

KŪNO SĄMONINGUMO GRUPĖ



KAS PROGRAMOJE?

- Judesio terapija;
- Meditacijos;
- Terapija su žirgais.

Sąmoningas ryšys su kūnu padeda atstatyti emocinę pusiausvyrą, sumažinti stresą ir kurti gilesnį ryšį su savimi – per judesį, pojūčius, kvėpavimą ir santykį.

VIETA: Telšiai

+370 676 30287

aukim.aukim@gmail.com



PROGRAMA

1 tema. Resursai ir savireguliacija

Trumpalaikių ir ilgalaikių resursų atpažinimas ir atstatymas – tam, kad būtų geriau pasiruošiama ir įveikiamos stresinės situacijos.

Mokomasi įvairių savireguliacijos per kūną būdų.

Bus taikomi geštalto ir meno terapijos metodai, asmeninių dalyvių situacijų analizė, refleksija.

Supažindinama su Polyvagal teorija, tolerancijos langu. Pagrindinė technika – Ginger pentograma.

2 tema. Kūno sąmoningumo ugdymas per pojūčius ir kūno skanavimą

Per kūno sąmoningumo technikas sieksime atpažinti kūno ir kitus pojūčius ir suprasti, kokią informaciją kūnas siunčia apie emocinę ir fizinę būklę.

Tapus sąmoningu, sugebame ne reaguoti į situacijas, o pasirinkti tinkamus elgesio būdus.

Mindfulness technikos, kūno skanavimas (bodyscan) ir kt. technikos. Pagal galimybės dalis veiklų vyktų lauke.

3 tema. Kūno sąmoningumo ugdymas per judesį

Judesio terapija – tai savęs suvokimo, saviraiškos, kūrybingumo ugdymas, tai mokymasis priimti visą savo patyrimą ir visas savo asmenybės puses, visas mintis, visus jausmus.

Judesio terapijos metodai individualiai, poroje ir grupėje, patirčių refleksija. Tyrinėsime 6 esminius vystymosi judėjimo modelius (development movement patterns) pagal Ruella Frank.

4 tema. Kūno sąmoningumo ugdymas per fizinę veiklą

Užsiėmimo metu bus atliekami įvairūs fiziniai pratimai kartu stebint ir reflektuojant kūno pojūčius, emocijų pokyčius.

Atliekami įvairūs fiziniai pratimai, jų poveikis kūnui ir emocinei būklei. Taikomi kūno sąmoningumo metodai (body mindfulness). Užsiėmime dalyvauja ir mankštų treneris.

5 tema. Meditacijos praktikos

Išbandomos meditacijos praktikos (per kūno atsipalaidavimą, kvėpavimą ir vaizduotę).

Bus naudojami geštalto terapijos metodai, raumenų relaksacijos, autogeninės treniruotės, kvėpavimo pratimai ir kt. metodai. Užsiėmime pagal galimybes dalyvauja ir mankštų treneris.

6 tema. Kūno sąmoningumo ugdymas per žirgų terapiją

Kodėl su žirgais? Nes jie gyvena kūne (embodied), čia ir dabar, ryšyje su savimi ir aplinka, puikiai sugeba susireguliuoti (nusiraminti).

Per terapiją su žirgais dalyviai mokysis susireguliuoti, atpažinti savo pojūčius, jausmus ir mintis.

Savireguliacijos žingsniai (pagal EPI programą) ir kt.

Pagal terapijos su žirgais principus – žirgų stebėjimas, lietimasis ir kt. sąmoningumą ugdančios užduotys. Veikla planuojama žirgyne.

7 tema. Praktiniai būdai savipagalbai

Kiekvieno užsiėmimo metu dalyviai bus skatinamos rašyti kūno pojūčių/emocijų/patirčių/minčių/idėjų dienoraštį. Paskutinis užsiėmimas bus skirtas asmeninėms patirtims ir pastebėjimams aptarti, asmeninio tobulėjimo ir resursų atstatymo plano sudarymui.

Bus naudojami vertinimo(–si) metodai: dailės terapija, grįžtamasis ryšys grupėje, „Minčių lietus“, dienoraščio rašymas, įvairios savirefleksijos užduotys.

Dalyviai, pasirengs asmeninio tobulėjimo ir resursų atstatymo planą. Tuo siekiama paskatinti programos toliau domėtis asmeninio augimo perspektyvomis, tęsiant emocinio intelekto ugdymąsi.