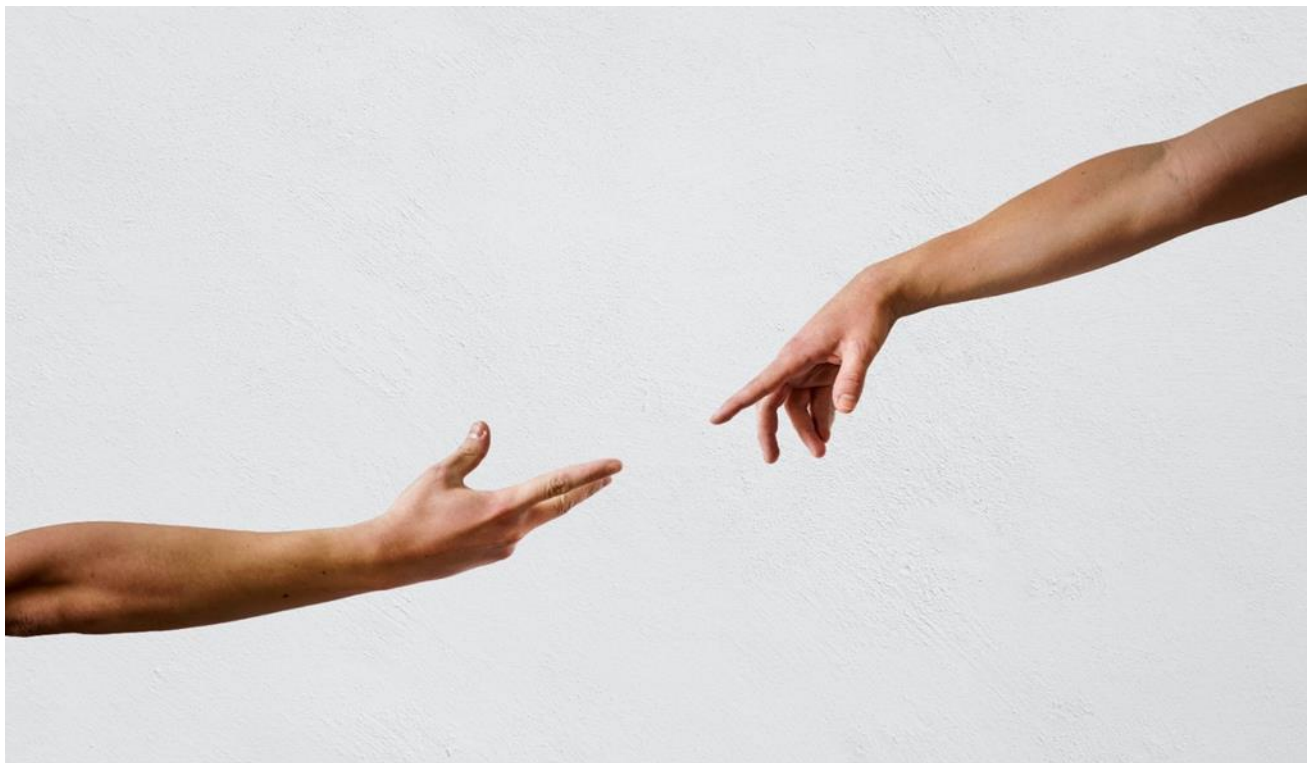


AKTIVIRAJ, MOTIVIRAJ, (RE)KREIRAJ : GIBANJE IN USTVARJALNOST KOT TEMELJ DUŠEVNEGA ZDRAVJA



Izobraževanje **AKTIVIRAJ, MOTIVIRAJ, (RE)KREIRAJ: GIBANJE IN USTVARJALNOST KOT TEMELJ DUŠEVNEGA ZDRAVJA** bo potekalo **v času od 11. 10. 2024 do 20.12.2024**. Vključuje temeljna teoretična izhodišča plesno-gibalne psihoterapije in širšega področja umetnostnih terapij, omogoča tudi lastno izkušnjo temeljnih principov, metod in tehnik plesno-gibalne psihoterapije.

Zaradi svojih specifičnih teoretskih izhodišč ter praktičnih implikacij predstavlja plesno-gibalna psihoterapija učinkovito podporo razvoju dejavnikov duševnega zdravja iz vidika doživljanja, iz vidika delovanja in iz vidika okolja oziroma konteksta. Gibanje in ustvarjalnost imata v plesno-gibalni psihoterapiji osrednjo vlogo. Skupaj z osredotočenostjo na aktualne in potencialne vire moči predstavljata pomemben dejavnik osebnega razvoja in rezilientnosti kot tudi vir ustvarjalne moči in vitalnosti pri delu s posamezniki, skupinami in skupnostmi.

KOMU JE IZOBRAŽEVANJE NAMENJENO? Izobraževanje je namenjeno **vsem strokovnjakinjam_om s področja duševnega zdravja, ki jih to področje zanima in bi želele_i pridobiti dodatna znanja**. Še posebej primerno je **za vse, ki delajo z ranljivimi posamezniki in skupinami na področjih vzgoje in izobraževanja, socialnega varstva in zdravstva**.

Udeleženske_ci bodo tekom izobraževanja:

- spoznali *teoretična izhodišča plesno-gibalne psihoterapije in izhodišča posameznih praktičnih plesno-gibalnih dejavnosti s poudarkom na teorijah socialne interakcije, podporne komunikacije in skupinske dinamike;*

- spoznali tudi širše polje pomoči z umetnostjo, *vlogo ter pomen različnih umetnostnih medijev v procesih pomoči in podpore*, tudi izhodišča integrativne multimodalne /ekspresivne umetnostne terapije in
- 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 ter reševanja problemov;
- pridobili *nova znanja in veščine* za uvajanje pristopov, ki temeljijo v znanjih in metodah plesno-gibalne psihoterapije, v povezavi s širšim področjem pomoči z umetnostjo in področjem umetnostnih terapij: *za izvedbo preventivnih dejavnosti* na področju duševnega zdravja, vključno z dejavnostmi za razbremenitev in sproščanje s poudarkom na izvedbi dejavnosti socialno-emocionalnega učenja.
- seznanjeni s *priporočili o možnostih uporabe posameznih dejavnosti, tehnik in pristopov pri njihovem vsakodnevnem delu* (tudi s posameznimi ciljnim skupinami – v tem delu se izobraževanje prilagaja potrebam udeleženk_cev).

VSEBINE (vsebine se tekom izobraževanja prepletajo, veliko je izkustvenega dela, glede na predznanje in interes je udeleženka_cem svetovana tudi različna specifična literatura):

- Pomen in vloga ustvarjalnosti ter umetnosti v vzgojno-izobraževalnem, svetovalnem in terapevtskem delu.
- Dejavniki duševnega zdravja, kontinuum duševnega zdravja, kontinuum umetnostnoterapevtskega delovanja in plesno-gibalna psihoterapija.
- Kratka zgodovina, temeljna teoretična izhodišča in ključni koncepti plesno-gibalne psihoterapije.
- Povezanost telesnih, afektivno-emocionalnih, kognitivnih, socialnih in duhovnih vidikov človekovega doživljanja in delovanja ter celostno raziskovanje odnosa med različnimi vidiki elementov gibanja.
- Nevrofiziološki temelji gibanja in igre: razvojno gibanje, celostni vzorci telesnih povezav.
- Igra, multisenzornost in senzorna integracija.
- Opazovanje in analiza gibanja.
- Multimodalnost in intermodalni transferji v PGP.
- Osebni, medosebni in splošni prostor.
- Emocionalna regulacija in koregulacija.
- Gibanje, pozornost in spomin.
- Dejavnosti za ogrevanje, povezovanje skupine in za razvoj skupinske dinamike.
- Gibalne metafore.
- Ritualni v PGP.
- Umetnost refleksije.

Posebna pozornost bo posvečena raziskovanju komunikacije in medosebnih odnosov, kar vključuje spoznavanje in razvoj kinestetičnega zaznavanja, kinestetične empatije in uglaševanja. Poudarek bo tudi na raziskovanju in spoznavanju mehanizmov emocionalne regulacije in koregulacije, razvijanju refleksije in sposobnosti za mentalizacijo. Ob raziskovanju gibanja in ritma bodo udeleženke_ci spoznavale_i tudi pomen gibalnih metafor in simbolizacije ter odkrivale_i, kako uporaba prvih plesno-

gibalne psihoterapije na temelju odnosnih povezav omogoča in podpira procese rasti in razvoja ter vodi v odkrivanje in razvoj novih spoznanj, veščin in rešitev.

Udeleženci pridobijo tudi študijsko gradivo in potrdilo o zaključenem izobraževanju v obsegu 60 ur. Program izobraževanja je dostopen tudi na povezavi <https://izis.si/domov/aktualno/>

TRAJANJE, OBSEG IN ČASOVNICA: Izobraževanje obsega 60 pedagoških ur. Od tega predstavlja 36 ur **udeležba na predavanjih in delavnicah, 12 ur je samostojno delo** (izbrana praktična aktivnost) **in 12 ur sodelovanje ter delo na daljavo** (delo v manjši skupini, konzultacije). Izobraževanje **bo izvedeno v času od 11.10.2024 do 20.12.2024. Potekalo bo v 3 dvodnevni sklopih, z dvema dodatnima vmesnima in dodatno zaključno aktivnostjo.**

1. SKLOP: **PETEK, 11.10. in SOBOTA 12.10. 2024**, v petek od 17. do 20.30 ure (predavanje z izkustvenimi vajami; izvedba s pomočjo zoom aplikacije) in sobota od 10.00 – 17.30 (izkustveni seminar, v Mariboru, OŠ Franca Rozmana Staneta, Maribor).

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).

2. SKLOP: **PETEK 15. 11. in SOBOTA 16.11. 2024**, v petek od 17. do 20.30 ure (predavanje z izkustvenimi vajami; izvedba s pomočjo zoom aplikacije) in sobota od 10.00 – 17.30 (izkustveni seminar, OŠ Franca Rozmana Staneta Maribor).

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).

3. SKLOP: **PETEK 6.12. in SOBOTA 7.12.2024**, v petek od 17. do 20.30 ure (predavanje z izkustvenimi vajami; izvedba s pomočjo zoom aplikacije) in sobota od 10.00 – 17.30 (izkustveni seminar, OŠ Franca Rozmana Staneta Maribor).

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

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 20.12. 2024.

IZVAJALKA: **Alenka Lin VRBANČIČ SIMONIČ** je plesno-gibalna psihoterapevtka (R-PGP) in logoterapevtka, specialistka The Ways of Seeing Method® dr. Suzi Tortora, v elementih plesno-gibalne psihoterapije utemeljenega pristopa za umetnostnoterapevtsko delo z otroki in družinami. Po osnovni izobrazbi je univerzitetna diplomirana pedagoginja in filozofinja, specialistka pomoči z umetnostjo (smer-gibalno-plesna terapija), z zaključenim programom strokovnega izpopolnjevanja za delo z otroki s čustveno-vedenjskimi težavami ter motnjami vedenja in osebnosti. Ima več kot 25 let delovnih izkušenj s preventivnim, svetovalnim in terapevtskim delom z različnimi ciljnim skupinami na področjih socialnega varstva, vzgoje in izobraževanja, duševnega zdravja in psihosocialne rehabilitacije. V okviru javne službe še vedno deluje v okviru vzgoje in izobraževanja; ima bogate izkušnje s svetovalnim delom po celi vertikali (vrtec, OŠ, SŠ), tudi z izvajanjem dodatne strokovne pomoči v različnih okoljih (vrtec, OŠ, SŠ). Kot ustanoviteljica in strokovna vodja Inštituta IZIS pod krovnim konceptom »Štirje časi« ustvarja, razvija in izvaja preventivne, podporne in terapevtske programe za posameznike, pare, skupine in skupnosti. Plesno-gibalno psihoterapijo, dejavnosti

pomoči z umetnostjo in integrativno multimodalno/ekspresivno umetnostno terapijo izvaja z otroki in mladostniki ter njihovimi družinami, prav tako z odraslimi posamezniki in skupinami

LOKACIJA: Telovadnica OŠ Franca Rozmana Staneta Maribor, **Kersnikova 10, Maribor, del izobraževanja bo potekal tudi na daljavo, s pomočjo Zoom aplikacije**(predavanja, vmesne in zaključna aktivnost).

CENA IN POGOJI PLAČILA: **Cena celotnega izobraževanja je 480 evrov za posamezno_ega udeleženko_ca.** Cena vključuje vsa gradiva in potrdilo o udeležbi.

Posebni pogoji:

- ***Nižja cena ob prijavi in plačilu do 31.8.2024.*** Ob prijavi in plačilu celotnega izobraževanja do 31.8.2024 omogočamo nižjo kotizacijo, ki znaša 420 eur.
- ***Možnost plačila v 3 obrokih:*** Plačati je mogoče tudi v treh mesečnih obrokih in sicer je rok za plačilo posameznega obroka v višini 160 evrov 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 udeležencev iz iste ustanove:*** Ob prijavi dveh udeleženk_cev iz iste ustanove omogočamo 20% popust (upoštevajoč datum prijave).

PRIJAVE: **Izpolnjeno prijavnico prosim posredujte po e – pošti na naslov: info@izis.si** Na podlagi prejete prijave vam bomo, upoštevajoč izbrani način plačila ter število udeležencev iz iste ustanove, posredovali račun. Kotizacijo (oziroma dogovorjeni obrok) je potrebno poravnati do pričetka izobraževanja (v primeru plačila na obroke: posamezen obrok tri dni pred pričetkom posameznega sklopa).

Dodatne informacije: info@izis.si

Spletna stran Inštitut IZIS: <https://izis.si/>