

Terapia Sztuk Ekspresywnych to proces psychoterapeutyczny oparty na stopniowej integracji przeżyć poprzez użycie różnych form ekspresji takich jak m.in. sztuki wizualne, ruch, praca z rytmem i muzyką, budowanie narracji, czy nawet doświadczenie ciszy (np. w modlitwie lub w medytacji). Poza interwencjami terapeutycznymi, EXAT sprawdza się dobrze także w kontekstach psychoedukacyjnych, warsztatowych czy szkolnych.



Metoda Terapii Sztuk Ekspresywnych (EXAT) została opracowana w latach 70-tych przez Shauna McNiffa, Paolo Knilla oraz inne specjalistki i specjalistów związanych w tym czasie z Lesley University Graduate School w Cambridge, MA (USA). Sztuki ekspresywne przynależą jednak do wszystkich kultur, w których były z powodzeniem używane od tysięcy lat do tworzenia narracji, w rytuałach przejścia oraz przy świętowaniu ważnych wydarzeń.



Terapia Sztuk Ekspresywnych

EXPRESSIVE ARTS THERAPY

Promuje dobrostan psychiczny, emocjonalny oraz fizyczny.

Pomaga odkrywać zasoby, którymi dysponujemy

Zachęca do zdrowej ekspresji i buduje samoświadomość

Przywraca godność, szacunek do siebie, oraz poczucie przynależności



W Terapii Sztuk Ekspresywnych różne formy sztuki łączą się w procesie ekspresji, aby zrobić miejsce na **odczuwanie swojego ciała, kontakt z emocjami, oraz odnajdywanie połączenia z otaczającym światem**. Prawda, która ma szansę zostać wyrażona uniwersalnym językiem sztuki, pozwala na osiągnięcie naturalnego stanu relaksacji i pełnego zaangażowania (*flow*), które mogą prowadzić do przywrócenia równowagi.



Dziś Terapia Sztuk Ekspresywnych pomaga rozwiązywać konflikty (również te wewnętrzne), uwrażliwia, oraz wspiera osoby z różnych grup społecznych w budowaniu spójnego obrazu świata, oddając im to co ludzkie: **godność, szacunek, poczucie przynależności, oraz nadzieję**. Angażując umysł, ciało, i emocje w działania odmienne od komunikacji werbalnej, odpowiada jednocześnie na potrzebę bycia widzianym.

Odczuwanie ciała, wyrażanie emocji, oraz szukanie nowych znaczeń za pomocą racjonalnego umysłu współtworzą przestrzeń do pracy metodą EXAT. Różne poziomy odczuwania i rosnąca samoświadomość wspierają proces integracji doświadczeń oraz zmian zachodzących w życiu osób, grup i całych społeczności. **Język sztuki jest tu uniwersalnym narzędziem budowania dialogu**, który otwiera na nowe perspektywy.



Metoda Terapii Sztuk Ekspresywnych stymuluje wyobraźnię, **zachęca do kreatywnej zabawy** (która jest naturalnym sposobem uczenia się nie tylko u dzieci, ale również u dorosłych), uczy spontaniczności, i rozbudza naturalną witalność. Każda osoba, niezależnie od pochodzenia, poziomu wykształcenia czy doświadczenia ze sztuką, może uczestniczyć w takich aktywnościach.



Warsztaty Szkolenia Psychoedukacja

EXAT używa przystępnych narzędzi budowania wiedzy o sobie i świecie

Ułatwia zrozumienie trudności, z jakimi borykają się osoby potrzebujące wsparcia, uwzględniając ich potrzeby i posiadane przez nie zasoby

Stawia na psychoedukację opartą na dialogu używając uniwersalnego języka sztuki



Terapia Sztuk Ekspresywnych integruje różne sposoby pracy z osobami potrzebującymi wsparcia, uwzględniając **teorię poliwalną, body-mapping, pracę z wyobraźnią oraz wizualizacjami, elementy EMDR oraz BMDR, play therapy, Integrative Attachment Family Therapy (IAFT), Trauma Treatment through Art Therapy (TT-AT)** oraz inne narzędzia zorientowane na pracę z trudnymi lub traumatycznymi przeżyciami.

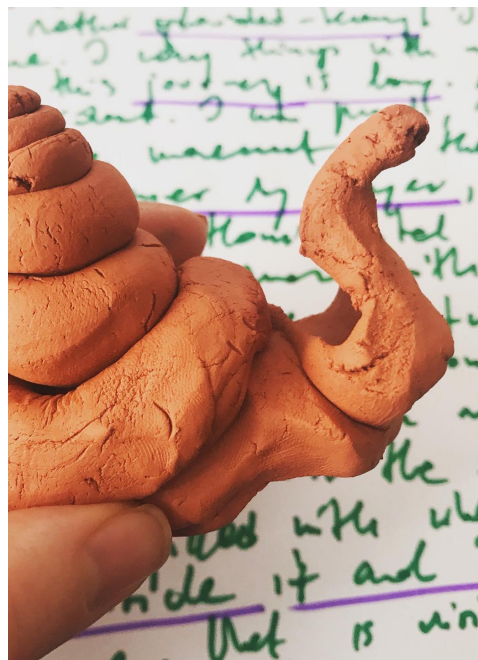


W EXAT bardzo istotny jest **aspekt wielokulturowości** - praca na styku kultur, ich przenikanie się oraz poszukiwanie sposobów integracji, które opierają się na otwartości, ciekawości i wzajemnym szacunku. Dzięki uniwersalnemu językowi sztuki łatwiej jest znaleźć punkty styku między osobami i kulturami, które pozornie niewiele łączy. Wspólne doświadczanie tego, co autentyczne i ludzkie, może być kluczem do porozumienia.

Sesje indywidualne, warsztaty, i szkolenia na bazie Terapii Sztuk Ekspresywnych mogą skupiać się na **dowolnej grupie docelowej i temacie** (np. zachowanie tradycji danej kultury, efektywna komunikacja z dziećmi, czy integracja w obcym kulturowo społeczeństwie). Są one budowane z uwzględnieniem specyfiki kultury, grupy społecznej, oraz trudności z jakimi dana grupa lub społeczność się zmagają.



Zapraszam do dyskusji o tym jak Terapia Sztuk Ekspresywnych mogłaby wesprzeć Ciebie, osoby z którymi pracujesz lub Twoją organizację poprzez **sesje indywidualne, warsztaty psychoedukacyjne, szkolenia liderów społeczności i rodziców czy intensywne szkolenia typu "train the trainer"** zawierające szczegółowe przewodniki i skrypty sesji sztuk ekspresywnych dla organizacji, instytucji kultury, szkół oraz rodzin.



Prowadzę zarówno warsztaty i szkolenia wirtualne, jak stacjonarne, które odbywają się w wybranych lokalizacjach.

Materiały szkoleniowe zawierają zwykle prezentacje, przykładowe skrypty sesji oraz szczegółowe scenariusze działania dla konkretnych grup docelowych.

Stawka za godzinę pracy to **290pln**

**Cena netto, która może podlegać negocjacji w zależności od zakresu współpracy*



Terapia Sztuk Ekspresywnych jest wartościowym sposobem budowania wspierających relacji, zrozumienia oraz poczucia komfortu zarówno w sferze prywatnej, jak i profesjonalnej.

Zapraszam do współpracy!

Joanna Wróblewska

*doktorka w dziedzinie sztuk wizualnych
certyfikowana terapeutka sztuk ekspresywnych*

+32 475 38 86 30

contact@artstudiojw.com
artstudiojw.com