

Projekt „Sztuka zmiany”

Życie człowieka charakteryzuje się sinusoidą. Częścią niej są kryzysy, które w naszej kulturze kojarzą się przede wszystkim negatywnie. Kryzys, to nic innego jak zmiana, potencjał do rozwoju, do wybrania nowej drogi życiowej lub modyfikacji - istniejącej.

Tym problemem chcemy zapoczątkować realizację szerokiego programu profilaktyki z wykorzystaniem kulturoterapii w pracy nad sytuacjami utrudniającymi, czy zakłócającymi funkcjonowanie indywidualne i grupowe.

Założeniem projektu są działania w ramach kulturoterapii z osobami dorosłymi, z rodzinami, które są w procesie zmiany lub chcą przygotować się na jej nadejście. W ramach praktycznych zajęć poznają formy i narzędzia oferowane przez sztukę, które można wykorzystać w procesie zmiany jako potencjału rozwojowego.

W ramach projektu zostaną przeprowadzone warsztaty w maju, czerwcu, wrześniu, październiku i listopadzie. Warsztaty prowadzą doświadczeni specjaliści.

Proponujemy tematy ludzi dorosłych, od 17 do 50lat.

Zajęcia w październiku są dla rodzin (z dziećmi powyżej 6 r.ż.), a w listopadzie – dla par

Zgłoszenia udziału w każdym spotkaniu prosimy nadsyłać do

KOORDYNATORA Małgorzaty Graczyk (mgraczyk@sdk.pl; tel. 501-754-916)

Minimalna grupa – 10 osób (maksymalna – 16)

Spotkania płatne:

Indywidualne – 30zł / osobę

Rodzinne (w październiku) – 30 zł / rodzice z dziećmi

Pary (w listopadzie) – 30zł

Wpłaty przyjmowane będą przed danym spotkaniem.

1, „Kryzys jako potencjał do Zmiany” Aleksandra Passendorfer (9 września, poniedziałek godz. 18.00-21.00)



Cele:

- ✓ Przyjrzenie się głębiej problemowi zmiany, określenia jego źródła.
- ✓ Znalezienie siły, swojego potencjału do pokonania danego kryzysu.
- ✓ Znalezienie podobieństw w pozornie obcych sobie sytuacjach,
- ✓ Poznanie nowych sposobów radzenia sobie w trudnej sytuacji.

Aleksandra Passendorfer

psycholog społeczny, trenerka międzykulturowa, arteterapeutka. Absolwentka SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego oraz Szkoły Trenerów Grupy TROP. Od 9 lat prowadzi autorskie szkolenia w zakresie integracji, liderstwa, zarządzania zmianą i czasem, rozwiązywania konfliktów, negocjacji i komunikacji międzykulturowej. Jako trener Międzynarodowej Organizacji do Spraw Migracji realizowała kilkuletnie projekty

na rzecz migrantów. Jako ekspert wspiera w realizacji działań: Fundacje Nauki Języków Obcych Linguae Mundi, Fundacje dla Somalii, Fundacje Adulis, Jasmin- Stowarzyszenia Przyjaciół na rzecz Współpracy Międzykulturowej.

2. "Dwie wyspy" – Urszula Rymarowicz (16 września, poniedziałek, godz. 18.00-21.00) warsztat dla par i przyjaciół



Cele:

- ✓ spędzenie wspólnego czasu na neutralnym gruncie, by przyjrzeć się swojej relacji
- ✓ odkrywanie jak lepiej się komunikować i słuchać siebie nawzajem,
- ✓ praca nad wyrażaniem swoich myśli i uczuć,
- ✓ czas na zadanie sobie pytań i szukanie wspólnych odpowiedzi,
- ✓ docenienie potrzeb i pragnień,
- ✓ poznanie atutów i trudności bycia razem,
- ✓ szukanie wspólnej drogi.

Urszula Rymarowicz - Z wykształcenia architekt, z pasji arteterapeutka i animatorka kultury.

Zaangażowana w tematykę międzykulturowości i wykluczenia ze względu na różnice kulturowe. Organizowała animację kultury w czasie półrocznego wolontariatu w Armenii i miesięcznego projektu w Gruzji. Prowadziła cykl warsztatów arteterapeutycznych dla kobiet w Ośrodku dla Cudzoziemców w Warszawie. Szczególnie bliska jest jej praca z użyciem obrazu, ruchu i opowieści, które nawzajem się przeplatają i uzupełniają. Doświadczenie zdobywała w trakcie kursu arteterapii organizowanego przez Centrum Łowicka oraz w trakcie kursu terapii tańcem i ruchem w Instytucie DMT.

3. „Jesteś dla mnie ważny. Jesteś dla mnie ważna” Katarzyna Jakóbk (20 października, niedziela, godz. 11.00-14.00)

Dorośli z dziećmi od 6 roku życia; rodziny; warsztat wielopokoleniowy



Cel główny

Integracja grupy wielopokoleniowej. Stworzenie przestrzeni do wzmocnienia więzi między nimi; wzajemnego poznania i zrozumienia swoich różnic i podobieństw

Cele szczegółowe

- ✓ Nauka wyrażania siebie przez słowo, ruch, gest
- ✓ Nauka wyrażania swoich emocji, opinii, przekonań w niekrywdzący sposób w grupie
- ✓ Nauka aktywnego słuchania w grupie/w parze
- ✓ Nauka rozładowywania napięcia emocjonalnego i napięć gromadzonych w ciele
- ✓ Nauka relaksowania się

Katarzyna Jakóbk - teatrolog (Wydział Wiedzy o Teatrze, Akademia Teatralna im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, arteterapeutka (Arteterapia z elementami terapii pedagogicznej, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie), instruktorka rekreacji ruchowej (Polska Akademia Sportu), joginka

śmiechu. Ukończyła Dramową Akademię Wolontariacką w Stowarzyszeniu Praktyków Dramy Stop-Klatka. Uczestniczyła w kursie zaangażowanej animacji społecznej pt. "Teatr ze Społecznością" w Fundacji Drama Way. Odbyła warsztat dydaktyczny "Podstawy DMT" w Polskim Instytucie Psychoterapii Tańcem i Ruchem oraz "50 godz. "Trening Otwarcia" w Instytucie Integracji Psychoterapii Gestalt.

Na co dzień pracuje w dziale edukacji kulturalnej i komunikacji w jednym z warszawskich domów kultury oraz prowadzi zajęcia pracy z ciałem z seniorami.

4. „Mądrość ciała” Katarzyna Szajdek (21 października, poniedziałek, 18.00 - 21.00)



Cel : budowanie świadomej relacji z ciałem :

- ✓ Umożliwienie głębokiej autorefleksji,
- ✓ Powiększenie słownika ruchowego,
- ✓ Uwolnienie napięcia, odreagowanie,
- ✓ Pełniejszy wgląd w emocje.

Katarzyna Szajdek – arteterapeutka i specjalista od komunikacji. Swoje doświadczenie zdobywała prowadząc warsztaty z komunikacji i relaksacji dla podopiecznych organizacji pozarządowych oraz warsztaty rozwojowe w ramach projektów Ciało Mówi (realizowanego w Armenii, Turcji oraz Łotwie) i Twórcze Ciało. Pracuje przede wszystkim z kobietami, posiada również doświadczenie pracy z osobami w kryzysie związanym z żałobą. Jest absolwentką pedagogiki o specjalizacji animacji kultury na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz studiów podyplomowych „Arteterapia z elementami terapii pedagogicznej” na Akademii Pedagogiki Specjalnej. Ukończyła Kurs Umiejętności Interpersonalnych i Podstaw Pomagania w nurcie Gestalt w Centrum Counsellingu Hallerów w Krakowie oraz liczne kursy związane z pracą z ciałem (np. Kurs Terapii Tańcem i Ruchem w Polskim Instytucie Psychoterapii Tańcem i Ruchem).

5. „Moje marzenie – potencjał przyszłości” Małgorzata Chodźko-Maciejko (18 listopada, poniedziałek, godz. 18.00-21.00)



Cel: Określenie swojej aktualnej pozycji w życiu, skąd przychodzę, gdzie jestem, dokąd zmierzam
Kształtowanie pewności siebie poprzez określenie swoich planów, marzeń, możliwość wyrażenia.

Małgorzata Chodźko-Maciejko – wykształcenie wyższe, kurs nauczycielski Vedic Art., studia podyplomowe na kierunku Arteterapia z elementami terapii pedagogicznej w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie, certyfikat animatora kultury w Akademii Umiejętności Społecznych, Mokotów Twórczej Energii 2018.

Prowadzę warsztaty arteterapeutyczne komercyjne, gościnnie w MAL (MAL Żoliborz, Mini MAL Włochy) oraz organizowała i prowadziła wydarzenie plenerowe pod patronatem Centrum Łowicka w ramach Mokotów Twórcza Energia 2018.