

“Libero spazio alla creatività e alle emozioni”



A chi è destinato?

A tutte le persone che provano interesse per l'arte, che vogliono prendersi uno spazio per sé, per stare bene, trovare benessere, condividere con gli altri, per ascoltarsi, prendendo maggior consapevolezza di sé e delle proprie emozioni, imparando a canalizzare le emozioni negative in un'attività socialmente riconosciuta. A chiunque voglia essere aiutato a uscire da uno stato di insicurezza, preoccupazione e stress, dove i pensieri non spariscono mai del tutto, o di passività per la routine quotidiana, ritrovando tranquillità ed equilibrio biopsichico.

Gli obiettivi...

- favorire lo sviluppo delle risorse creative in uno stato di concentrazione e tranquillità unica
- offrire canali appropriati di comunicazioni delle proprie emozioni, liberandosi da quelle negative che provocano uno stato di malessere
- incrementare la capacità espressiva e di porsi in relazione con gli altri attraverso il contenimento e il contatto del gruppo
- attraverso materiali specifici rafforzare l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità
- acquisire consapevolezza e trasformare la propria immagine, rendendola più serena

In cosa consiste?

Il progetto si articolerà in *sei incontri* di *un'ora e mezza* ciascuno, a cadenza settimanale, per la durata di un mese e mezzo.

Prima della formazione del gruppo, ogni persona partecipa preliminarmente ad un colloquio individuale e di conoscenza con la psicologa. Tale colloquio serve per capire le motivazioni a partecipare e se questa tecnica è la più utile per quella persona.

Durante il primo incontro avverrà la conoscenza del gruppo e si presenterà la tecnica.

Dal secondo incontro si entrerà nel vivo del percorso ed ogni volta si chiederà alle persone di scegliere tra i vari materiali artistici (matite, tempere, acquerelli, gessetti, pastelli a cera ecc...) e di cimentarsi nel processo creativo libero.

Si può seguire un filo conduttore determinato da una serie di temi o si possono fare anche dei disegni liberi o creare degli oggetti con materiale di riciclo.

Alla fine di ogni disegno ci sarà la condivisione di gruppo sulle proprie emozioni.