

„VRIJEME ZA MENE“ ciklus besplatnih radionica EKSPRESIVNE ART TERAPIJE



Kroz različite oblike kreativnog izražavanja svijet ekspresivne art terapije otvara novo mjesto za susret sa samim sobom. Naše osobne priče dobivaju drugačiju formu, ispričane su bez riječi, i iz tog prostora mogu dobiti našu drugačiju pažnju i podršku. Moja namjera je da kroz naša druženja nježno i s uvažavanjem damo vrijeme sebi, vrijeme za opuštanje, igru, istraživanje i neočekivano.

Kreativne tehnike poput slikanja, kolaža, pričanja priča, muzike i pokreta služe nam na našem putovanju, ali nisu same po sebi cilj. One su tu kao pomagači koji nam pokazuju put i odgovore. Proces je bitan, a ne krajnji produkt, i zato, ako mislite da niste kreativni, a voljeli biste se priključiti, opustite se i dođite.

Program „VRIJEME ZA MENE“ događa se pod pokroviteljstvom **Grada Zagreba - Gradskog ureda za obrazovanje, kulturu i šport** i kao takav omogućuje *besplatno sudjelovanje mladima Grada Zagreba*. Provodi ga **Udruga za osobni razvoj PROMJENA**.

Idejni je cilj pružiti mladima priliku da svoje slobodno vrijeme upotpune aktivnostima koje ih opuštaju i osnažuju, istovremeno povezuju sa sobom i s drugima te kroz to grade kapacitete za ono što im je potrebno.

Koliko često?

5 susreta, 2 puta tjedno

Kada?

Krećemo za manje od tjedana dana.

Srijede 19.30 – 22h

Petci 18-20.30

		19.30-22h		18-20.30
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak
		5.12. 2018.		7.12. 2018.
		12.12. 2018.		14.12. 2018.
		19.12. 2018.		

Gdje?

Filozofski fakultet. Odsjek za psihologiju. Ulica Ivana Lučića 3

Učionica A209 – svi termini osim petka 7.12.– kad se uđe u zgradu FF ide se LIJEVO na 2. kat

Učionica A124 – jedino petak 7.12. - kad se uđe u zgradu FF ide se DESNO na 1. kat

Cijena?

Besplatno.

Prijave

U želji da stvorimo sigurno mjesto susreta, grupa će biti zatvorena, a oni koji se priključe na početku družiti će se zajedno do kraja. Ukratko, nećemo po putu uključivati nove članove. Budući su mjesta ograničena i brzo se popune molila bih da se prijave samo oni koji mogu preuzeti odgovornost za dolazak na cijeli ciklus od 5 susreta. Prijave **do srijede 5. 12. 2018. u 12h** na: **our.change@gmail.com**

Kratko o meni:

Moje ime je Sandra Raković i diplomirana sam psihologinja s dvanaestogodišnjim iskustvom rada u školi. Svijet kreativne ekspresije i terapije počeo me zanimati iz osobne potrebe da dam izraz onome što se nalazi u meni. Nakon osnovnog i naprednog treninga Edukacije za praktičare ekspresivne art terapije (4godine) postala sam i dio učiteljskog tima u Hrvatskoj. Završila sam program Integrativnog Sistemskog coachinga i Medijacije, a trenutno sam u edukaciji Tjelesno orijentirane terapije. Kroz projektne aktivnosti Udruge Promjena provodim kreativno psihološke radionice za djecu i odrasle.



Dobrodošli na ovo art putovanje,

Veselim se susretima i upoznavanju!

Sandra