

Programos pavadinimas

Praktiniai dailės terapijos ir relaksacijos užsiėmimai

Programos vykdytojas

Laisvoji mokytoja – Isidora Stonienė

Programos tikslai ir uždaviniai

Tikslas:

naudojant dailės terapijos ir relaksacijos metodus ugdyti mokymų dalyvių emocinį intelektą, asmeninę ir pažinimo kompetencijas bei didinti atsparumą stresui.

Uždaviniai:

- supažindinti mokymų dalyvius su emocinio intelekto svarba asmeniniame bei socialiniame gyvenime ir galimybėmis jį ugdyti;*
- supažindinti sudailės terapijos metodais, ugdančiais asmeninę ir pažinimo kompetencijas ir padedančias adekvačiai vertinti savo patirtį, gebėjimus, galimybes, žinias ir įgūdžius;*
- formuoti įgūdžius naudoti atsipalaidavimo metodus kasdienėje veikloje atkuriant dvasinę – emocinę pusiausvyrą ir didinant atsparumą stresui.*

Laukiami rezultatai ir galimas programos tęstinumas

Įgyvendinant programą dalyviai:

- sužinos apie dailės terapijos metodus ir adaptyvias streso įveikas;*
- išmoks jas praktiškai taikyti kasdieniniame gyvenime;*
- pagerės jų psichologinė ir fizinė savijauta, padidės atsparumas stresui.*

Programos tęstinumas galimas renkant ne tik bendras, bet ir tikslines grupes padėti žmonėms išgyvenantiems: netektis, depresijos sindromą, nepilnavertiškumą, problemas santykiuose ir pan.