

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

Expressió i Emocions a Través de la Pintura, el Dibuix i el Joc

2a Edició

Codi: 188013

Tipologia: Curs d'estiu

Crèdits: 2.00

Idioma: Català

Data d'inici: 01/07/2019

Data de finalització: 10/07/2019

Horari: Dilluns, dimarts, dimecres i dijous de 15.30 a 20 h

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

Places: 30

Preus i descomptes

Preu: 145 €

Raons per fer el curs

- Permet escoltar-te, moure tot el cos, jugar, dibuixar, expressar, redescobrir l'infant que portem a dins i crear.
- Ser capaços de transmetre aquest benestar als nostres alumnes, pacients, fills o a qui considerem.
- Sentir-se més viu, lliure i feliç gràcies a l'art, despertant el joc i l'expressió espontànies.
- Descobrir una eina molt poderosa per a educar i pel benestar d'un mateix i els altres.
- Creant apoderem la nostra ànima, augmentem l'autoestima i som un mateix sense por 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 a recollir experiències creatives i lúdiques, basat en la creativitat i el joc.

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

Desenvoluparem l'atenció plena: *mindfulness*.

Potenciarem la creativitat.

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

Experimentarem la qualitat del moviment corporal i de relació amb l'espai.

Aprendrem sobre colors, formes i pintura en gran.

Experimentarem la creació, de forma individual i en grup.

Aprendrem a deixar-nos anar per tal de pintar i dibuixar motivats per l'impuls més interior.

Objectius

- Aprendre i experimentar la pintura i el dibuix com a eines de creixement i descobriment.
- Passar-ho bé i descobrir com es pot gaudir i aprendre.
- Descobrir i desenvolupar la creativitat.
- *Mindfulness* (gaudir del moment present).
- Aprendre a desenvolupar la creativitat.
- Adquirir petites pinzellades relacionades amb com educar la creativitat.
- Descobrir la pintura i el dibuix com a eines d'expressió i consciència emocional.
- Adquirir consciència corporal.
- Aprendre en relació a la intel·ligència emocional.
- Descobrir el joc i la sorpresa com a eines de coneixement i creativitat.
- Incorporar eines d'educació de la creativitat per tal d'augmentar la creativitat d'un mateix i els altres.

A qui s' adreça

A mestres, psicòlegs, terapeutes i qualsevol persona que vulgui descobrir la pintura com a eina de creixement i benestar.

Pla d'estudis

Allibera't, Desestressa't i Retroba't...Expressió i Emocions a Través de la Pintura, el Dibuix i el Joc

- Introducció teòrica des de l'experiència de la docent per entendre com la pintura pot ser una eina de creixement i benestar, d'expressió, de creixement i consciència.
- Iniciació en jocs i dinàmiques de grup, escalfarem el cos i el prepararem per a tenir consciència corporal, actuar i continuar treballant (no des de la ment i el judici, sinó des de tot el cos). Seguirem amb exercicis guiats individuals i en parella, amb els ulls tancats, música, traçant 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. Cadascun d'aquests elements desperta una emoció determinada o es relaciona amb emocions concretes.
- Investigarem les emocions bàsiques, expressant-les, fent-les conscients i reflexionant-hi. Descobrirem com expressar mitjançant el dibuix i la pintura i el cos. Veurem què ens passa quan no jutgem ni encaixonem cap sentiment. També descobrirem que les emocions són estats que es transformen: vénen i marxen. Observarem com habilitar tot el cos 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... Expressió i Emocions a Través de la Pintura, el Dibuix i el Joc, per la Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

Metodologia

És molt fàcil i senzill. No cal haver ballat, ni pintat o dibuixat mai, i si s'ha fet, doncs genial! Tots els nivells funcionaran junts. Treballarem gràcies a exercicis i jocs pautats, i en cada sessió hi haurà una part més lliure de creació.

Ens respectarem a nosaltres mateixos i els altres, però cadascú s'implicarà fins a on vulgui. Hi haurà també moments de reflexió i conversa.

Es combinarà 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.

Més informació: www.bedosbonaterra.com

*La direcció es reserva el dret de modificar l'equip docent, si fos necessari, per garantir el nivell de qualitat i categoria professional.

Entitats promotores

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

Allibera't, Desestressa't i Retroba't... Expressió i Emocions a Través de la Pintura, el Dibuix i el Joc

Inici curs: 01/07/2019

Fi curs: 10/07/2019

Data tancament acta avaluació: 15/07/2019

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
1/7/2019	Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn. Aulari 4 i 5			15:30	20:00
2/7/2019	Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn. Aulari 4 i 5			15:30	20:00
3/7/2019	Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn. Aulari 4 i 5			15:30	20:00
4/7/2019	Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn. Aulari 4 i 5			15:30	20:00
8/7/2019	Mòdul 8 - Gimnàs (Campus Montilivi)			15:30	20:00
9/7/2019	Mòdul 8 - Gimnàs (Campus Montilivi)			15:30	20:00
10/7/2019	Mòdul 8 - Gimnàs (Campus Montilivi)			15:30	20:00