



[PL] TERAPIA SZTUK EKSPRESYWNYCH Z DR JOANNĄ WRÓBLEWSKĄ

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) potwierdza, że ekspresja poprzez sztukę odgrywa integralną rolę we wspieraniu naszego rozwoju, wyrażaniu emocji, budowaniu relacji oraz przechodzeniu przez trudne doświadczenia życiowe. Sztuka oferuje wyjątkową możliwość budowania zasobów, odważnego stawiania czoła wymagającym sytuacjom i integrowania nowej wiedzy o sobie. Ta uzdrawiająca moc sztuki jest jednym z najważniejszych aspektów terapii sztuk ekspresywnych.

Co to jest terapia sztuk ekspresywnych?

Jest to praktyka terapeutyczna czerpiąca z ze sztuki, która łączy podejścia psychoterapeutyczne z naszą naturalną zdolnością do wyrażania siebie. W terapii sztuk ekspresywnych różne formy wyrazu (np. sztuki wizualne, ruch, dźwięk/rytm, kreatywne formy pisania, a nawet praktyka ciszy) otwierają przestrzeń budującego dialogu, pobudzają wyobraźnię i pozwalają nam połączyć się z najważniejszymi potrzebami emocjonalnymi, przywracając żywotność oraz stwarzając możliwość budowania lepszego zdrowia psychicznego.

Czego można się spodziewać?

Często pracuję z osobami które mają doświadczenie migracyjne i/lub szukają dla siebie miejsca w społeczeństwie (np. klienci przechodzący przez intensywne zmiany życiowe). Posiadając ponad 800 godzin doświadczenia terapeutycznego z osobami o różnorodnym pochodzeniu, specjalizuję się w głębokiej, międzykulturowej oraz interdyscyplinarnej pracy terapeutycznej z uwzględnieniem traumy oraz złożoności kulturowych. Moim klientom oferuję inkluzywną, otwartą i zapraszającą przestrzeń, w której mogą czuć się komfortowo, a także gdzie mogą się zrelaksować, zregenerować oraz odzyskać balans.

Każda sesja terapii sztuk ekspresywnych jest dostosowana do indywidualnych potrzeb moich klientów z szacunkiem dla ich kontekstu kulturowego i preferencji. Może to obejmować pracę z oddechem, proste i przystępne techniki relaksacyjne, pracę z wyobraźnią, delikatny ruch, zabawę z rytmami czy muzyką oraz sztuki wizualne. Moich klientów wspieram w procesie twórczym swoją uwagą, inspirującymi zaproszeniami do zabawy ze sztuką oraz rozmową. Terapia sztuk ekspresywnych może pomóc każdemu, kto ma w sobie odrobinę otwartości i ciekawości. To wystarczy na początek!

Możliwe korzyści:

- * Zwiększa samoświadomość
- * Pomaga ustanowić zdrowe granice
- * Zwiększa fizyczną, umysłową i emocjonalną elastyczność
- * Pomaga radzić sobie z trudnymi doświadczeniami
- * Zmniejsza niepokój i zapobiega wypaleniu zawodowemu
- * Buduje odporność na stres
- * Pomaga odkryć nowe i istniejące już zasoby
- * Promuje otwartość na nowe doświadczenia
- * Uczy nowych, zdrowych nawyków
- * Stymuluje kreatywność i wyobraźnię
- * Regeneruje umysł i ciało