



Herramientas para transformar el estrés laboral y personal a través de la creatividad



El taller

La Arteterapia consiste en el uso de diferentes disciplinas artísticas con finalidades terapéuticas. No se necesitan nociones artísticas previas.

Taller 10% teórico 90% práctico-vivencial dirigido especialmente para departamentos de RRHH, trabajadores y/o equipo directivo.

En general todas aquellas personas que dan servicio a las personas, con el desgaste y esfuerzo que ello puede suponer, aunque sea una profesión de vocación y se haga con ilusión. Así como a personas de cualquier ámbito profesional que por su trabajo estén estresadas.

Objetivos

- Reconocer el origen del estrés
- Observar con qué parte/s del cuerpo se somatiza
- Exteriorizar las emociones y el estrés para desbloquearlas, a través de la Arteterapia y devolver nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones a un estado de equilibrio y armonía con técnicas de relajación, respiración y visualización.
- Conocer y trabajar con diferentes técnicas y materiales artísticos mientras despiertas tus sentidos creando.
- Lo importante es el proceso creativo en sí y lo que experimentas en el proceso, no importa el resultado estético.
- Pasarlo bien.

Contenidos Ejercicios de dinámicas a nivel grupal, individual, y por parejas.

- Arte-terapia:
 - Ejercicios varios de expresión corporal-teatral
 - Expresión plástica, colage y máscaras
 - Uso de instrumentos musicales y música para técnicas de relajación corporal
 - Aromaterapia.
 - Técnicas de respiración cromática
 - Visualización: el poder de la imaginación
 - Realización de un mandala

Se recomienda llevar ropa cómoda.



Profesora

Anna Freijomil es Arteterapeuta y coach personal especializada en acompañamiento en procesos de cambio. Docente y pintora.

Horarios

A convenir

Taller recomendable con un mínimo de 3 horas.

Lugar

Oficinas, espacios comunes y aulas de la empresa cliente.

Precio

Consultar

