

# Pracownia Rozwoju Trenerów

czyli kopalnia praktycznych inspiracji



## Warsztat 1

### **Kre-ART-ywność:**

### **od doświadczenia poprzez wytwór do rozwoju osobistego...**

#### **Opis i cele warsztatu:**

Wykorzystamy techniki arte-terapeutyczne w poszukiwaniach środków mogących posłużyć do wyrażenia tych istotnych dla nas informacji i przeżyć, którymi chcielibyśmy podzielić się z innymi. Nierzadko „zmiana kanału” ułatwia pełną wypowiedź – to, co trudno wyrazić słowami, czasem lepiej jest przekazać kształtem, kolorem, formą bądź bryłą... Proces przechodzenia od osobistego przeżycia do dojrzałej wypowiedzi artystycznej wymaga nie tylko wysiłku w nauce „języka sztuki”, ale przede wszystkim podjęcia trudu uczenia się otwartości i szczerości wypowiedzi, bycia sobą w grupie i budowy poczucia wspólnoty. Czyż kształtowanie takich właśnie postaw i cech w młodych ludziach nie jest celem każdego trenera Odysei Umysłu?

Cele warsztatów psychologicznych to:

- » Prezentacja technik i metod pracy opartych na aktywności plastycznej, muzycznej, technicznej i manualnej, które prowadzą do poszerzenia wiedzy na temat samego siebie oraz własnych zasobów i ograniczeń.
- » Podkreślenie wagi pytań uruchamiających refleksję; prezentacja i tworzenie ćwiczeń prowadzących do rozwoju własnego poprzez poszerzanie perspektywy i poszukiwanie nowych punktów widzenia.
- » Zwrócenie uwagi na proces przebiegu ćwiczeń proponowanych na warsztatach i treningach twórczości – ze szczególnym uwzględnieniem ostatniego jego etapu, rozpoczynającego się już po powstaniu wytworu twórczego (wytwór ów nie jest bowiem – jak często się zakłada – ostatecznym celem naszej pracy).
- » Prezentacja ćwiczeń własnych – powstałych w oparciu o wiedzę i doświadczenie osobiste oraz zdobyte w trakcie zajęć.

#### **Prowadzący: dr Aleksandra Lewandowska-Walter**

Szefowa polskiej Odysei Umysłu w latach 2001-2003, niegdyś członkini pierwszej odysejowej drużyny w Polsce. Obecnie adiunkt w Zakładzie Badań nad Rodziną i Jakością Życia w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, a także pracownik Towarzystwa Profilaktyki Środowiskowej „Mrowisko”, gdzie jest specjalistką terapii uzależnień. W Ośrodku Terapii Uzależnień prowadzi spotkania profilaktyczne dla młodzieży – głównie gimnazjalnej – oraz terapię rodzin. Specjalistka w zakresie psychologii twórczości. Interesuje się fotografią i historią sztuki.