

Inklúzia

s umeleckými terapiami

Program - teoretická časť

1. Tanečno-pohybová terapia – **Mgr. Lucia Fogašová, DT**
2. Dramaterapia – **Mgr. art. Uršuľa Turčanová**

3. Arteterapia – **Mgr. Zuzana Almáši, DT**
4. Muzikoterapia – **Mgr. Janka Pappová, DT**

Praktické workshopy

Tanečno-pohybová terapia

Priestor: pohybová sála
Lektorka: Mgr. Lucia Fogašová, DT
Trvanie: 60 minút

O lektorke:

Lucia Fogašová je vyštudovaná andragogička a diplomovaná tanečno-pohybová terapeutka s 15 ročnými skúsenosťami na poli vzdelávania jednotlivcov aj tímov. Má skúsenosti s rozvojom zamestnancov na rôznych stupňoch riadenia v oblasti služieb, IT, zdravotníctva, školstva, obchodu a výroby. Preferuje zážitkové učenie, rada prepája teóriu s praxou a do vzdelávania vnáša prvky pohybu a tvorenia. Zameriava sa na vytvorenie bezpečného prostredia, v ktorom môžu jednotlivci, skupiny aj spoločnosti rásť a rozvíjať svoj potenciál. Okrem mákkých zručností (komunikácia, asertivita, prezentačné zručnosti, či time management) sú jej blízke témy zvládania stresu, prevencie vyhorenia, podpory duševného zdravia a teórie vzťahovej väzby podľa modelu Uny McCluskey, kde je aktuálne v dvojročnom výcviku zameranom na skúmanie dynamiky vzťahovej väzby v dospelosti.

Obsah workshopu:

Počas interaktívneho workshopu sa zameriame na prevenciu vyhorenia a podporu wellbeingu pomocou tanečno-pohybovej terapie. Účastníci sa naučia jednoduché techniky, vďaka ktorým sa budú vedieť lepšie o seba postarať, vedieť zvládať stres a náročné pracovné situácie s väčšou ľahkosťou. Prostredníctvom pohybu, práce s telom a dychom si posilnia telesné uvedomenie, emocionálnu reguláciu a schopnosť sebareflexie. Workshop predstaví konkrétne techniky využiteľné pri práci so žiakmi a skupinami v rámci inkluzívneho a podporného prístupu.

Arteterapia

Priestor: trieda
Lektorka: Mgr. Zuzana Almáši, DT
Trvanie: 60 minút

O lektorke:

Zuzana Almáši je arteterapeutka a výtvarná pedagogička, ktorá sa dlhodobo venuje tvorivej práci s deťmi. Vytvára bezpečné, rešpektujúce a podporné prostredie, v ktorom môžu deti slobodne tvoriť, objavovať svoje prežívanie a rozvíjať vlastnú fantáziu. Vo svojej pedagogickej praxi prepája výtvarnú tvorbu, sebaskúsenosť a prvky artefietiky. Pri práci kladie dôraz na emocionálny rozvoj, vnímavosť, tvorivé myslenie a zdravé sebedovomie detí. Dôraz kladie na jemný a citlivý prístup, vychádza z fenomenologického pohľadu na dieťa ako na jedinečnú osobnosť. Pôsobí ako lektorka vzdelávania pre pedagógov, v ktorých prepája odborné poznatky s praktickými tvorivými aktivitami využiteľnými v školskom prostredí.

Obsah workshopu:

Počas workshopu sa zameriame na to, ako môžu arteterapia a artefietika podporovať inklúziu v pedagogickom prostredí. Budeme skúmať, ako tvorivý proces, bezpečné prostredie a citlivé sprevádzanie pomáhajú deťom s rôznymi potrebami zapojiť sa, prejavovať sa a zažiť úspech. Spoločne si vyskúšame aktivity, ktoré prepájajú pravú a ľavú hemisféru, podporujú vnímavosť, komunikáciu a sebavyjadrenie. Čakajú nás jednoduché, ale silné sebaskúsenostné cvičenia. Ukážeme si, ako tieto prístupy prirodzene podporujú inklúziu, emocionálnu stabilitu, bezpečnú komunikáciu a tvorivé zapažovanie všetkých detí, vrátane tých so špecifickými potrebami.

Dramaterapia

Priestor: gymnastická sála
Lektorka: Mgr. art. Uršuľa Turčanová
Trvanie: 60 minút

O lektorke:

Uršuľa Turčanová je dramaturgička, dramatička, lektorka kreatívneho písania a dramaterapeutka vo výcviku na Akadémii Alternatíva v Olomouci. Ako absolventka divadelnej dramaturgie na VŠMU v Bratislave pôsobí od roku 2004 v Divadle Jozefa Gregora Tajovského vo Zvolene. Na konte má dramaturgiu vyše päťdesiatich inscenácií, prehliadky divadla, besedy s divákmi, podujatia pre verejnosť, vedie tiež Dielne kreatívneho písania pre mládež a je zostavovateľkou niekoľkých publikácií. Ako dramaterapeutka využíva divadelné prostriedky a techniky (ako rolové hry, príbehy v priestore, živé sochy, masky, improvizáciu, zrkadlenie) na terapeutické, výchovné a podporné účely. Za jeden z benefitov umeleckých terapií považuje inklúziu a prijímanie rozmanitosti.

Obsah workshopu:

Rolové hry pre lepšiu komunikáciu a spoluprácu

Workshop poskytne možnosť vyskúšať si v praxi rolové hry a spoznať ich benefity v oblasti posilnenia komunikácie a spolupráce. Hry v rolách umožňujú vymaniť sa zo zaužívaných stereotypov a otvárajú priestor novým spôsobom sebavyjadrenia. Vďaka svojej variabilite umožňujú integrovať rôznorodé spektrum účastníkov a rešpektovať ich individuálne tempo, danosti či emocionálny stav. Workshop nevyžaduje žiadne predošlé herecké skúsenosti.

Muzikoterapia

Priestor: školský internát
Lektorka: Mgr. Janka Pappová, DT
Trvanie: 60 minút

O lektorke:

Janka Pappová je muzikoterapeutka, lektorka muzikoterapie a terapeutka bilaterálnej integrácie. Vo svojej práci prepája hudbu, rytmus a pohyb s princípmi regulácie a práce s nervovým systémom. Pôsobí v školskom prostredí ako členka školského podporného tímu a dlhodobo pracujem s deťmi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Je autorkou konceptu Hurá hudba, ktorý prináša zážitkový prístup k hudbe ako nástroju spolupráce, uvoľnenia a prirodzenej regulácie v skupine. Vo svojej praxi sa zameriava na prácu s energiou skupiny, podporu vzťahov a vytváranie bezpečného priestoru bez tlaku na výkon.

Obsah workshopu:

Hudba ako priestor regulácie a spolupráce v skupine

Počas workshopu si účastníci vyskúšajú jednoduché muzikoterapeutické aktivity využiteľné v školskom prostredí.

Budeme pracovať s rytmom, telom a hudobnými nástrojmi ako prostriedkom na:

- uvoľnenie napätia a podporu regulácie
- rozvoj spolupráce v skupine
- vnímanie vlastného prežívania a potrieb
- prácu s energiou triedy bez tlaku na výkon

Účastníci získajú konkrétne podnety a skúsenosť, ako vytvoriť priestor, v ktorom sa aj „náročnejšie“ skupiny dokážu prirodzene zladit' a spolupracovať.