



# ARTETERAPIA

SOSTARE, PER STARE BENE CON SE STESSI

CORSO  
ONLINE



L'Arte terapia è nata nel secondo dopoguerra per la necessità di curare i soldati traumatizzati dalle brutture vissute e alle quali non riuscivano più a dare un nome, un significato, un suono. Solo l'uso dei colori e dei segni li aveva poi portati a riconquistare la realtà del qui e ora, a dare un senso e un nome alle cose. Così il rosso poteva diventare un tramonto. Un segno, una porta da dove poter uscire. Un giallo, un sole dove poter intravedere la luce.

Il Laboratorio creativo ha le sue radici nell'Arte Terapia. L'Arte è il frutto del proprio tempo e testimonia la società, l'accadere delle cose, le trasformazioni epocali, le vicende politiche. Così a partire dal 2020, anche l'Arte terapia, diventa flusso, "si presta all'oggi, entra in punta di piedi nelle vite delle persone, attraverso lo strumento che conosciamo tutti: la rete.

Il laboratorio, La Stanza del Cuore, è un luogo oltre, protetto, dove incontrarsi, confrontarsi e sostare, ha un orario e un tempo prestabilito. Il silenzio e l'ascolto attivo possono portarci alla riscoperta di un sé ancora più profondo che ci possa supportare nel mantenere la nostra mente lucida e propositiva verso il nostro obiettivo: la felicità, il benessere comune che ci spetta di diritto all'interno di un gruppo che supporta e invita all'azione, supporta al fare e all'ascoltarsi, facilita la comunicazione tra sé e gli altri su temi specifici (concordati). Insieme faremo un percorso ben definito: Avvio e riscaldamento - Esercizi o domande nel qui e ora e azioni eseguite fuori dall'on line - Confronto e discussione - Conclusione attività e scioglimento del gruppo. Parleremo di:

1. Autostima: istruzioni per l'uso
2. Obiettivi: cosa sono e perché sono così importanti
3. Gestione del Tempo: il tempo è vita, impariamo ad ascoltarlo
4. Benessere psicofisico: come mantenerlo e/o migliorarlo
5. L'Arte di ascoltarsi: non siamo soli, basta gestire le emozioni
6. Intelligenza emotiva: perché è utile e perché usarla

Docente	Lucia Perfetti	
Programma lezioni	Quindicinale (6 incontri – ONLINE)	
Giorno e orario	Mercoledì 09:30 – 10:30	
Date mensili	Novembre 10-24	Dicembre 15
	Gennaio 12-26	Febbraio 09