



Your escape from ordinary!

Art Therapy

"Toate artele contribuie la cea mai mare dintre toate; arta de a trăi" (B. Brecht)





Your escape from ordinary!

Bun gasit!

Sunt Iustiniana Ristea, un om pasionat de pictura, in permanenta cautare a frumosului din aceasta dimensiune a artei. Am lucrat in domenii de activitate diverse, care au fundamentat omul de azi.

De-a lungul timpului stresul vietii cotidiene, rolul de mama, responsabilitatile avute, toate acestea coroborate m-au distras de la echilibrul fiintei mele, uitand cine sunt, stiind doar ce sunt...

Povestea mea s-a schimbat intr-o zi in care intr-o vizita fiind, mi s-a pus in fata o panza goala si materiale pentru pictura in ulei. A fost revelator, m-am pierdut si m-am regasit in acelasi timp! Bineinteles, am inteles toate acestea dupa o perioada de timp in care am sedimentat ce se intamplase. Sentimentul resimtit imediat a fost de bucurie, de multumire pentru ceea ce creasem insa si de relaxare profunda ... reusisem sa ma detasez – atat de rapid si usor!

Acesta a fost startul care mi-a dat dorinta, de a ma educa in sensul noii mele pasiuni pe care ulterior am constientizat, ca este defapt calea pe care trebuie sa o urmez!

De aici pana la tablourile mele, la picturile pe textile, la restaurarea icoanelor, si nu in ultimul rand la specializarea si explorarea domeniului de art terapie a mai fost un pas.

Arta este despre noi ajutandu-ne sa constientizam propriile senzatii si plecand de la aceasta idee, am dezvoltat si personalizat un numar de exercitii practice ca forma de terapie prin arta pentru cunoasterea fiintei noastre.

Sunt o persoana sociabila, iubesc oamenii si imi doresc sa impartasesc cu voi bucuria si beneficiile exprimarii artistice cu ajutorul diferitelor medii si materiale suport.





Your escape from ordinary!



Ce este Terapia prin Arta?

Terapia prin artă este un proces creativ care conectează sufletul și mintea, oferind participanților un spațiu sigur pentru explorare, exprimare și vindecare. Prin culori, forme și imaginație, oamenii își pot descoperi resursele interioare, pot înțelege mai bine emoțiile și pot clădi noi perspective asupra vieții.

Terapia prin artă oferă echipelor din mediul corporativ o oportunitate unică de a explora creativitatea, de a reduce stresul și de a întări legăturile interpersonale.

Prin procesul artistic, participanții își pot îmbunătăți abilitățile de comunicare, pot găsi noi perspective asupra provocărilor și pot descoperi soluții inovatoare într-un mediu relaxant și colaborativ.

Din cele mai vechi timpuri, oamenii folosesc arta ca un mod de comunicare a ideilor și trăirilor lor iar aceasta exprimare creativa realizata constient sau nu, povesteste despre noi...

„Prin artă, ne găsim pe noi înșine și, în același timp, ne pierdem.” – Thomas Merton (Un contrast profund între descoperire și transcendere personală.)

„Arta este acel lucru care ne ajută să ne înțelegem propria umanitate.” – Oscar Wilde (Despre felul în care creativitatea reflectă cine suntem.)





Your escape from ordinary!

Beneficii:

- Angajații care participă la ateliere de art therapy pot experimenta o serie de beneficii semnificative, atât personale, cât și profesionale. Iată câteva dintre cele mai importante:
- Reducerea stresului și a anxietății: Crearea artistică oferă o modalitate de relaxare și eliberare a tensiunii acumulate, îmbunătățind starea de bine emoțională.
- Îmbunătățirea creativității: Procesul artistic stimulează gândirea creativă, ceea ce poate contribui la soluționarea mai eficientă a problemelor și la inovare în sarcinile de lucru.
- Dezvoltarea rezilienței emoționale: Expimarea prin artă ajută angajații să proceseze emoțiile dificile, să-și îmbunătățească autocunoașterea și să devină mai rezilienți în fața provocărilor.
- Creșterea coeziunii echipei: Atelierele de grup încurajează colaborarea, încrederea și comunicarea între colegi, întărind relațiile profesionale.
- Stimularea exprimării personale: Artă oferă o platformă sigură prin care angajații își pot exprima gândurile și sentimentele, îmbunătățind sănătatea mentală generală.
- Creșterea satisfacției la locul de muncă: Participarea la astfel de activități face ca angajații să se simtă mai apreciați și sprijiniți de către organizație.

Aceste beneficii contribuie la bunăstarea generală și la crearea unui mediu de lucru mai pozitiv și mai productiv. Este o investiție nu doar în angajați, ci și în succesul pe termen lung al companiei





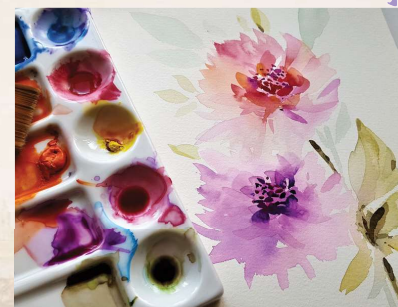
Your escape from ordinary!

Diverse mediumuri și tehnici explorate

Fiecare atelier este o invitație către lumea fascinantă a artei plastice, unde creativitatea prinde formă și culoare.

Prin pictură și modelaj, participanții descoperă o gamă variată de tehnici ce încurajează exprimarea liberă, explorarea interioară și colaborarea. Fie că este vorba de experimentarea cu texturi sau de sculptarea unor forme simbolice, arta devine un instrument puternic pentru relaxare și conectare.

Folosim culori tempera, sau acrilice, carioici, pasta structurată, foi de bloc de desen sau panze dar și alte suporturi, plastelina, Lut modelaj alb, cu uscare la aer dar și alte materiale ex: sclipici





Your escape from ordinary!

Structura unui atelier de terapie prin arta.

1. Introducerea și crearea atmosferei (10-15 minute)
2. Exercițiu de încălzire (10-15 minute)
3. Activitatea principală (30-45 minute)
4. Discuție de grup și reflecție (15-20 minute)
5. Încheierea și feedback-ul

In functie de tema atelierului, durata poate sa varieze de la 1h30 pana la 3h

Cu grupe de pana la 15 participanti

Materialele incluse

La sediul firmei dvs sau intr-o locatie propusa de noi

- Concentram discuția pe emoții, descoperiri și conexiuni, fără a analiza tehnica artistică. Nu punem accent pe talent artistic, scopul nu este acesta.
- Punem in practica activități captivante si interactive, asiguram o atmosferă sigură pentru exprimare personală, incurajam întrebările deschise,
- Adaptabilitate: Ajustam exercițiile în funcție de dinamica grupului.
- Empatie și sprijin: Participanții se vor simți sprijiniți, fără a se simți forțați să împărtășească mai mult decât doresc.
- Participanții vor afla multe elemente din art terapie care ii vor indruma la introspectie.





Your escape from ordinary!



Obiective:

Obiectivele unei sesiuni de art terapie pentru grupuri restrânse de angajați se pot structura pe mai multe niveluri, în funcție de nevoile organizației și ale participanților. Iată câteva obiective-cheie:

1. Sănătatea mentală și emoțională

- Reducerea stresului: Deconectare de la rutina zilnică, unde participanții să își poată exprima emoțiile într-un mod liber și non-verbal.
- Creșterea rezilienței emoționale: Dezvoltarea abilității de a face față mai bine provocărilor și schimbărilor.

2. Dezvoltarea personală

- Autocunoaștere: Facilitarea explorării și înțelegerii propriilor emoții, valori și perspective.
- Exprimarea creativă: Încurajarea exprimării personale prin forme artistice, stimulând spontaneitatea și imaginația.

3. Îmbunătățirea relațiilor interpersonale

- Creșterea coeziunii echipei: Consolidarea relațiilor și încurajarea colaborării într-un mediu relaxat și lipsit de judecăți.
- Încrederea și comunicarea: Îmbunătățirea încrederii reciproce și a abilității de a comunica într-un mod mai autentic și empatic.

4. Stimularea creativității

- Gândire laterală: Dezvoltarea capacității de a găsi soluții creative la probleme și de a aborda provocările din perspective noi.
- Inovație personală și profesională: Încurajarea unei mentalități deschise pentru explorarea ideilor inovatoare.

5. Cultivarea unui mediu pozitiv

- Creșterea satisfacției la locul de muncă: Crearea unei experiențe plăcute, care să îi facă pe angajați să se simtă apreciați și sprijiniți.
- Promovarea bunăstării generale: Contribuția la crearea unui mediu de lucru mai sănătos, echilibrat și pozitiv.

Aceste obiective se pot personaliza în funcție de dinamica grupului și scopurile organizației, astfel încât sesiunea să aibă un impact semnificativ.



Your escape from ordinary!

Exemple de ateliere de terapie prin arta

ată câteva teme pe care le putem aborda:

Redescoperirea creativității la locul de muncă

- Obiectiv: Încurajarea gândirii creative și a soluțiilor inovatoare în cadrul echipelor.
- Activitate: Crearea unei lucrări despre „cum arată succesul” sau „visul unui proiect ideal”.

Gestionarea stresului prin artă

- Obiectiv: Crearea unui spațiu de relaxare și exprimare emoțională pentru angajați.
- Activitate: Pictură abstractă care reflectă „calea de eliberare” sau utilizarea culorilor pentru a reprezenta starea de bine.

Consolidarea echipei prin artă colaborativă

- Obiectiv: Întărirea legăturilor dintre colegi și promovarea comunicării eficiente
- Activitate: Realizarea unui tablou colectiv unde fiecare contribuie cu un element, construind astfel o poveste comună.

Explorarea resurselor interioare

- Obiectiv: Îmbunătățirea autocunoașterii și a încrederii în propriile abilități.
- Activitate: Crearea unui „scut al valorilor personale” cu simboluri care reflectă punctele tari ale fiecărui participant

Transformarea obstacolelor în oportunități

- Obiectiv: Ajutarea participanților să privească provocările dintr-o perspectivă diferită.
- Activitate: Desenarea sau modelarea unui simbol care reprezintă transformarea unei dificultăți într-un avantaj

Construirea rezilienței emoționale

- Obiectiv: Dezvoltarea capacității de a face față schimbărilor și dificultăților
- Activitate: Realizarea unui „copac al vieții” care să reprezinte experiențele și resursele personale ale participanților.





Your escape from ordinary!

Exemple de ateliere de terapie prin arta

Călătorie simbolică către succes

- Obiectiv: Clarificarea obiectivelor profesionale și personale într-un mod vizual.
- Activitate: Desenarea unui „drum către succes” cu obstacolele și resursele întâlnite pe parcurs.

Paleta emoțiilor

- Obiectiv: Explorarea spectrului emoțional prin culori.
- Activitate: Crearea unui tablou abstract unde fiecare culoare exprimă o emoție specifică

Peisajul interior

- Obiectiv: Reflectarea lumii interioare prin pictură
- Activitate: Fiecare participant pictează un peisaj care simbolizează starea lor sufletească actuală

Masca personalității

- Obiectiv: Descoperirea diferitelor fațete ale identității.
- Activitate: Decorarea unei măști cu motive și culori care exprimă personalitatea sau trăirile ascunse.

Cercuri ale liniștii

- Obiectiv: Promovarea relaxării și a concentrării.
- Activitate: Crearea unui tablou circular inspirat de mandale, explorând simetria și culorile preferate.

Tabloul rezilienței

- Obiectiv: Identificarea și exprimarea resurselor interioare
- Activitate: Pictarea unui simbol (cum ar fi un copac sau o floare) care reprezintă forța și adaptabilitatea participanților.





Your escape from ordinary!

Exemple de ateliere de terapie prin arta

Mâinile care spun povești

- Obiectiv: Explorarea simbolică a trecutului și prezentului.
- Activitate: Modelarea unui obiect sau a unei figuri care simbolizează o experiență personală semnificativă

Statuia viitorului

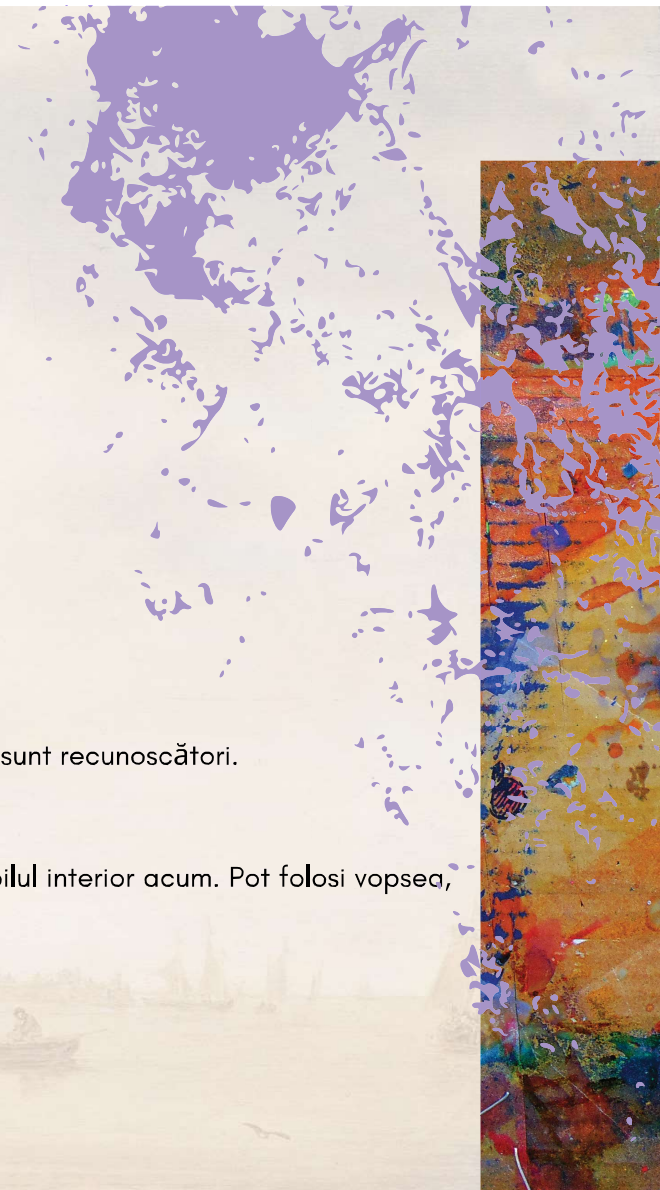
- Obiectiv: Clarificarea dorințelor și aspirațiilor personale
- Activitate: Crearea unei mici sculpturi care simbolizează un obiectiv sau un vis de viitor.

Vase ale recunoștinței

- Obiectiv: Promovarea sentimentelor de mulțumire și pozitivitate.
- Activitate: Modelarea unui vas sau bol, decorat cu simboluri care reflectă lucrurile pentru care participanții sunt recunoscători.

Povestea Colorată a Copilului Interior

- Obiectiv: Înțelegerea nevoilor emoționale ale copilului interior, exprimarea acestora prin culori și forme
- Activitate: Fiecare participant creează un colaj sau un tablou abstract care să reflecte ce le transmite copilul interior acum. Pot folosi vopsea, bucăți de hârtie colorată, sclipici sau alte materiale decorative.



*Embrace
the World of Art*



office@popup-art.ro



www.popup-art.ro



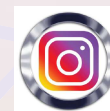
0721.830.346



Bucuresti, sector 3, Piata Muncii



POP UP ART



@IAMPOPUPART



Iustiniana@PopUpArt

Your escape from ordinary!