ZAŁĄCZNIK 1

**WARSZTATY „ARTETERAPIA SPOSOBEM NA STRES”**

Termin: 23 – 25 kwietnia 2014r.

***PLAN ZAJĘĆ W SKRÓCIE:***

1. *Pojęcie stresu i jego objawy*
2. *Określenie pozytywnych cech własnej osoby*
3. *Uświadomienie roli w grupie*
4. *Określenie własnej indywidualności*

Dzień 1

*Zajęcia nr 1 – Zapoznanie się*

*Zajęcia nr 2 – Stres i jego objawy*

*Zajęcia nr 3 – „JA – jaki jestem”*

*Zajęcia nr 4 – Wyrażenie abstrakcji przy pomocy rysunku”*

Dzień 2

*Zajęcia nr 1 – „Jesteśmy grupą” – ćwiczenia*

*Zajęcia nr 2 – „Samoakceptacja i moc wyobraźni”*

Dzień 3

*Zajęcia nr 1 – wykład o kolorze - „Siła koloru” - jak działają na nas kolory/psychologia koloru*

*Zajęcia nr 2 – „Moja mandala” - Ćwiczenie odstresowujące i mające za zadanie wyrażenie swoich emocji, nastroju.*

*Zajęcia nr 3 – Czerń i szarości - punkt i kreska. Wykład o podstawowej formie przekazu plastycznego, ćwiczenie mające na celu przedstawienie różnic w widzeniu tego samego obiektu przez uczestników zajęć – cel działania uwypuklenie własnego indywidualizmu.*