



SEMINARI

“Autoconeixement a través de la creativitat ”

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: educadors/es socials, estudiants, professionals del món socioeducatiu interessats i en general a totes les persones que vulguin fer un treball d'autoconeixement.

Durada: 12h (adaptable a altres formats).

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.