



**Tytuł WARSZTATU:** „MOC NASZEGO SERCA” KOD W11/2024

**DATA:** **13.05.2024** **Grupa 1** **godz: 9:00**

**Miejsce:** **Dzienny Dom Pomocy OPS Warszawa Włochy,  
ul. Potrzebna 10**

**OPIS:**

Wiele osób gromadzi w sercu stres, narysowanie serca i dodanie metaforycznego koloru daje możliwość uzdrowienia emocji poprzez stworzenie namacalnego sposobu na zmierzenie się ze stresem w sercu. Sposobem na radzenie sobie ze stresem jest opracowanie narzędzi: wdzięczność, wsparcie od przyjaciół, rozmowa, przebaczenie.

Malowanie drewnianego serca z wykorzystaniem techniki mandali.

**CEL:** kontrolowanie i nazywanie emocji, umiejętność radzenia sobie z problemami.

- rozwijanie wrażliwości, wyobraźni i twórczego myślenia.
- zapoznanie z różnymi technikami plastycznymi.
- wdrażanie do współpracy w grupie i wzajemnej pomocy.
- doskonalenie sprawności manualnej i percepcyjnej.

**CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- aktywizacja arteterapeutyczna oraz doświadczenie siebie,
- wspomnienie historii życia
- wzmocnienie pamięci
- poprawa dobrostanu psychicznego
- nabywanie większej pewności siebie,
- zastanowienie się nad własną tożsamością, doświadczeniami, emocjami, potrzebami, marzeniami

**UWAGI:**