

Allibera't, Desestressa't i Retroba't...

Emocions a través de l'Art i el Joc

1a Edició

Codi: 178013

Tipologia: Curs d'estiu

Crèdits: 1.00

Idioma: Català

Data d'inici: 30/06/2018

Data darrera sessió presencial: 01/07/2018

Horari: Dissabte i diumenge de 10 a 14 i de 15 a 19 h

Lloc de realització: Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn (Girona)

Places: 30

Preus i descomptes

Preu: 80 €

Raons per fer el curs

- Perquè permet escoltar-te, moure tot el cos, jugar, dibuixar, expressar, redescobrir l'infant que portes a dins i crear.
- Perquè pots transmetre aquest benestar als teus alumnes, als teus pacients, als teus fills o a qui vulguis.
- En aquest taller t'ajudo a sentir-te més viu, lliure i feliç a través de l'art, despertant el joc i l'expressió lliure.
- Perquè descobriràs una eina molt poderosa per educar i per al teu benestar i el dels altres.
- Perquè creant apoderes la teva ànima, augmentes l'autoestima i ets tu mateix sense pors i de manera autèntica.

Els estudiants de la Universitat de Girona podran reconèixer 1 ECTS (crèdit de reconeixement acadèmic) per la participació en cada edició dels Cursos d'Estiu de la Xarxa Vives d'universitats, amb independència dels cursos en què s'inscriguin. És a dir, només es podrà reconèixer 1 ECTS per CURS ACADÈMIC.

Presentació

Taller pràctic i vivencial per recollir experiències creatives i lúdiques, basat en la creativitat i el joc.

Treballaràs la consciència corporal, amb exercicis de relaxació, moviment pautat, jocs.

Desenvoluparàs l'atenció plena: *mindfulness*.

Faràs créixer la creativitat.

Treballaràs la intel·ligència emocional: reconeixement i expressió d'emocions.

Experimentaràs qualitat de moviment corporal i de relació en l'espai.

Aprenderàs sobre colors, formes i pintura en gran - pintura i dibuix.

Experimentaràs la creació individualment i en grup.

Per deixar-se anar i pintar i dibuixar des de l'impuls més interior.

Objectius

- Aprendre i experimentar l'art com a eina de creixement i descobriment.
- Passar-ho bé i descobrir com es pot gaudir i aprendre.
- Descobrir i desenvolupar la pròpia creativitat.
- *Mindfulness* (gaudir del moment present).
- Desenvolupament de la creativitat.
- Mapes mentals per assolir coneixement o fer consciència o planificar.
- Com educar la creativitat.
- Descobrir la pintura i el dibuix com a eines d'expressió i consciència emocional.
- Consciència corporal.
- Intel·ligència emocional.
- El joc i la sorpresa com a eina de coneixement i creativitat.
- Incorporar eines d'educació de la creativitat per fer créixer la creativitat en un mateix i en els altres.

A qui s' adreça

Sobretot mestres, però també qualsevol persona interessada.

Pla d'estudis

Allibera't, Desestressa't i Retroba't... Emocions a través de l'Art i el Joc

- Iniciant-nos en jocs i dinàmiques de grup, escalfarem el cos i el prepararem per a tenir consciència corporal i actuar i continuar treballant (no des de la ment i el judici, sinó des de tot el cos sencer). Seguirem amb exercicis guiats individuals i en parella, amb els ulls tancats, música, traçar amb les dues mans juntes, etc.
- Pintarem i dibuixarem en papers petits, en papers grans i en papers gegants, utilitzarem diferents tècniques pictòriques, i diferents maneres de traçar. Això serà perquè cadascun d'aquests elements desperta una emoció determinada o bé es relaciona amb emocions concretes.
- Investigarem les emocions bàsiques, expressant-les, fent-les conscients i reflexionant-hi. Descobrirem com expressar amb el dibuix i la pintura i el cos. I veurem què ens passa sense jutjar ni encaixonar cap sentiment. També ens adonarem de com les emocions són estats que es transformen: vénen i marxen. I observarem com habitar tot el cos en el present és font de benestar i felicitat. I com l'art i el joc ho faciliten.

Titulació

Curs d'Estiu: Allibera't, Desestressa't i Retroba't... Emocions a través de l'Art i el Joc, per la Fundació UdG: Innovació i Formació

Metodologia

És molt fàcil i senzill.

No cal haver ballat ni pintat o dibuixat mai. I si ho has fet, genial! Tots els nivells funcionen junts.

Et guio amb exercicis i jocs pautats, i en cada sessió hi ha una part més lliure de creació.

Et respectes i et respecto. Cadascú s'implica fins on vol.
Hi ha també molts moments de reflexió i conversa.

Es combina la pintura i el dibuix amb el moviment i la consciència corporal, etc.

Sistema avaluació

– 80% d'assistència mínima a les sessions presencials.

Finançament

Finançament

Fundación Estatal para la Formación en el Empleo - FUNDAE
(anteriorment Fundación Tripartita)

Els treballadors d'una empresa privada, als qui aquesta pagui la matrícula, tenen la possibilitat de bonificar-la a través de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo – FUNDAE (abans conegut com a Fundació Tripartita).

Per gestionar aquesta bonificació us heu de posar en contacte amb el Departament de Recursos Humans de la vostra empresa.

Per a més informació feu clic [aquí](#).

Quadre docent

Direcció

Coordinació

Professorat

Laia Bedós Bonaterra

Artista pintora i il·lustradora, llicenciada en Belles Arts, Màster sobre el Joc en l'Art i Postgrau de Teràpia Focalitzada en les Emocions.

Llarga trajectòria exposant en galeries d'arreu del món, impartint tallers de creativitat en l'àmbit d'organitzacions, empreses i educació, dansa i pintura, experiències artístiques per a famílies i professora d'art en escoles d'art, centres educatius i instituts.

www.bedosbonaterra.com

*La direcció es reservarà el dret a fer canvis en l'equip docent en cas que algun dels professors no pugui impartir la seva matèria, garantint el mateix nivell de qualitat i categoria professional.

Entitats promotores

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació


Universitat de Girona
Fundació UdG:
Innovació i Formació


Allibera't, Desestressa't i Retroba't... Emocions a través de l'Art i el Joc

Inici curs: 30/06/2018

Data darrera sessió presencial: 01/07/2018

Data tancament acta avaluació: 06/07/2018

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
30/6/2018		10:00	14:00	15:00	19:00
1/7/2018		10:00	14:00	15:00	19:00