**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY DOBREJ PRAKTYKI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cel** *(poradnictwo zawodowe, orientacja zawodowa)* | Zajęcia antystresowe dla osób bezrobotnych, jak i dla wszystkich zainteresowanych potrzebujących odstresowania |
| **Adresaci** (*edukacja, rynek pracy*) | Rynek pracy |
| **Tytuł /Nazwa dobrej praktyki** *(projektu, działania, przedsięwzięcia)* | „Arteterapia sposobem na stres” |
| **Nazwa realizatora** | www.wup.zgora.pl |
| **Adres** | Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie Wlkp. |
| **Telefon** | 95 7228025 |
| **Fax** | 95 7224661 |
| **E-mail** | b.suminska@o2.pl |
| **Strona internetowa** |  |
| **Osoba upoważniona do kontaktu** *(imię, nazwisko, telefon, e-mail)* | Bożena Sumińska – 957 228025b.suminska@o2.pl |
| **OPIS DOBREJ PRAKTYKI** |
| **Opis dobrej praktyki** *(przesłanki; problemy; potrzeby, które zainspirowały realizację projektu; krótka - do 300 znaków – charakterystyka podjętego działania)* | Oddziaływanie sztuki o uzdrawiającym znaczeniu, znane było od dawna, co potwierdzał twórca koncepcji zwanej katharsis, czyli Arystoteles. Ale jednak dopiero w ostatnim stuleciu powstała inicjatywa wykorzystania procesu twórczego i sztuki do celów terapeutycznych, oparta na teorii, która określa psychologiczne mechanizmy twórczości. Postępowanie to nazwano „arteterapią” i nazwa ta została wprowadzona do terminologii medyczno-psychologicznej w latach 40 dwudziestego wieku’Emocje, które wywołują w nas, ludzie, zjawiska czy zdarzenia trudno czasami wyrazić słowami. To, co przeżywamy, jest często niezrozumiałe dla innych. Choć znamy tyle słów, nie potrafimy nazwać naszych wewnętrznych stanów. Sztuka może pomóc spojrzeć w głąb siebie, może również stać się dla wielu osób jedynym środkiem ekspresji emocjonalnej. Może pomóc dostrzec, że spontaniczne wyrażanie siebie jest naprawdę możliwe, co więcej, możliwa jest nasza przemiana…przemiana ku lepszemu.* **Czas trwania: 12** godzin, 3 dni po 4 godziny,
* **Sposób organizacji:** warsztaty aktywizacyjne,
* **Grupa docelowa:** osoby bezrobotne i poszukujące pracy, osoby nieaktywne zawodowo, osoby, pracujące, pracodawcy, osoby niepełnosprawne,
* **Cele zajęć:**

- Wzmocnienie poczucia własnych możliwości poprzez dostrzeżenie swoich mocnych stron, - odkrycie pokładów optymizmu,- uświadomienie sobie czym jest stres i jak oddziałuje na nasze funkcjonowanie,- stworzenie odpowiednich warunków wypoczynku, sprzyjających nabraniu nowych sił  pomocnych w przezwyciężaniu stresu i rozładowaniu emocji,* **Plan zajęć:**
* Pojęcie stresu i jego objawy
* Określenie pozytywnych cech własnej osoby
* Uświadomienie roli w grupie
* Określenie własnej indywidualności

 **8. Treść zajęć:**1 dzień**Wprowadzenie**1. Przywitanie uczestników i przedstawienie celu prowadzenia zajęć z arteterapii oraz reguł jakie będą obowiązywać na zajęciach (20 minut)
2. Ćwiczenie w parach – wywiad (imię, czym się zajmuję, moje hobby) – osoba z pary opowiada o tym co usłyszała od osoby z naprzeciwka
3. Ćwiczenie mające na celu zintegrować grupę, obniżyć niepokój, stworzyć atmosferę bezpieczeństwa i otwartości

(Zastosowane elementy muzykoterapii – muzyka relaksacyjna)**Pierwsza praca:****Krótki wykład o technikach malarskich oraz sposobach malowania portretu**2. Zewnętrzna analiza własnej osoby – mój autoportret. Uczestnicy przez chwilę zastanawiają się jak widzą siebie z perspektywy lustra. Malując autoportret dokonują pewnej retrospekcji siebie. (Technika dowolna – do dyspozycji są kredki, ołówki, pastele mokre i suche, farby)(40 minut)Każdy uczestnik opowiada, jakie emocje towarzyszyły mu podczas wykonywania pracy.3. Analiza mojego wnętrza* Ćwiczenie analizujące pozytywne cechy uczestników:

- Moje silne strony,- najlepiej potrafię,- jestem wyjątkowy,… bo,- gdybyście mnie znali ..to(Doszukiwanie się tego co dobre, wyjątkowe – „Ja” w pozytywnym świetle. Celem jest pogłębienie wiedzy na własny temat.(20 minut)**Trzecia praca*** Moje wewnętrzne „Ja” - Uczestnicy analizują swoje wnętrze – Jaki jestem, czego oczekuję, co pragnę zrealizować, co czuję tu i teraz.

(Wyrażenie własnych emocji, oczekiwań, dążeń) - Technika – kolaż (2 godziny)Omówienie i zinterpretowanie własnych prac**Zakończenie** pierwszego dnia zajęć: rundka, w której każdy uczestnik określa swój nastrój, wrażenia i odczucia, zgłasza swoje uwagi.2 dzień**Temat dnia – „Jesteśmy grupą”*** **Pierwsza praca** – Uczestnicy otrzymują kartki papieru, klej i nożyczki, a zadanie polega na stworzeniu jak najwyższej wieży, która ma stać samodzielnie.

 Burza mózgów – wspólne rozwiązywanie problemu (60 minut) Omówienie pracy – jakie emocje towarzyszyły przy jej tworzeniu. Czy praca w grupie dawała  inne wartości, inne odczucia niż praca samodzielna.* **Druga praca** z cyklu „Jesteśmy grupą”

 Uczestnicy otrzymują kartkę flipchart i sami muszą dojść do porozumienia co tworzą i jakimi  technikami będą wykonywać pracę. (Czas 2 i pół godziny)**Zakończenie** drugiego dnia zajęć: rundka, w której każdy uczestnik określa swój nastrój, wrażenia i odczucia. Realizacja drugiego dnia mogła zaistnieć w momencie już poznania się uczestników grupy.**3 dzień****Cykl dnia – Mój indywidualizm****1 ćwiczenie - „Siła koloru” – jak działają na nas kolory** **Wykład o kolorze**Kolor ma moc. Kolor może nas pobudzić lub uśpić, podniecić lub uspokoić, ogrzać lub oziębić, rozbudzić w nas namiętności lub wzbudzić gniew. Kolor może przemienić nasze otoczenie, a także wzmóc naszą produktywność. Może ułatwić nam życie towarzyskie i poprawić stan zdrowia. Można wykorzystać go do pogłębienia świadomości siebie oraz ugruntowania pełni i bogactwa swojej osoby. Zrozumienie koloru otwiera nowy wymiar naszej świadomości.Barwy tworzą 3 podstawowe kolory: czerwony. żółty i niebieski. Pozostałe kolory to już pochodne, powstające z połączenia co najmniej 2 barw.**Psychologia koloru****Pierwsza praca: „Moja mandala”**Tworzenie mandali, czyli rysunku w kole. Mandala może przybierać różne formy, jednak wszystkie z nich mają wspólne cechy:1. Każda mandala ma swój centralny punkt, z którego wychodzą wszystkie inne jej formy.2. Wszystkie te formy zamknięte są okręgiem koła.3. W mandalach istnieje wiele geometrycznych figur: są w niej trójkąty, kwadraty, elipsy, okręgi, romby.Ćwiczenie analizujące z jakim kolorem identyfikują się poszczególni uczestnicy./1,5 godziny/**Druga praca: „Mój krajobraz”****Mini wykład o perspektywie, pierwszym, drugim i trzecim planie oraz o światłocieniu i podstawowych technikach malarskich.**Uczestnicy mają przed sobą ten sam krajobraz. Korzystając z dostępnych narzędzi odwzorowują na własnych kartkach, to co widzą. Mimo, iż zdjęcie przedstawia ten sam krajobraz – efekty prac są bardzo zróżnicowane i bardzo indywidualne.Ćwiczenie ukazujące własne możliwości twórcze oraz własną interpretację widzianej rzeczy./2 godziny/**Zakończenie** trzeciego dnia zajęć: rundka, w której każdy uczestnik określa swój nastrój, wrażenia i odczucia. Trzeci dzień to analiza całych - trzydniowych zajęć.* **Materiały /pomoce dydaktyczne:** (laptop, tablica flipchart, materiały biurowe, kredki, pastele, farby.
 |
| **Rezultaty/Korzyści** | Uświadomienie sobie własnych możliwości, w trakcie procesu tworzenia, wyzwalają się same pozytywne odczucia, a wykonane prace uświadamiają wykonawcy, że posiadają zdolności, których wcześniej sobie nie uświadamiali. |
| **Rady i wskazówki** | Udział w zajęciach wzbudza ogromne emocje, jednakże początkowo ujawnione złe emocje, w trakcie zajęc przeradzają się w te pozytywne. |
| **Partnerzy współpracujący w realizacji działania** | Powiatowy Urząd Pracy w Sulęcinie, Powiatowy Urząd Pracy w Strzelcach Krajeńskich, Powiatowy Urząd Pracy w Międzyrzeczu |
| **Załączniki** *( dodatkowe materiały uzupełniające np. fotografie, narzędzia, metody, artykuły prasowe)****Cytaty uczestników w ankiecie ewaluacyjnej:******-”zajęcia pozwoliły mi uwierzyc w siebie, zobaczyłam siebie jakby z innej perspektywy”,******- „Nie wiedziałam, że mam tyle pozytywnych cech, te zajęcia dały mi wiarę w siebie, szkoda, że trwały tylko 3 dni. Są bardzo potrzebne”.*** | ***Powiatowy Urząd Pracy w Międzyrzeczu – uczestnicy podczas realizacji prac.*** |
| *Oświadczam, że zgadzam się na przetwarzanie informacji zawartych w powyższym formularzu oraz materiałów dodatkowych (załączników) w celach promocyjnych związanych z upowszechnianiem i wykorzystanym powyższych materiałów na stronie internetowej Partnerstwa lokalnego Forum Poradnictwa Zawodowego Województwa Lubuskiego (Na podstawie art. 23 ust. 1 pkt.1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (tj. Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn. zmianami).* |
| **Podpis osoby upoważnionej** | Bożena Sumińska |