

GIBANJE, PLES IN REZILIENTNOST



STROKOVNI DAN S SUSAN SCARTH

23. oktober 2021

od 13.00 do 20.00 (na daljavo)

PLES, GIBANJE IN REZILIENTNOST

Kako nam gibanje in ples na splošno in še posebej s pomočjo metod in v procesu plesno-gibalne psihoterapije pomagata razvijati rezilientnost?

Gibanje je temeljna, prvinska značilnost življenja. Ples je interaktivna, izrazna in igriva oblika komunikacije s svetom. Rezilientnost kot psihološka oziroma osebnostna čvrstost, prožnost in odpornost je eden izmed ključnih dejavnikov duševnega zdravja in dobrega počutja. Ob izpostavljenosti različnim izzivom, obremenitvam, grožnjam, tudi kritičnim življenjskim situacijam, nam resiliientnost omogoča, da uspešno »odskočimo« in se prilagodimo. Rezilientni ljudje tudi sredi kaotičnih razmer bolj uspešno ohranjajo svoje ravnovesje.

Rezilientnost razvijamo skozi raziskovanje gibanja in utelešeno igro, posnemanje ter izmenjavo. V procesu preizkušanja različnih možnosti vadimo prevzemanje tveganja ter razvijamo spretnosti in kompetence. Ko raziskujemo, preizkušamo meje in odkrivamo ustvarjalne rešitve za vsakodnevne izzive in preizkušnje.

➤ PREDAVATELJICA

Seminar na daljavo (webinar) bo vodila **Susan Scarth**. Susan je mednarodno priznana in uveljavljena plesno-gibalna psihoterapevtka (UKCP/RDMP), registrirana somatsko-gibalna terapevtka in učiteljica (RSMT/E) z dodatnimi znanji za terapijo travme in znanji pristopa Body-Mind Centering. Vodi zasebno psihoterapevtsko prakso v Edinburgu na Škotskem in ima bogate izkušnje pri delu z odraslimi posamezniki s travmatično zgodovino. Šest let je bila predsednica Evropske zveze za plesno-gibalno psihoterapijo (EADMT). Kot učiteljica sodeluje pri izvedbi več programov izobraževanja za področje plesno-gibalne psihoterapije v Evropi. Več o Susan in njenem delu na povezavi: <https://www.movementpsychotherapy.org/>

➤ VSEBINA

Na podlagi vsakodnevni izkušenj pri delu s klienti ter širokega nabora znanj nas bo Susan vodila skozi strokovna spoznanja o resiliientnosti in utelešeno raziskovanje ter iskanje odgovorov na različna vprašanja. Skupni imenovalac vsega je odkrivanje virov za podporo klientom pri razreševanju odnosa z obremenjujočo preteklostjo in soočanju z zahtevami sedanjosti s ciljem oblikovanja novih možnosti za pozitivno in stabilno življenje.

- Kaj je rezilientnost: Kaj vemo o tem, kako jo občutimo in kako razvijamo lastno sposobnost da »odskočimo«, se prilagodimo in odkrijemo nove rešitve? Kaj nas pri tem podpira in kaj zadržuje? Kako se povezujemo s tlemi in dihom, še

posebej takrat ko smo soočeni z večjimi zahtevami, težko situacijo? Katere spretnosti lahko ponudimo in delimo, da podpremo razvoj virov pri drugih ljudeh?

- Raziskovanje korenin rezilientnosti: Povezava s samim seboj, s telesom, z drugimi skozi zavedanje prostora. Kako ustvarjamo zaznavanje in zavedanje notranjega prostora? Skozi gibanje in zavestno pozornost na naše notranje pokrajine odkrivamo načine, strukture in prehode, ki nam omogočajo dostop do področij, virov ter energije, ki bi sicer ostala slabo dostopna ali celo nedostopna. Vse to podpira in krepi našo fizično oporo in kompetence v odnosu s svetom.
- *Interaktivnost, sodelovanje v skupini in tudi v manjših skupinah, izmenjava izkušenj, socialno učenje ter medsebojna podpora* – vse to prinaša poživljajočo različnost gibanja, besed, prakse in teorije, ki je za razvoj rezilientnosti ključna in kot taka predstavlja tudi pomemben del izkustvenega webinarja.

Webinar bo potekal v angleškem jeziku, glede na potek in način dela ne zagotavljamo prevoda v slovenski jezik.

➤ CILJI

Udeleženci bodo v teoretičnem delu in na delavnicah:

- pridobili globlji vpogled v lastne vzorce resilientnosti;
- pridobili terapevtske spretnosti za prepoznavanje vrzeli v razvojnem zaporedju in za delo s tem;
- odkrivali pomen zaznavanja Toka (*Flowsensing*) in Teže (*Weightsensing*) kot temeljnih dejavnikov in principov gibanja;
- razvili nove strategije za podporo odkrivanju lastnih virov.

➤ OBLIKA IN NAČIN IZVEDBE

Seminar na daljavo oziroma webinar vključuje teoretična izhodišča ter veliko izkustvenega dela (delavnice), ki bo potekalo tudi v manjših skupinah. Izveden bo s pomočjo aplikacije Zoom. Udeleženci potrebujejo računalnik in udobna oblačila. Na voljo naj imajo tudi primeren prostor, ki omogoča gibanje ter zagotavlja zasebnost za aktivno vključevanje (izkustvene vaje, raziskovanje gibanja, pogovor, izmenjava). Pri roki naj imajo papir in barvice ter vodo (hidracija je pomembna).

➤ KOTIZACIJA IN NAČIN PRIJAVE

Kotizacija za seminar znaša 75 EUR, prijava je veljavna po plačilu kotizacije. Izpolnjeno prijavnico pošljete na e-naslov: zpgts.zdruzenje@gmail.com
Na podlagi oddane prijavnice vam pošljemo račun. Prijava je možna do zapolnitve prostih mest.

Za vse dodatne informacije nam pišite: zpgts.zdruzenje@gmail.com



Združenje plesno-gibalnih terapevtov (ZPGTS) je krovna nacionalna strokovna organizacija za področje plesno-gibalne psihoterapije. Združenje skrbi za razvoj strokovnega področja plesno-gibalne psihoterapije v Sloveniji: oblikuje in razvija strokovne ter etične standarde na področju plesno-gibalne psihoterapije ter organizira različne oblike stalnega strokovnega izpopolnjevanja. Vodi register plesno-gibalnih psihoterapevtov v Sloveniji. Vsi polnopravni člani združenja izpolnjujejo pogoje, ki jih za opravljanje dejavnosti plesno-gibalne psihoterapije predpisujejo ZPGPS, EADMT in SKZP, in so vpisani v register (<https://zpgps.si/o-zdruzenju/>).