
- techniki obserwacji własnego ciała,
- formy dialogu na ruchu (bez słów),
- ćwiczenia w parach (dialog, emocje, naśladownictwo, obserwacja)
- dopasowywanie ruchu do słowa z różną ekspresją,
- techniki relaksacyjne i świadomość oddechowana,
- proste formy ćwiczeń z ciałem, które pozwalają poszerzyć możliwości ruchowe
- elementy komunikacji niewerbalnej z obszaru kinezjetyki, proksemiki i parajęzyka

- ZABAWOTERAPIA (warsztat prowadzą Iwona Cichocka oraz Wojciech Pytlewski) - 12-14.11

Jesteś rodzicem/opiekunem faktycznym osoby z niepełnosprawnością?

Warsztat z Zabawoterapii jest właśnie dla Ciebie - uwzględnia on możliwości, potrzeby i zainteresowania osób z niepełnosprawnością powyżej 16 roku życia.

Podczas warsztatów z Zabawoterapii tworzyć będziemy spójne tematycznie zajęcia ogólnorozwojowe oparte na metodach arteterapii (doświadczenia sztuki). Wśród nich znajdują się plastykoterapia, choreoterapia, drama, muzykoterapia czy biblioterapia. Pozwolą one na ćwiczenia pamięci, koncentracji, uwagi, analizy czy koordynacji. Takie połączenie metod uatrakcyjni proces wspomagania/edukacji oraz umożliwi odkrycie lub rozwijanie zdolności i zainteresowań.

Warsztat Zabawoterapii to doskonała inspiracja oraz baza pomysłów do wykorzystania od zaraz, bez kosztownego sprzętu i materiałów z osobami z niepełnosprawnością powyżej 16 roku życia. Wszystkie pomysły można wykorzystać zarówno w zajęciach domowych jak i jako dopełnienie pracy terapeutów w rozmaitych ośrodkach i placówkach.