

AKTIVIRAJ. MOTIVIRAJ. (RE)KREIRAJ.

Modul 1: GIBANJE IN USTVARJALNOST KOT TEMELJ DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Gibanje in ustvarjalnost sta temeljna vira duševnega zdravja, osebnega razvoja in odpornosti. Stroka **umetnostnih terapij**, še posebej **plesno-gibalna psihoterapija**, je skozi desetletja razvila znanstveno podprte in strokovno preverjene pristope, ki z uporabo gibanja, plesa, ustvarjalnosti in drugih umetnostnih medijev podpirajo razvoj varovalnih dejavnikov duševnega zdravja. Ti pristopi krepijo zavedanje telesa, čustveno regulacijo, medosebne odnose, občutek kompetentnosti ter ustvarjalno prilagajanje življenjskim izzivom.

Izobraževanje **Gibanje in ustvarjalnost kot temelj duševnega zdravja** predstavlja uvod v temeljna izhodišča umetnostnih terapij (uvodne propedevtične vsebine) s poudarkom na plesno-gibalni psihoterapiji. Udeleženci se bodo seznanili z bodo spoznali:

- temeljna teoretična izhodišča umetnostnih terapij in plesno-gibalne psihoterapije;
- pomen telesa, gibanja in ustvarjalnega procesa pri podpori duševnemu zdravju;
- osnovna načela varne in etične uporabe telesno-gibalnih ter ustvarjalnih pristopov;
- izhodišča za vključevanje preprostih, varnih in razvojno naravnanih dejavnosti v svoje poklicno delo..

Program je zasnovan kot strokovno in izkustveno podprto izobraževanje. Udeležencem ponuja kakovostna izhodišča za razumevanje potenciala gibanja, plesa in ustvarjalnosti pri spodbujanju duševnega zdravja, osebnega razvoja in socialne povezanosti. Pomemben del programa predstavlja **izkustveno učenje**: udeleženci bodo skozi lastno izkušnjo spoznavali temeljne principe, metode in tehnike plesno-gibalne psihoterapije, hkrati pa bodo s pomočjo različnih načinov dela (predavanja, izkustvene vaje, delo v malih skupinah, praktična izvedba dejavnosti, pisne refleksije) ter skupinske in individualne konzultacije prejeli ustrezno znanje in priporočila glede možnosti varne uporabe predstavljenih dejavnosti v različnih okoljih in z različnimi ciljnimi skupinami.

Izobraževanje ne usposablja za izvajanje psihoterapije ali umetnostnih terapij. Namenjeno je razumevanju temeljnih strokovnih izhodišč ter razvoju kompetenc za varno, odgovorno in strokovno utemeljeno uporabo gibanja, ustvarjalnosti in drugih umetnostnih medijev kot podpornih pristopov pri delu z različnimi ciljnimi skupinami, še posebej pri delu z ranljivimi posamezniki in skupinami. Hkrati jasno opredeljuje meje teh pristopov ter razliko med podporno uporabo ustvarjalnih meto in umetnostnih medijev ter psihoterapevtskim oziroma umetnostnoterapevtskim delom.

KOMU JE IZOBRAŽEVANJE NAMENJENO?

Izobraževanje je v prvi vrsti namenjeno zaposlenim v poklicih pomoči, ki delajo z ranljivimi skupinami na področjih vzgoje in izobraževanja, socialnega varstva in zdravstva. Namenjeno je tudi drugim strokovnjakom zaposlenim v vzgoji in izobraževanju, socialnem varstvu, zdravstvu, kulturi, rekreaciji in drugim posameznikom, ki želijo poglobiti razumevanje pomena gibanja in ustvarjalnosti za dobrobit posameznika in skupnosti ter prispevati k razvoju vključujočih skupnosti.

KAJ BODO UDELEŽENKE_CI PRIDOBILE_I?

Udeleženci bodo tekom izobraževanja:

- skozi lastno izkušnjo pridobili *uvid v mehanizme in dinamiko podpornega komuniciranja*;
- spoznali nekatera orodja za *razbremenitev in podporo ob pojavu osebnih stisk*, za doseganje *boljšega uvida v lastno doživljanje*, za razvoj *spoprijemalnih strategij* ter za odkrivanje *učinkovitejših načinov delovanja*;
- pridobili *nova znanja in veščine* za uvajanje novih pristopov, ki temeljijo v znanjih in metodah plesno-gibalne psihoterapije: *za izvedbo preventivnih dejavnosti na področju duševnega zdravja, vključno z dejavnostmi za razbremenitev in sproščanje ter s poudarkom na transformativnem učenju.*

Udeleženkam_cem bodo v navezavi na ustvarjalno gibanje in ples predstavljena temeljna teoretična izhodišča posameznih praktičnih dejavnosti s poudarkom na teorijah socialne interakcije, podporne komunikacije in skupinske dinamike. Predstavljena bodo priporočila o možnostih uporabe posameznih dejavnosti, tehnik in pristopov pri njihovem vsakodnevnem delu. Udeleženke_ci prejmejo potrdilo, pisno gradivo in seznam literature in drugih virov

Modul GIBANJE IN USTVARJALNOST KOT TEMELJ DUŠEVNEGA ZDRAVJA obsega 60 pedagoških ur. Od tega predstavlja 36 ur udeležba na predavanjih in delavnicah, 12 ur je samostojno delo (praktična aktivnost) in 12 ur predstavlja sodelovanje in delo na daljavo (delo v manjši skupini ter konzultacije). Izobraževanje bo izvedeno v času od 23.10. 2026 do 23. 1. 2027 v 3 sklopih, z dvema dodatnima vmesnima in dodatno zaključno aktivnostjo (termini srečanj za slednje bodo določeni po dogovoru z udeleženci, vmesna in zaključna aktivnost se izvede v spletnem okolju Zoom).

1. SKLOP: PETEK, 23.10. 2026 in SOBOTA, 24. 10.2026: v petek od 17.00 do 20.30 ure in v soboto od 9. do 16. 30 ure.

VMESNA AKTIVNOST: Udeleženke_ci načrtujejo, izvedejo in evalvirajo eno dejavnost, kar predstavijo vodji izobraževanja in soudeleženkam_cem tekom srečanja na daljavo (zoom) v manjši skupini (samostojno delo 4 ure, predstavitev izvedene dejavnosti/delo v majhni skupini in konzultacije 4 ure). Termin vmesne aktivnosti po dogovoru.

2. SKLOP: PETEK 20. 11. in SOBOTA 21.11. 2026, v petek od 17. do 20.30 ure in sobota od 9.00 – 16.30.

VMESNA AKTIVNOST: Udeleženke_ci načrtujejo, izvedejo in evalvirajo eno dejavnost, kar predstavijo vodji izobraževanja in soudeleženkam_cem tekom srečanja na daljavo (zoom) v manjši skupini (samostojno delo 4 ure, predstavitev izvedene dejavnosti/delo v majhni skupini in konzultacije 4 ure). Termin vmesne aktivnosti po dogovoru.

3. SKLOP: PETEK 22.1. in SOBOTA . 23.1. 2027, v petek od 17. do 20.30 ure in sobota od 9.00 – 16.30.

ZAKLJUČNA AKTIVNOST IN KONZULTACIJE: Udeleženke_ci pripravijo tudi kratko pisno nalogo na izbrano temo (3 do 5 strani); izvedeno dejavnost in zaključno refleksijo predstavijo tekom zoom srečanja v manjši skupini (predstavitev izvedene dejavnosti/delo v majhni skupini in konzultacije 4 ure). Termin zaključne aktivnosti po dogovoru.

Termini srečanj za vmesni in zaključno aktivnost, ki bodo potekale kot delo v manjših skupinah in konzultacije, bodo določeni po dogovoru z udeleženkami_ci ter bodo v celoti izvedeni najkasneje do 15.2. 2027.

LOKACIJA

Poslovni in terapevtski prostori INŠTITUTA IZIS na naslovu Razlagova 22, 2000 MARIBOR in večji prostor za izkustveno delo v neposredni bližini.

CENA IN POGOJI PLAČILA:

Cena celotnega izobraževanja je **690 evrov za posamezno_ega udeleženko_ca**. Cena vključuje vsa gradiva in potrdilo o udeležbi.

Posebni pogoji:

Nižja cena ob zgodnji prijavi in plačilu

- **Do 10.9. 2026 - ob zgodnji prijavi in plačilu celotnega izobraževanja** omogočamo nižjo kotizacijo, ki znaša **570 eur**.

Možnost plačila v 3 obrokih

Plačati je mogoče tudi **v treh mesečnih obrokih** in sicer je potrebno ob prijavi poravnati prvi obrok v višini **230 evrov ob prijavi**; rok za plačilo preostalih dveh obrokov v višini 230 evrov pa je tri dni pred pričetkom izvedbe posameznega sklopa. Prijava na izobraževanje tudi v primeru neudeležbe na posameznem sklopu zavezuje k plačilu celotnega izobraževanja.

Nižja cena ob prijavi dveh ali več udeleženk_cev iz iste organizacije: Ob prijavi 2 ali več udeleženk_cev iz iste ustanove omogočamo **20% popust** (v tem primeru je cena za posameznega udeleženca iz iste organizacije 552 evra).

PRIJAVE: Izpolnjeno prijavnico prosim posredujte po e – pošti na naslov: alenka.lin.simonc@izis.si Na podlagi prejete prijave vam bomo, upoštevajoč izbrani način plačila in čas prijave, posredovali račun. Kotizacijo (oziroma dogovorjeni obrok) je potrebno poravnati v navedenem roku oziroma tri dni pred pričetkom izobraževanja (v primeru plačila na obroke: prvi obrok ob prijavi, nadaljnja dva tri dni pred pričetkom posameznega sklopa).

Vabljenje_i!

Priloga:

Prijavnica AMR 1