

PSYCHOLOGICZNY UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

TERAPIA TAŃCEM – EMOCJE

Cena: 100 zł.

Terminy:

Październik: 10, 17, 24

Listopad: 7, 14, 21, 28

Grudzień: 5, 12, 19

Styczeń: 9, 16

Dzień: poniedziałek

Godziny: 12:15 – 13:45

Sala: 201

Sala do przebrania: 203

Kontakt:

Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku

Kierownik Projektu

JOANNA WALCZAK

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
Wydział Zamiejscowy z siedzibą w Sopocie,
81-745 Sopot, ul. Polna 16/20, pokój 102
(I piętro)

Telefon: 694441739, 58 721 46 66

e-mail: jwalczak@swps.edu.pl

Osoba prowadząca: Edyta Bonk – psycholog, nauczyciel akademicki SWPS, certyfikowany Terapeuta Tańcem (PSCH w Poznaniu przy Polskim Teatrze Tańca), instruktor improwizacji tanecznej i symboliki ciała, od 2002 roku prowadzi zajęcia terapii tańcem dla różnych grup: kobiet (Progressteron), seniorów (UTW), młodzieży (studencie, Monar), dzieci (domy dziecka, szkoły, przedszkola), kursy instruktorskie dla nauczycieli i animatorów (Klanza).



O szkoleniu: Zajęcia Terapii Tańcem to różne formy zadań przy muzyce i swobodnym tańcu, które mają pomóc rozluźnić się, wyrzucić z siebie negatywne emocje oraz i poprawiać samoświadomość ciała, swych emocji i myśli. W trakcie spotkań uczy się też prostych i symbolicznych tańców z różnych stron świata.

W tym semestrze będziemy przyglądać się emocjom, jaka jest ich natura, jak je odczuwamy w ciele i okazujemy na zewnątrz. Emocje to ważny łącznik między umysłem a ciałem i podstawa relacji międzyludzkich. Poznamy też wiele tańców związanych z radością, szczęściem czy związanych z wyrzuceniem stresu lub niepokoju.

Program szkolenia:

1. Integracja - zapoznanie
2. Wprowadzenie – emocje
3. Nieśmiałość – pewność siebie
4. Złość – spokój
5. Lęk – poczucie bezpieczeństwa
6. Cierpienie – ulga
7. Nieszczęście – szczęście
8. Apatia – zainteresowanie
9. Wstręt – sympatia
10. Nienawiść – miłość
11. Radość smutek
12. Podsumowanie

Korzyści dla osób uczestniczących:

Podczas zajęć uczestnicy rozszerzą swoje umiejętności ruchowe i koordynacyjne. Poprzez pracę w grupie poprawia się komunikacja międzyludzka oraz samoocena. Poznamy też wiele tańców z różnych stron świata, co wpływa pozytywnie na koncentrację i pamięć. Aspekt terapeutyczny zajęć będzie odnosił się do refleksji nas sobą, własnymi emocjami i zachowaniami w bezpiecznej atmosferze.