

1.4.2017

mindfulart

Anna itsellesi lupa olla oman elämäsi taiteilija!

MindfulArt -taideterapia aktivoi ihmisen omia parantavia voimia. Työskentelyn kautta voimaantuu tunteiden käsittelyssä, sosiaalisissa taidoissa sekä terveyden ylläpitämisessä ja itsehoidossa. Ilmaisun avulla voi havaita muutoksen tarpeen omassa elämässä sekä vahvistaa muutokseen tarvittavaa voimaa. Minkäänlaista taiteellista osaamista ei tarvita!

KENELLE

MindfulArt on tunne- ja tietoisuutaitoihin pohjautuva lempeä taideterapeuttinen menetelmä, joka sopii kaikille. Kurssikokonaisuuden sisältö räätälöidään kohderyhmälle sopivaksi ja tavoitteet kartoitetaan etukäteen taustakyselyllä. Työskentelytavat valitaan aina ryhmän toiveiden mukaan. Suositeltu max ryhmäkoko on 12 hlöä. Työskentelyn avulla on mahdollisuus oppia itsestään uusia puolia ja löytää myönteisyyttä vahvistavia näkökulmia omaan arkeensa. Menetelmä antaa eväitä omien tunteiden käsittelyyn ja itsemätunton. Lisäksi voi löytyä uusi yllättävä kipinä ilmaisullisen harrastuksen aloittamiseen.

TEEMOJA

- Tunne- ja tietoisuustaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Työhyvinvointi
- Muutosvalmius ja vastuu
- Itsemätunto

MENETELMÄT

MindfulArt-ryhmässä käytämme mindfulnnessia, hyväksyvää tietoista läsnäoloa, ekspressiivistä taideterapiaa – leikkiä, kuvaa, liikettä ja tekstiä sekä kehotietoisuutta itsemätunnon kautta. Olemme vahvasti läsnä hyväksynnän ilmapiirissä ja saamme läsnäolosta voimaa! Teemme sitä, mikä hyvältä tuntuu – pakkoa ei ole!

OHJAAJA

Piia Sumupuu

Yhteisöpedagogi (AMK)

Ratkaisukeskeinen kuvataideterapeutti

Ekspressiivisen taideterapian ohjaaja

Diplomitaideterapeutti

Mindfulness-ohjaaja

Neuropsykiatrinen valmentaja

TIEDUSTELUT:

puh. 0400 428 318

piia@sumupuu.com

sumupuu.com