

## **TWÓRCZE WARSZTATY W RAMACH PROJEKTU “ARTETERAPIA DROGĄ DO TWÓRCZEJ INTEGRACJI VII”**

**Przygotowaliśmy następujące warsztaty:**

### **A) Warsztaty rozwojowe**

- **KOMUNIKACJA I BUDOWANIE RELACJI (warsztat prowadzi Ola Chodasz) 21-23.10.2022**

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.

### **B) Warsztaty metodologiczne**

- **ABC ARTETERAPII - arteterapia w pigułce (warsztat prowadzi Iwona Cichocka) - 16-18.09.2022**

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 rzeźbienie?

Na te i jeszcze więcej pytań odpowiedzi 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.

**- BIBLIOTERAPIA (warsztat prowadzi Aleksandra Tomkowiak) - 09-11.09.2022**

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 drżące we wnętrzu samych siebie.

**- CHOREOTERAPIA (warsztat prowadzi Marta Berdel) - taniec kreatywny w integracji - 07-09.10.2022**

Podczas tegorocznej edycji warsztatów choreoterapeutycznych będziemy intensywnie pracować nad kreatywnością ruchową, zwiększając świadomość ciała i wachlarz możliwości ruchowych poprzez doświadczanie różnorodnych jakości ruchu. Skupimy się na: tworzeniu ruchowych i tanecznych opowieści, pracy z metaforą ruchową, oraz improwizacji. Celem warsztatów jest wychodzenie poza utarte skojarzenia oraz poszukiwanie nowych możliwości, przełamywanie schematów ruchowych. W programie znajdują się również propozycje tańca w pozycji siedzącej (na krzesłach) – skierowane szczególnie do seniorów i osób z niepełnosprawnościami ruchowymi, zaburzeniami równowagi. Doświadczymy też tańca w aspekcie fizjoterapeutycznym – taniec jako sposób na poprawę kondycji ciała, zachowania podstawowej higieny ruchu a także zwiększenie zakresów i mobilności, poprawę krążenia jak również ćwiczenie zmysłu równowagi. Poznane metody będzie można zastosować w pracy terapeutycznej oraz edukacyjnej zarówno z dziećmi jak i z dorosłymi, także z seniorami.

**- CHOREOTERAPIA (warsztat prowadzi Marta Berdel) - taniec rekreacyjny z różnych stron świata - 17-19.06.2022**

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, inne to choreografie 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 niezwykłą 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, a 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, także z seniorami.

**-HORTITERAPIA (warsztat prowadzi Dorota Strzelczyńska)**  
**terapia ogrodem z florystyką w tle - 19-21.08.2022**

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:

- nabędą 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.

**- PLASTYKOTERAPIA (warsztat prowadzi Barbara Kasprzak) - I stopień**  
**- 30.08-01.09.2022**

- 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 efektowne, 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**  
**- 02-04.09.2022**

- 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

**- SKULPTUROTHERAPIA, poziom podstawowy (warsztat prowadzi Magdalena Kopiczko) 30.09-02.10.2022**

Zakres zajęć: lepienie w glinie przy stołach, zapoznanie z różnymi technikami lepienia, omówienie dostępnych na rynku mas ceramicznych, omówienie narzędzi potrzebnych do lepienia i przydatnych w pracy z osobami z niepełnosprawnościami, omówienie metod wypału, bhp pracy.

Dla kogo: dla tych, którzy nie mieli do czynienia z gliną, a chcą spróbować i nauczyć się pracy z tym tworzywem, poznać przykładowe metody pracy z grupami osób z różnymi niepełnosprawnościami.

**- SKULPTUROTHERAPIA, poziom zaawansowany (warsztat prowadzi Magdalena Kopiczko) 18-20.11.2022**

Zakres zajęć: omówienie mas ceramicznych, omówienie technik lepienia, omówienie możliwych konspektów zajęć z podopiecznymi w zależności od rodzaju niepełnosprawności, omówienie urządzenia pracowni ceramicznej, omówienie istniejących na rynku pieców ceramicznych, dobór pieca do pracowni. Pogadanki na temat szkliv i metod szklwienia, omówienie specyfiki szkliv i bezpieczeństwa ich stosowania. Omówienie innych metod zdobienia. Wzajemna wymiana doświadczeń. Pytania uczestników, pogadanki na temat technologii i pracy z podopiecznymi. Praktycznie: lepienie średnich form z wałeczków, toczenie na kole\*.

Dla kogo: dla tych, co mają lub właśnie otrzymali pod swoją pieczę pracownię ceramiczną, prowadzili już zajęcia i mają doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Dla tych, którzy potrzebują wiedzy technicznej o surowcach, ich zastosowaniu i bezpieczeństwie pracy z nimi.

**- TEATROTHERAPIA (warsztat prowadzi Wojciech Kotylak) - teatr czarny, teatr cieni - 04-06.11.2022**

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) – ekspresja ciała w procesie twórczym na scenie - 23-25.09.2022**

Cele zajęć obejmują:

- zapoznanie uczestników z technikami pracy z ciałem,
- praktyczne nauczanie 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 oddechu,
- 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) - 10-12.06.2022**

Jesteś rodzicem, pracujesz z młodzieżą lub dorosłymi osobami z niepełnosprawnością?  
Z pewnością warsztat z Zabawoterapii jest specjalnie dla Ciebie.

Uwzględnia on możliwości, potrzeby i zainteresowania osób z niepełnosprawnością powyżej 16 roku życia. W tym roku zwrócimy szczególną uwagę na zajęcia plenerowe, wakacyjne, pomysły wykorzystujące elementy przyrody, warsztaty z cyklu „zrób to sam” które pozwolą ciekawie i rozwojowo zagospodarować wakacyjną przerwę.

Podczas warsztatów z Zabawoterapii tworzyć będziemy spójne tematycznie zajęcia ogólnorozwojowe oparte na metodach arteterapii (doświadczenia sztuki). Wśród nich 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, zainteresowań.

Warsztat Zabawoterapii to doskonała inspiracja oraz baza pomysłów do wykorzystania od zaraz z osobami z niepełnosprawnością powyżej 16 lat. Mają one zastosowanie zarówno w zajęciach domowych jak i jako dopełnienie pracy terapeutów w rozmaitych ośrodkach i placówkach.