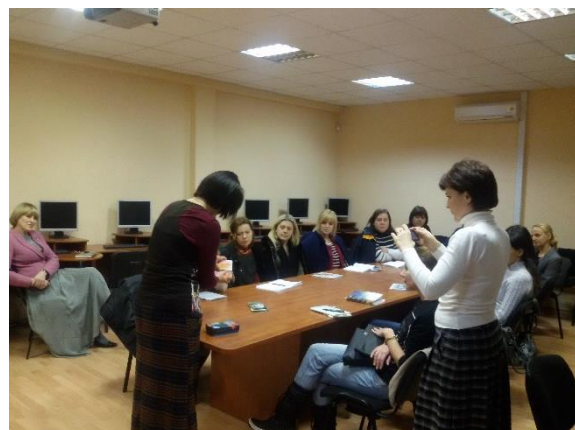


Арт-терапевтичний *тренінг* «Ресурс, я тебе знаю?!»

14.11. проведеного арт-терапевтичний *тренінг* «Ресурс, я тебе знаю?!» під керівництвом кандидата психологічних наук, старшого наукового співробітника Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, члена правління Всеукраїнського громадського об'єднання "Арт-терапевтична асоціація" **О.М. Скар.**



Як відомо, *ресурси* - все те, що додає кожному з нас сили справлятися зі складними моментами життя, допомагає рухатися вперед, незважаючи на труднощі і при цьому відчувати себе впевнено, наповнене, радісно, енергійно, дозволяє приймати і відчувати підтримку, з оптимізмом дивитися в майбутнє.

Ресурси є у всіх і у кожного, просто іноді ми забуваємо про це, або ж просто не знаємо ...

Ми шукали і знаходити, пізнавали і активізувати, а також інтегрували свої ресурси. І все це - за допомогою арт-терапевтичного заняття Оксани Миколаївни Скар.



Робота з власними ресурсами учасників групи здійснювалася за допомогою метафоричних асоціативних карт. Контекст тренінгу передбачав

авторське поєднання як арт-терапевтичних вправ, так і вправ тілесно-орієнтованої терапії.



Найбільш ефективними виявилися: вправи на заземлення, ресурсна візуалізаційна техніка, техніка групової асоціації, практична вправа з елементами креативності «складання власного ресурсного вірша» на асоційовані слова.

За допомогою запропонованих технік, вдалося не лише усвідомити необхідність пошуку ресурсного стану в кожному мить швидкоплинного життя, а й відкрити в собі енергетично сильні сторони особистості, спираючись на які, збільшити можливість творчого вдосконалення та самореалізації в період трансформаційних суспільних змін.

Кафедра практичної психології висловлює вдячність запрошеній гості – О.М. Скар.