

III.

- **jógyakorlat megnevezése:** Művészettel a jó közérzetért – művészetterápiás foglalkozás
- **célja:** A diákok mentális egészségének, jóllétének segítése, szociális érzékenységük erősítése, kreativitásuk, önismeretük fejlesztése. A pedagógus kollégák esetében a csoportfoglalkozás célja a kiégés megelőzése, a mentális jóllét erősítése, önismeret erősítése, motivációs állapot segítése.
- **célcsoport:** 9-12 osztály, pedagógusok
- **intézménytípus:** gimnázium
- **a jógyakorlat rövid leírása (maximum 1000 karakter):**

Saját élményen alapuló foglalkozást tervezünk pedagógusok számára, amely lehetővé teszi a diákokkal történő foglalkozás esetében a látásmód, az attitűd módosulását. Lehetővé teszi egy-egy feladattípus célszerű alkalmazását akár a művészeti tárgyak, akár önismereti célú foglalkozások esetében. A módszer alapja, hogy belső képeinket megismerve, azokat felszínre hozva ábrázolódjanak a lélekben zajló érzések, intuíciók, hangulatok, benyomások. A művészetterápiás módszer a zenét és a verseket is felhasználja inspirálásra, sokszor a relaxációval egybekötött zenehallgatás és versolvasás ösztönzi a belső képalkotást. Ez a módszer fejleszti az esztétikai érzéket, a szép iránti fogékonyságot, az érzelmi, vizuális intelligenciát, az empátiát ill. az ön- és társismeretet. Az alkotás öröme hatással van az önértékelésre, növeli az alkotói kompetenciát és katarzisz élménnyel jár. Szakköri formában ajánljuk tanulóik számára, a kollégák esetében segíti az aktív kikapcsolódást, mentális regenerációt.

- **jógyakorlat alkalmazási területei:** a tanuló, gyermek személyiségének fejlesztése, önismeret fejlesztése, művészi, alkotói érzékenység elmélyítése, mentálhigiénés állapot javítása, megőrzése
- **jógyakorlat megosztásának formája:** műhelymunka
- **A jógyakorlat**
 - humán erőforrás igénye: középiskolai pedagógusok
 - eszközigénye: papír-írószer, művészeti kellékek, padok, székek, vízcsap, laptop, internet, hangfal, természeti környezet
 - időigénye: alkalmanként háromórás foglalkozás