

**PSYCHOLOGICZNY UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU**

**TERAPIA TAŃCEM – METODY NA STRES**

**Cena:** 100 zł/semestr

**Terminy:** październik: 10, 17, 24, 31; listopad: 7, 14, 21, 28; grudzień: 5, 12, 19; styczeń: 9

**Dzień:** środa

**Godziny:** 9:45 – 11:15

**Sala:** 2.7, Ilp.

**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 3.6  
(III piętro)

Telefon: 694441739, 58 7214666  
e-mail: [jwalczak@swps.edu.pl](mailto:jwalczak@swps.edu.pl)

**Osoba prowadząca:**

Edyta Bonk – psycholog, nauczyciel Uniwersytetu SWPS, certyfikowany Terapeuta Tańcem, instruktor improwizacji tanecznej i symboliki ciała



**O szkoleniu:** Warsztaty z terapii tańcem to praca z ciałem, wykorzystująca elementy swobodnego tańca, muzykoterapii i relaksacji. Głównym celem zajęć w tym semestrze będzie przybliżenie tematyki metod i technik radzenia sobie ze stresem. Taniec, co potwierdzają badania obniża napięcie, poziom depresji i lęków a także poprawia relacje międzyludzkie. Wpływa też na wzrost samoświadomości – w tym kontroli nad swoim ciałem, emocjami i myślami. Ćwiczenia ruchowe będą przeplatane psychoedukacją i nauką różnych technik antystresowych.

**Program szkolenia:**

1. Integracja
2. Metody na stres - oddech
3. Metody na stres – Jacobson
4. Metody na stres - Schulz
5. Metody na stres - uważność
6. Metody na stres - wizualizacja
7. Metody na stres – zmiana sposobu myślenia: przekonania
8. Metody na stres - asertywność
9. Metody na stres – wdzięczność i afirmacje
10. Metody na stres - śmiech
11. Metody na stres – dotyk, masaż
12. Podsumowanie

**Korzyści dla osób uczestniczących:**

Panie uczestniczące w zajęciach będą miały przede wszystkim okazję do wyłączenia stresu. Będą poznawały też różnorodne techniki relaksacyjne i metody radzenia sobie ze stresem. Poza tym zajęcia terapii tańcem to okazja do wyrażenia siebie w tańcu, wypuszczenia emocji i pobycia razem w grupie.