

OXYGEN

Warsztaty wytchnieniowe dla nauczycieli, terapeutów, pracowników służby zdrowia

Wydarzenie zostało stworzone w celu przeciwdziałania skutkom pandemii.

Myśli przewodnie warsztatów to:

ODREAGOWANIE, REGENERACJA, ENERGIA.

Priorytetem jest stworzenie dla uczestników bezpiecznej i pozbawionej oceny atmosfery, w której swobodnie, każdy w swoim tempie będzie mógł podążać w autorozwoju i autoterapii.

Trzeba to wyraźnie powiedzieć – żyjemy w trudnych czasach – wokół pełno wyzwań, a zasoby energii czasem wyczerpują się. Zadbajmy o siebie!

Lekarka Monique Tello, autorka „Harvard Medical Review”, porównuje dbanie o siebie jednego momentu przed startem samolotu. Pamiętacie słynne zdanie, kiedy stewardesa prezentuje zasady bezpieczeństwa? W przypadku konieczności skorzystania z masek tlenowych:

„ZAŁÓŻ MASKĘ NAJPIERW SOBIE, POTEM DZIECKU” Tak ! Najpierw SOBIE!

W przeciwnym razie - stracisz przytomność i nikomu nie będziesz mógł pomóc, nie pomożesz sobie. W życiu jest tak samo. Nie zadbasz o tych, których masz pod swoją opieką, o ile nie będziesz w dobrej formie fizycznej i psychicznej.

Warto uświadomić sobie, że robiąc coś dla siebie - robisz coś ważnego dla swoich podopiecznych, dla wszystkich tych, których spotkasz na swojej drodze.

Jesteś odpowiedzialny za to, aby zaopatrzyć samego siebie w TLEN.

Cele warsztatów:

- rozładowanie napięcia
- uruchamianie procesów twórczych – działania multi-eskpresyjne
- oddziaływanie na różne zmysły - pobudzane różnych części mózgu i aspektów osobowości
- pobudzanie wyobraźni
- autopoznanie - identyfikacja swoich uczuć/emocji
- rozpoznanie osobistych zasobów i potencjału – energii, kreatywności, spontaniczności

Program:

- aktywności/zabawy związane z rytmem i muzyką (improwizacje)
- nauka tańców z różnych stron świata
- taniec spontaniczny i kreatywny
- gra na prostych instrumentach
- uruchamianie wyobraźni (metoda kierowanej wyobraźni i wolnych skojarzeń)
- relaksacja przy dźwiękach instrumentów muzykoterapeutycznych
- różnorodne formy rysunku terapeutycznego

Korzyści:

- odreagowanie nagromadzonego stresu
- usunięcie napięć fizycznych i psychicznych
- poprawa nastroju i podniesienie energii życiowej
- przyływ dobrego humoru oraz podwyższenie poziomu endorfiny
- odzyskanie swobody ekspresji

- uruchomienie kreatywności
- pozbycie się różnorodnych blokad (emocjonalnych, komunikacyjnych)
- samopoznanie i zwiększenie poczucia własnej wartości
- relaksacja
- zwiększenie świadomości ciała
- nawiązanie kontaktu z samym sobą i otoczeniem

Zajęcia skierowane do:

- nauczycieli
- terapeutów
- animatorów
- pracowników służby zdrowia
- rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami
- oraz do wszystkich osób zainteresowanych rozwojem.

Program zajęć zawsze dostosowany zostaje do potrzeb grupy.

Wystarczy wziąć ze sobą wygodne ubranie, wygodne (sportowe) buty oraz wodę mineralną.

TERMIN:

26 lutego 2022 sobota
11.00-14.00

MIEJSCE:

KMK STUDIO
Zwierzyniecka 16A 35-205, Rzeszów
(lokalizacja może ulec zmianie, ale będzie to na pewno Rzeszów)

KOSZT:

120 zł od osoby

Zajęcia prowadzi: Marta Berdel

Pedagog tańców etnicznych, instruktor tańców polskich, muzykoterapeuta.

Tworzy bezpieczną przestrzeń spotkania i rozwoju bazując na terapiach kreatywnych (muzykoterapia, choreoterapia i innych opartych na sztuce, koncentrujących się na procesie tworzenia). Jest w nieustającej drodze rozwoju i doświadczania.

Oferta:

- terapia indywidualna i grupowa (dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami)
- regularne zajęcia zatytułowane „Taniec rekreacyjny – tańce z różnych stron świata” /Rzeszów
- regularne zajęcia Taniec&Parkinson /Rzeszów
- szkolenia/warsztaty dla nauczycieli, terapeutów, animatorów, firm. **Szkolenia na terenie całego kraju** (m.in. Białystok, Bydgoszcz, Częstochowa, Gdańsk, Gdynia, Katowice, Kielce, Koszalin, Kraków, Lublin, Łódź, Opole, Poznań, Radom, Rzeszów, Szczecin, Toruń, Warszawa, Wrocław).

Współpraca z różnymi organizacjami i instytucjami, np.:

- Stowarzyszeniem Pomocy Dzieciom i Młodzieży Sprawnej Inaczej w Trzebownisku
- Polskim Związkiem Niewidomych – Oddział Podkarpacki
- domami kultury
Fundacją „Podaj Dalej” z Konina

- Europejskim Stowarzyszeniem Aktywności Ruchowej 50+ (ESPAR 50+);
- Centrum Aktywności Seniora w Stalowej Woli
Fundacją „Drzewo Życia” powołaną w celu stworzenia systemu pomocy osobom i ich rodzinom dotkniętym problemem zaburzeń odżywiania
- Stowarzyszeniem na Rzecz Osób z Autyzmem „Gepetto” z Konina
- Konińską Spółdzielnią Socjalną „Spectrum”

Ścieżka kształcenia (wybrane elementy):

- w czerwcu 2015 ukończyła Studia Podyplomowe, kierunek „Taniec polski – prowadzenie zespołów tanecznych” na Wydziale Muzyki, Studium Kulturalno-Oświatowe Uniwersytetu Rzeszowskiego

- w 2018 ukończyła studia z Muzykoterapii na Wydziale Muzyki Uniwersytetu Rzeszowskiego

- w listopadzie 2021 ukończyła specjalistyczne szkolenie Dance for PD® "Ścieżka Nauczyciela Tańca" - „Zatańcz z Parkinsonem - Dance for PD® pierwszy kurs w Polsce.