



Co-funded by
the European Union

Acțiunea KA210-ADU - Parteneriate la scară mică în educația adulților

THRIVE 50+



Titlul proiectului: Total Health Resources for Improving Vitality and Endurance 50+ ("THRIVE50+")

Nr. proiectului: 2023-2-R001-KA210-ADU-000184831

Set de materiale pentru atelier

**Titlul atelierului: Arte creative
pentru reducerea stresului -
Explorarea terapiei prin artă**





Co-funded by
the European Union

Ghidul facilitatorului

INFORMAȚII DE BAZĂ

Acest atelier introduce participanții la potențialul terapeutic al artelor creative pentru gestionarea stresului. Prin activități practice precum pictura, desenul și meșteșugurile, participanții vor învăța cum să folosească arta atât ca mijloc de autoexprimare, cât și ca practică de relaxare pe care o pot încorpora în viața lor de zi cu zi.

NEVOILE GRUPULUI ȚINTĂ

Persoanele de peste 50 de ani se confruntă adesea cu factori de stres legați de sănătate, schimbări ale stilului de viață și tranziții personale. Terapia prin artă oferă persoanelor o modalitate non-verbală de a procesa și de a elibera emoțiile, reducând stresul și promovând bunăstarea. Acest atelier oferă un spațiu sigur pentru auto-reflecție și explorare creativă, care este deosebit de util pentru persoanele în vârstă care se confruntă cu stresul.

DURATA

O durată de 2-3 ore a fost aleasă pentru a se asigura că participanții au suficient timp pentru a învăța și practica tehnicile de terapie prin artă fără a se simți copleșiți. Această durată permite o introducere cuprinzătoare a subiectului și exerciții practice, asigurându-se că participanții rămân implicați.

NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Numărul optim de participanți este stabilit la 2-15 pentru a permite o atenție și o interacțiune personalizate. Această dimensiune favorizează un mediu de susținere în care participanții se simt confortabil împărtășindu-și experiențele și pot primi feedback individualizat.

OBIECTIVE EDUCATIONALE

- Participanții vor înțelege beneficiile artelor creative pentru gestionarea stresului.
- Participanții se vor angaja în activități artistice practice ca o formă de autoexprimare.
- Participanții vor învăța să creeze artă pentru explorarea emoțională și relaxare.
- Participanții vor învăța cum să utilizeze arta în activitățile cotidiene.

CERINȚE TEHNICE ȘI DE ECHIPAMENT





Co-funded by
the European Union

- Un computer sau laptop cu acces la internet.
- Un proiector și un ecran
- Opțional: Muzică de fundal ușoară pentru a crea o atmosferă liniștitoare.

MATERIALE

- Un ghid pentru facilitator cu un curriculum și o descriere a exercițiilor.
- O prezentare privind artele creative pentru reducerea stresului.
- Materiale artistice: hârtie, creioane colorate, vopsele, markere și diverse materiale de artizanat.
- Fișe-șablon pentru autoportretul emoțional și alte exerciții introspective.
- Jurnale sau caiete pentru reflecții post-activitate.

METODE ȘI TEHNICI

- Introducere interactivă: Activitate de spargere a gheții pentru a favoriza conectarea participanților și a introduce tema atelierului.
- Scurte explicații teoretice: Prezentări scurte privind beneficiile terapiei prin artă pentru reducerea stresului.
- Activități artistice practice: Participanții vor crea autoportrete emoționale și alte mici meșteșuguri pentru relaxare.
- Reflecție și discuții în grup: Spațiu pentru împărtășirea experiențelor și aprofundarea înțelegerii beneficiilor activităților de terapie prin artă.
- Sesiune de întrebări și răspunsuri: Timp alocat la sfârșitul atelierului pentru a răspunde la orice întrebări sau a clarifica îndoieli.
- Formulare de feedback: Pentru a colecta opiniile participanților și a îmbunătăți atelierele viitoare.

Curriculum

1) Bun venit și introducere (15 minute)

Obiectiv: Crearea unui mediu primitor și introducerea scopului atelierului.

Activități:

1. Diapozitivul 1: Diapozitivul cu titlul atelierului

Note pentru facilitator: Salutați participanții și oferiți o prezentare generală a atelierului, explicând modul în care arta poate fi un instrument puternic pentru gestionarea zilnică a stresului și auto-reflecție.

2. Diapozitivul 2: Prezentare generală a atelierului

Note pentru facilitator: Prezentați obiectivele atelierului, inclusiv modul în care participanții vor învăța despre beneficiile terapeutice ale artei și aplicațiile practice pentru utilizarea zilnică.





2) Activitate de spargere a gheții: Conectarea cu culorile (10 minute)

Obiectiv: Ajutați participanții să-și exploreze emoțiile prin selectarea culorilor.

Activități:

Diapozitivul 3: Icebreaker - "Alegeți o culoare care vă reprezintă"

Note pentru facilitator: Încurajați participanții să reflecteze asupra unei culori care îi reprezintă ca indivizi, mai degrabă decât asupra unei stări de spirit temporare. Oferiți o scurtă interpretare a culorii alese pentru a stimula o autorefecție ulterioară.

3) Beneficiile terapiei prin artă pentru gestionarea stresului (20 de minute)

- **Obiectiv:** Discutați despre rolul artelor creative în reducerea stresului și promovarea bunăstării.

Activități:

Diapozitivul 4: De ce arta?

Note pentru facilitator: Împărtășiți ceva personal despre relația dvs. cu arta pentru a face sesiunea să pară mai deschisă și mai captivantă.

Diapozitivul 5: Beneficiile artelor creative pentru gestionarea stresului

Note pentru facilitator: Utilizați un ton conversațional și întrebați participanții dacă au experimentat vreodată aceste beneficii, chiar și accidental (de exemplu, desenând sau colorând). Invitați la reflecții sau exemple personale.

4) Practica artistică de zi cu zi: Autoportretul emoțional (10 minute)

- **Obiectiv:** Prezentați conceptul de autoportret emoțional ca o practică zilnică sau săptămânală pentru autorefecție și procesare emoțională.
- **Activități:**

Diapozitivul 6: Ce este un autoportret emoțional?

Note pentru facilitator: Explicați că activitatea nu se referă la crearea unei imagini "perfecte", ci mai degrabă la explorarea liberă a sentimentelor. Încurajați participanții să își creeze portretele fără judecată.

Sfat practic: Încurajați participanții să facă din aceasta o activitate recurentă, creând un autoportret ori de câte ori doresc să proceseze emoții complexe.

5) Relaxare ghidată și crearea unui autoportret emoțional (45 de minute)

- **Obiectiv:** Utilizați respirația ghidată pentru a-i ajuta pe participanți să se relaxeze înainte de a-și crea autoportretele.
- **Activități:**

Diapozitivul 7: Pregătirea pentru autoportretul emoțional





Note pentru facilitator: Conduceți un scurt exercițiu de respirație, solicitând participanților să vizualizeze sau să se gândească la emoțiile lor înainte de a începe. Acest lucru ajută la tranziția către o mentalitate creativă, introspectivă.

Diapozitivul 8: Activitate practică: Autoportret emoțional

Note pentru facilitator: Reasigurați participanții că nu există o modalitate greșită de a-și crea autoportretul. Încurajați-i să fie liberi și intuitivi, lăsându-și emoțiile să curgă pe pagină.

Instrucțiuni pentru activitate: Folosiți culori, forme și modele care rezonază cu emoțiile voastre actuale. Concentrați-vă pe exprimarea a ceea ce simțiți mai degrabă decât a ceea ce arătați.

Sfaturi cheie: Folosiți linii, culori sau simboluri pe care le simțiți în momentul respectiv. Nu vă faceți griji cu privire la crearea unei imagini recognoscibile - lăsați emoțiile să vă ghideze mâinile.

6) Reflecție și discuții în grup (15 minute)

- **Obiectiv:** Permiteți participanților să reflecteze asupra experienței lor și să discute despre cum i-au făcut să se simtă.
- **Activități:**

Diapozitivul 8: Reflecție asupra procesului creativ

Note pentru facilitator: Invitați participanții să își împărtășească gândurile sau sentimentele. Puneți întrebări deschise pentru a stimula reflecția asupra a ceea ce procesul a dezvăluit despre emoțiile sau starea lor de spirit.

7) Sfaturi practice pentru utilizarea artei în viața de zi cu zi (15 minute)

- **Obiectiv:** Să ofere participanților o varietate de modalități creative pe care le pot folosi în rutina lor zilnică pentru a promova relaxarea și autoexprimarea, subliniind faptul că arta se extinde dincolo de desen și pictură.
- **Activități:**

Diapozitivele 10 și 11: Arta pentru relaxarea zilnică

Note ale facilitatorului: Împărtășiți o varietate de forme de artă pe care participanții le pot explora pentru a încorpora creativitatea în viața lor de zi cu zi. Subliniați că arta este versatilă. Participanții nu trebuie să se concentreze exclusiv pe desen sau pictură. Încurajați-i să exploreze mai multe forme pentru a găsi ceea ce rezonază cu ei.

Sugestii: Muzică, origami, sculptură, dans, scriere/poezie etc.

8) Reflecție de încheiere și întrebări și răspunsuri (10 minute)

- **Obiectiv:** Rezumați punctele principale și acordați timp pentru întrebări.
- **Activități:**

Diapozitivul 12: Reflecție finală și întrebări și răspunsuri

Note pentru facilitator: Recapitulați beneficiile utilizării artei pentru reducerea stresului și autoîngrijirea zilnică. Invitați participanții să își împărtășească reflecțiile și să pună întrebări.

