

Bezpłatne warsztaty arteterapeutyczne dla sektora NGO

SZTUKA ODPOCZYNKU - bezpłatne warsztaty arteterapeutyczne dla sektora NGO

Sztuka jest nie tylko cenioną, lubianą i wartościową formą rozrywki, ale także doskonałym medium, umożliwiającym zrozumienie i poznanie siebie oraz opowiedzenie swojej historii.

Instytut Skrzynki zaprasza na warsztaty arteterapeutyczne, czyli warsztaty terapii poprzez sztukę, których **program został zaprojektowany z myślą o pracownikach i pracownikach organizacji sektora pozarządowego**. Ich tematyka poruszać będzie zagadnienia związane z **poszukiwaniem (mitycznej?) równowagi między pracą a życiem osobistym, odpoczynkiem oraz dbaniem o psychiczny i fizyczny dobrostan**. Poszukiwania te pozwolą wyłuskać w pamięci, jakie elementy kultury regionu, tradycji rodzinnych, lokalnych zwyczajów pozwalają na pobudzenie wyobraźni, inspirują do działania, aktywnego wypoczynku, ale też rozwoju osobistego w pracy zawodowej czy w czasie prywatnym, rodzinnym, integracji z ludźmi i otoczeniem, ale też wyciszeniem.

Motywy przewodnim spotkania będzie **poszukiwanie balansu**. Czy w natłoku pracy, pasji, z jaką do niej podchodzę, potrafię znaleźć czas dla siebie? Czy stawiam znak równości między sobą a swoją pracą? Co się dzieje, kiedy przestaję być w ciągłym ruchu? Co dzieje się wtedy z moim ciałem? Umiem odpoczywać, czy walczę wtedy z wyrzutami sumienia? Wykorzystując arkusze papieru, farby akrylowe i zbiór wielu innych, mniej tradycyjnych przedmiotów zastępujących pędzel, uczestniczki i uczestnicy poproszeni zostaną o stworzenie obrazu przedstawiającego zatrzymanie.

Misją warsztatów jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której w życzliwej atmosferze uczestniczki i uczestnicy będą mogli porozmawiać o tym, co jest dla nich ważne. Funkcjonując na co dzień w rzeczywistości wymagającej niemalże ciągłej dostępności i gotowości do działania, spróbujemy spojrzeć na siebie z innej perspektywy i znaleźć odpowiedzi na pytania, których być może do tej pory nie było czasu zadawać.

Warsztaty są bezpłatne i odbędą się **21 października br. w sali konferencyjnej Dworu Skrzynki**, przy placu Parkowym 1 w Skrzynkach (62-060, gm. Stęszew, powiat poznański). Potrwają **od godziny 12:00 do 15:00**. **Zapisy przyjmowane są do dnia 17 października włącznie e-mailowo: kontakt@instytutskrzynki.pl**. Liczba miejsc ograniczona. **Informacji udzielamy e-mailowo lub telefonicznie: 533 115 181.**

Poprowadzi je **Marta Szostak**, absolwentka arteterapii na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego oraz muzykologii, kulturoznawstwa i studiów z zakresu rozwoju publiczności na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza. Stale współpracuje z poznańskimi NGO-sami, w tym Fundacją Odzyskani oraz Fundacją im. Julii Woykowskiej, w których prowadzi warsztaty arteterapeutyczne przeznaczone głównie (choć nie jedynie) dla młodzieży i młodych dorosłych. W poznańskiej Scenie Roboczej – Społecznym Miejscu Kultury zaprojektowała i przeprowadziła pilotażowe warsztaty towarzyszące premierze jednego ze spektakli. Regularnie współtworzy działania edukacyjne organizowane przez Teatr Muzyczny w Łodzi.

Arteterapia to dla niej podróż przez sztukę w głąb siebie; to szansa na usłyszenie swojego głosu oraz zaobserwowanie i nazwanie emocji, to przestrzeń do rozwoju i czas na refleksję, którą wspiera swobodne twórcze działanie. To proces, w którym sztuka jest towarzyszem, a człowiek – celem.

Przygotował: Instytut Skrzynki