



MĀKSLU TERAPIJAS, MĀKSLINIEKU REZIDENČU UN IZGLĪTĪBAS CENTRS piedāvā semināru ciklu

“EMOCIONĀLĀS ATDALĪŠANĀS PIEREDZE: deju un kustību terapijas metodes”

Klāt ir pavasara cikls, kad nepieciešams izvēst ziemā sakrāto, atsvabināties no emocionālā smaguma izjūtas, iegūt jaunu pieredzi un uzlabot attiecības ar sevi un citiem- ļausim piedzimt sev no jauna!

Mēdz būt, ka sabiedrība un darba vide mūs vērtē kā gudrus profesionāļus, rūpīgus vecākus un mīlošus pārus, tomēr iekšēji ir izjūta, ka nedzīvojam savu dzīvi, trūkst brīvības izjūtas un gandarījuma par attiecībām. Mēs zinām visu par citu cilvēku vajadzībām, noskaņojumiem, emocijām, cenšamies pēc iespējas tās īstenot, tomēr nesaņemam gaidīto gandarījumu un mīlestību. Izrādās, ka gandrīz neko vai pavisam maz zinām paši par savām vēlmēm un patieso “Es”. Visdrīzāk tas liecina, ka esam nonākuši emocionālas atkarības vai līdzatkarības situācijā, kad jūtamies apspiesti, bezcerīgi, nespējīgi kaut ko mainīt, kas nereti veidojas agrā bērnībā un ģimenes modelī.

Praktisko semināru laikā, pētot emocionālās atdalīšanās (jeb separācijas) ciklus un norises, izmantojot gan veselības aprūpes sistēmā atzītas deju un kustību terapijas, mākslu terapijas metodes, gan butō deju. Mākslu terapijas kontekstā simboliska atdalīšanās palīdz psihei atsvabināties no nevajadzīgas nastas un vainas izjūtas, apzinoties savas emocijas, vēlmes un vajadzības, nonākot kontaktā ar patieso “Es”, mācoties veidot līdzvērtīgas attiecības, uzņemties atbildību, piedzīvot personisko autonomiju un piepildīt savas dzīves ieceres.

SEMINĀRU TĒMAS

4.aprīlis plkst. 19:00-21:15

Sava emocionālā modeļa apzināšanās.

Ķermeņa ainava: "Es" kā daļa no Lielā Veseluma jeb saplūsme ar Mātes ķermeni.

11.aprīlis plkst. 19:00-21:15

Atdalīšanās no Mātes ķermeņa: piedzimšana no jauna. Šķiršanās sēras un zaudējuma pieņemšana.

18.aprīlis plkst. 19:00-21:15

Jaunas personiskās autonomijas veidošana, savas vietas atrašana, robežu apzināšana: vajadzības un emocijas.

25.aprīlis plkst. 19:00-21:15

Pašcieņas un personiskās esamības piedzīvošana: patiesā "Es" izpausme un nostiprināšana. Noslēdzošā refleksija un noslēgums.

SEMINĀRU VADĪTĀJA



Mg.art., Mg. sc.sal. Simona Orinska - sertificēta mākslas terapeite (deju un kustību terapeite) un sertificēta supervizore. Darba pieredze iegūta VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīca" novietnē Gaiļezērā, specializējoties darbā ar bērniem un pusaudžiem, kuriem ir autiskā spektra, attīstības aiztures traucējumi, uzvedības un emocionāli, kā arī ēšanas traucējumi. "Latvijas Autisma centrā" strādājusi ar bērniem, kuriem ir autiskā spektra traucējumi. Kopš 2009. gada vada deju un kustību terapijas grupas pieaugušajiem, kā arī strādā individuāli privātpraksē. Darba virzieni: krīzes, traumas pārstrāde, ar stresu saistīti traucējumi, līdzatkarība, personības autonomijas un attīstības jautājumi.

Simona ir arī centra "MĀ TELPA" vadītāja. Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolas (RISEBA) maģistra virziena "Multimediālā skatuves māksla" radošā direktore un pasniedzēja. "Latvijas Deju un kustību terapijas asociācijas", "Latvijas Supervizoru apvienības" un "Laikmetīgās dejas horeogrāfu asociācijas" biedre.

APLIECĪBA Praktiskais seminārs būs vērtīgs arī dažādu jomu profesionāļiem, sniedzot ieskatu mākslu terapijas metodēs darbā ar konkrēto tematiku. Semināra dalībniekiem būs iespēja saņemt Pieaugušo neformālās izglītības centra "MĀ TELPA" apliecību 12 akad. st.apjomā.

PIETEIKŠANĀS lūgums atsūtīt kontaktinformāciju un pieteikuma vēstuli līdz **2.aprīlim** uz e-pastu: maatelpa@gmail.com. Lūgums rezervēt laiku un vienoties ar grupas vadītāju par individuālām bezmaksas pārrunām (apm. 30 min).

DALĪBAS MAKSA 60 eur.

NORISES VIETA MĀ TELPA – mākslu terapijas, mākslinieku rezidenču un izglītības centrs.

Adrese: Rīga, Miera iela 15 (ieeja no pagalma, 2 stāvs).