

Serveis Formatius L'Om



Autoconeixement a través de la creativitat

Serveis Formatius L'Om



Girona

Dijous, 29/05/2014 fins Dijous, 12/06/2014

Aquest seminari pretén oferir una iniciació a l'art-teràpia per entendre com actuen els processos creatius com a mètode d'autoconeixement i a nivell grupal.

A càrrec de: Anna Freijomil, art-terapeuta i coach personal especialitzada en l'acompanyament en processos de canvi. **Objectius del seminari:** • Iniciació a la pràctica art-terapèutica per entendre com actuen els processos creatius en primera persona i a nivell grupal i com a mètode d'autoconeixement. • Aprendre mètodes art-terapèutics creatius de llenguatge verbal i no verbal que facilitin l'exploració de les emocions, el cos i la ment. • Conèixer i treballar amb diferents tècniques i materials artístics. **Destinataris/àries:** Professionals de l'acció socioeducativa i relacions d'ajuda (educadors/es socials, treballadors/es socials, integradors/es socials, pedagogs/gues, psicòlegs/gues, mestres,...), estudiants i en general a totes les persones que vulguin fer un treball d'autoconeixement. **Continguts:** L'Art-teràpia consisteix en l'ús de diferents disciplines artístiques amb finalitats terapèutiques per les que no calen coneixements artístics previs. Teoria de l'Art-teràpia: •Exercicis per començar a relacionar-nos (crear un bon clima). •La percepció del nostre cos (escolta interna). •Fotografies i personatges (imaginant el passat, present i futur). •Reflexions. •Aromateràpia, relaxacions i visualitzacions. •Treball amb argila. •Diàleg amb la nostra obra. •Reflexions. •Dialogant amb la pintura en silenci. •Observar com ens relacionem. •Escriptura creativa. •Reflexions, compartir l'experiència i tancament.

Data:

Dijous 29 Maig

Hora:

10:00

Correu electrònic de l'organitzador: gestio@serveisformatiuslom.com

