



POSLOVNA ART KREATIVNA TERAPIJA

- Utelesena izkušnja doživetja -

Ste v stresu?

Bi radi izboljšali odnose in komunikacijo?

Zaradi prevelike intenzitete dela, se lahko motivacija za delo slabša, kar je znak, da niste v stiku s samim s seboj in nimajo pozornosti na svojih občutjih, čustvih, zaznavah, zavedanju, kar slabi komunikacijo v teamu. Ponujamo vam **rešitev**.

ZAKAJ TERAPIJA? ZAKAJ GIBANJE?

Gibanje je terapevtsko, saj povezuje več možganskih funkcij. Ko se gibamo, se v možganih vzpostavi integralna funkcija, ki vzpostavlja nove nevronske povezave in posledično temu se vzpostavlja **večja kreativnost** in **produktivnost razmišljanja**. Terapija z umetniškimi pristopi in sprostitvenimi tehnikami deluje transformativno, kar pomeni, da se stari vzorci delovanja **spremenijo v nove, boljše mehanizme delovanja**.

TEMA: ANTISTRESNA KOMUNIKACIJA

Kaj ponujamo?

Gre za gibanje, kjer zaznavamo SVOJE ČUTE, ZAZNAVE IN OBČUTJA (kinestetika). S pomočjo SOMATIKE – body mind centering metode spoznavamo *uteleseno čuječnost*, vzpostavljamo globlje stike s samim seboj in z drugimi, KREATIVNE TERAPIJE nam omogočijo razvijati kreativni um in ozaveščanje pozornosti ter druge načine delovanja, SPROSTITUTEV Z ZVOKOM (šamanski boben, gongi, tibetanske sklede) nam omogoča poglobljeno sprostitev. Zaključna refleksija v obliki skupinske COACH metode pa nam omogoča oblikovati uporabna spoznanja na področju komunikacije, sodelovanja in obvladovanja stresa.

Več o vsebini in kako poteka si oglejte na tej povezavi: **OPIS DELAVNICE**

<https://www.poslovnaterapija.com/antistresna-komunikacija>



Kaj boste z izkustveno delavnico pridobili?

Čuječnost

Opazovali boste svoje misli in občutke, začutili sebe, postali bolj ljubeči do sebe in do drugih, kar pozitivno vpliva na naše odnose. Čuječnost nam pomaga razvijati čustveno inteligenco in povečati samoregulacijo. Nauči nas, da sprejemamo sebe, situacije in druge. Ni napak, so samo izkušnje.

Razmišljanje izven okvirjev

Če hočemo dobiti nove, inovativne ideje in rešitve v svojem poslu ali v življenju, je pomembno, da smo prožni v razmišljanju in delovanju. Naši možgani so kot mišice. Če hočemo, da so prožni in kreativni, jih je potrebno trenirati. K temu pripomore ozaveščeno preprosto gibanje, ki omogoča pretočno telo. Spoznali boste moč izbire in s tem veliko priložnosti, ki vam jih ponuja zavestno delovanje. Prebudili boste svoje občutke, začutili sebe in stopili v stik s seboj, se sprostiti.

Povezovanje in zaupanje med udeleženci

Spoznavanje drugih in povezovanje z njimi na subtilni, človeški ravni. Delavnica vam bo omogočila vzpostavljanje medsebojnih vezi in bližine. Bolj povezani pa tudi lažje sodelujemo in rešujemo vsakodnevne izzive.

Strokovna ekipa: **Mojca Kasjak**, vodja projekta, izvajalka kreativnih terapij, direktorica Zavoda MOJA KREACIJA Maribor, **mag. Anja Bornšek**, magistra sodobno plesne pedagogike, somatska pedagoginja metode Body - Mind Centering®, **Tina Valentan**, izvajalka kinestetike - razvijanja občutkov gibanja, **Vesna Kukič Knez – Amai**: izvajalka zvočnih sprostitvenih tehnik, **mag. Saška Klemenčič**, izvajalka coaching metode, magistra andragogike, NLP coach.

Več o ekipi: <https://www.poslovnaterapija.com/strokovna-ekipa>

Več o projektu: <https://www.poslovnaterapija.com/zakaj>

OBVEZNE PRIJAVE NA TEJ POVEZAVI:

<https://www.poslovnaterapija.com/prijavnica>

CENA: 42 EUR

ŠTEVILO UDELEŽENCEV JE OMEJENO DO 12 OSEB.

Termin: Sobota, 10. 7. 2021 od 15.00 – 20.00

Lokacija: Ipavčev kulturni center Šentjur

Izvajalec:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO

MOJA KREACIJA

Sofinancerji:

KREATIVNOST
CENTRE FOR
CREATIVITY



Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj. Operacija je bila izbrana na javnem razpisu za izbor operacij »**Spodbujanje kreativnih kulturnih industrij**« - Center za kreativnost 2020 - 2021« (JR CzK 2020- 2021).



MNENJA UDELEŽENCEV:

»Antistresna komunikacija je sestavljena iz več strokovnih segmentov, ki se med seboj idealno dopolnjujejo in omogočajo poglobljanje vsakega posameznika vase in prepoznavanja vplivov delovanja na osebni ravni, do drugih v domačem ali poslovnem okolju. Moja izkušnja je zelo pozitivna, saj so bile vsebine strukturirane premišljeno in so omogočale postopno odkrivanje in

premagovanje osebnih blokad ter sprejemanja neomejenosti. Skozi praktične vaje zavedanja prostora, oblik v prostoru, drugih oseb, sledenju premikov, do globljega občutenja svojega telesa, dihanja, notranjih organov se podzavestno krepi senzoričnost, hkrati pa vpliva na večjo sproščenost in mirnost. Na kreativni terapiji se začuti igrivost, zaupanje, povezanost z drugimi se krepi, zlasti je dodatna spodbuda glasba s plesom in risanjem. Blagodejno na popolno sproščanje deluje zvočna meditacija. Ob zaključku še vodena diskusija skozi katero ozavestimo in ubesedimo občutke in nove izkušnje. **Zanimivo bi bilo delavnico ponuditi v različna strokovna okolja, med njimi tudi pedagoškim delavcem, ki vplivajo na oblikovanje delovanja, razmišljanja in kreativnost pri mladih.** (M.V.K.)

**VESELI BOMO VAŠEGA SODELOVANJA.
LEPO IN VREDNO SI JE VZETI ČAS ZASE!**