

# PROJEKT WARSZTATÓW

## „Obraz Siebie – przez sztukę do samopoznania”

Wyjątkowe warsztaty, w których odkryjesz prawdziwą siebie!

### OPIS WARSZTATU:

Warsztaty mają charakter rozwojowy. Ich zadaniem jest umożliwienie, w jak największym stopniu, samopoznania poprzez budowanie świadomości własnych zasobów, wartości, przekonań i granic. Wyróżnia je holistyczne podejście, czyli biorące pod uwagę zarówno umysł, ciało, jak i duchowość człowieka. Oparte są na aktualnej wiedzy psychologicznej oraz sprawdzonych narzędziach z zakresu arteterapii, coachingu i pracy z ciałem. Dzięki czemu masz realną szansę uzyskać efekty na jakich Ci najbardziej zależy.

Skierowane są do osób, którym doskwiera niskie poczucie własnej wartości, nagromadzony багаż trudnych emocji, brak asertywności i stawiania granic, zaburzony kontakt z własnym ciałem i nieumiejętność rozpoznawania płynących z niego sygnałów.

### CEL GŁÓWNY WARSZTATÓW:

**Wzrost pewności siebie i ugruntowanie poczucia własnej wartości, jako świadomej swoich zasobów jednostki.**

### CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Nabranie pewności siebie w kontakcie z grupą. Trening umiejętności funkcjonowania w procesie grupowym.
- Nabycie umiejętności ustalania priorytetów i stawiania granic.
- Odkrywanie źródeł nagromadzonych emocji i ich odreagowanie w bezpieczny sposób.
- Zmiana destrukcyjnych i blokujących przekonań nt. siebie.
- Rozbudzenie własnej kreatywności i twórczego potencjału.
- Przywrócenie kontaktu z własnym ciałem oraz nabycie umiejętności odczytywania płynących z niego sygnałów.
- Umiejętność rozpoznawania własnych granic, trening asertywności.

## DLA KOGO:

- kobiet w przedziale wiekowym 25-40 lat
- osób niepewnych siebie z niskim poczuciem własnej wartości
- osób poszukujących rozwoju i gotowych brać odpowiedzialność za swoje życie
- osób gotowych na pracę w grupie oraz udział w ćwiczeniach\*

\* Nie jest wymagane przygotowanie w dziedzinach artystycznych i ruchowych, a jedynie otwartość na proces twórczy i pracę z ciałem.

## KORZYŚCI, JAKIE UZYSKASZ:

- wzrost samoświadomości
- umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami
- zwiększenie kompetencji społecznych
- wzrost kreatywności

## CZAS TRWANIA:

12 dni, w każdym dniu sesja 90 min, cotygodniowe spotkania

## ŁĄCZNIE:

14 praktycznych ćwiczeń

5 unikalnych metod pracy

18 godzin warsztatowych

## HARMONOGRAM WRAZ ZE SCENARIUSZEM ZAJĘĆ:

### I DZIEŃ

1. Przedstawienie głównego tematu wraz z celem warsztatów.
2. Zawiązanie kontraktu.
3. Przedstawienie się wszystkich uczestniczek za pomocą arteterapii – ćwiczenie IMIĘ.
4. Omówienie prac i zakończenie warsztatu.

### II DZIEŃ

1. Wprowadzenie do tematu drugiego dnia: *Ja na tle grupy*.
2. Integracja – tworzenie wspólnego kolażu z akcentem na emocje.
3. Omówienie pracy.
4. Wprowadzenie pojęć: ODPOWIEDZIALNOŚĆ, UŻYTECZNOŚĆ, EKOLOGIA.
5. Praca opisowa w oparciu o powyższe filary.
6. Wnioski z pracy, podsumowanie i zakończenie zajęć.

### III DZIEŃ

1. Przedstawienie tematu zajęć: *Kierowanie własnym życiem w oparciu o posiadane wartości*.
2. Ćwiczenie DRZEWO WARTOŚCI z wykorzystaniem różnych technik plastycznych.
3. Wartości, a ustalanie priorytetów.
4. Dyskusja, wnioski, odkrycia.
5. Zakończenie zajęć.

### IV DZIEŃ

1. Temat zajęć: *Regulowanie własnych emocji*.
2. Dyskusja nt. wzorców zachowań w obliczu przeżywania negatywnych emocji.
3. Wykorzystanie muzykoterapii w procesie regulowania własnych emocji.  
Przeprowadzenie ćwiczenia.
4. Omówienie ćwiczenia, zakończenie warsztatu.

### V DZIEŃ

1. Wprowadzenie do tematu: *Praca z wewnętrznym krytykiem*.
2. Lokalizacja negatywnych przekonań nt. siebie.
3. Przeprowadzenie ćwiczenia w celu zmiany przekonań.
4. Stworzenie pracy plastycznej z nowym przekonaniem / afirmacją.
5. Omówienie wniosków z pracy, dzielenie się swoimi odczuciami podczas tworzenia.
6. Podsumowanie i zakończenie warsztatu.

## VI DZIEŃ

1. Przedstawienie tematu zajęć: *Radzenie sobie z trudnymi emocjami.*
2. Przeprowadzenie ćwiczenia pt. BAZGROTY – praca z lękiem / gniewem.
3. Omówienie z każdą uczestniczką wyników pracy.
4. Podsumowanie i zakończenie.

## VII DZIEŃ

1. Ciąg dalszy tematu przekonań: *Autoportret na tle własnych przekonań.*
2. Ćwiczenie „Autoportret, a zmiana przekonania.”
3. Przefiltrowanie wyników pracy w oparciu o 3 filary: EKOLOGIA, UŻYTECZNOŚĆ, ODPOWIEDZIALNOŚĆ.
4. Interpretacje, wnioski, odkrycia – dyskusja w grupie.
5. Podsumowanie i zakończenie.

## VIII DZIEŃ

1. Wprowadzenie do tematu warsztatu: *Źródła napięć w ciele.*
2. Zajęcia ruchowe, choreoterapia / taniec intuicyjny.
3. Lokalizacja napięć w ciele.
4. Zapisanie wniosków z pracy z ciałem.
5. Podsumowanie i zakończenie.

## IX DZIEŃ

1. Kontynuacja tematu warsztatu: *Źródła napięć w ciele.*
2. Krótka integracja ruchowa – powrót do ciała.
3. Praca plastyczna nt. odczuwanego bólu / napięcia.
4. Omówienie, dalsze kroki ku zdrowieniu / zdejmowaniu napięć.
5. Podsumowanie i zakończenie.

## X DZIEŃ

1. Wprowadzenie do tematu: *Jak ja siebie widzę, a jak widzą mnie inni.*
2. Maski persona – ćwiczenie. Tworzenia własnego autoportretu.
3. Dyskusja, omówienie, podsumowanie i zamknięcie warsztatu.

## XI DZIEŃ

1. Wprowadzenie do tematu: *Granice i asertywność*.
2. Przekonania nt. odmawiania. Zniesienie wewnętrznych blokad - ćwiczenie zainspirowane dokonaniem Gabora Mate w obszarze zdrowia.
3. Trening asertywnej komunikacji - ćwiczenia.
4. Podsumowanie i zakończenie.

## XII DZIEŃ

1. Muzyczna integracja.
2. Dyskusja podsumowująca cały cykl warsztatów.
3. Tworzenie pamiątki z warsztatu – POCZTÓWKA Z PODRÓŻY BOHATERKI.
4. Podziękowanie za wspólnie spędzony czas.