



TALLER

“Eines creatives per transformar l’estrès laboral i personal ”

A càrrec de: Anna Freijomil, art-terapeuta i coach personal especialitzada en l’acompanyament en processos de canvi.

Objectius del taller:

- Reconèixer l’origen de l’estrès.
- Observar amb quina/es parts del cos es somatitza.
- Exterioritzar les emocions i l’estrès per desbloquejar-les mitjançant l’artteràpia i treballar cap a un estat d’equilibri amb tècniques de relaxació, respiració i visualització.

Destinataris/àries: educadors/es socials, estudiants, professionals del món socioeducatiu interessats i en general a totes les persones que donen serveis a d’altres.

Durada: 5h

Continguts:

L’Art-teràpia consisteix en l’ús de diferents disciplines artístiques amb finalitats terapèutiques per les que no calen coneixements artístics previs.

Mitjançant exercicis de dinàmiques tant grupals com individuals es treballaran els següents continguts i tècniques:

- Exercicis d’expressió corporal-teatral.
- Expressió plàstica, collage i màscares.
- Ús d’instruments musicals i música per a tècniques de relaxació corporal.



- Aromateràpia.
- Tècniques de respiració cromàtica.
- Visualització: el poder de la imaginació.