

WSPÓŁCZESNA SZTUKA ŚWIADOMA

PROGRAM ZAJĘĆ ARTETERAPEUTYCZNYCH - wzór

A. Informacje podstawowe

Imię i nazwisko prowadzącego	Joanna Wierzbowska
Placówka / oddział	
Grupa odbiorców (wiek, charakterystyka)	Dorośli
Liczba uczestników	8-12
Łączna liczba godzin cyklu (min. 20)	24,5h
Liczba spotkań / wymiar pojedynczego spotkania	7 spotkań x 2h, 7 spotkań x 1,5h
Forma cyklu (np. 10 x 2h,	7 x 2h, 7x 1,5h

B. Cele i założenia terapeutyczne CYKLU

Cel główny cyklu:

Wzmacnianie samoświadomości, poczucia własnej wartości oraz sprawczości pacjentów poprzez twórcze działania arteterapeutyczne inspirowane ideą ekopsychiatrii – bliskość natury jako źródło wsparcia psychicznego i fizycznego.

Ekopsychiatria to nurt w psychiatrii i psychologii, który podkreśla znaczenie relacji człowieka z otoczeniem przyrodniczym. Bliskość natury działa regulacyjnie, wspierająco i terapeutycznie – obniża napięcie, poprawia nastrój, wzmacnia poczucie sensu oraz więzi.

Kontakt z roślinami, zwierzętami, krajobrazem czy naturalnymi materiałami staje się integralnym elementem procesu zdrowienia, wspierając zarówno dobrostan psychiczny, jak i fizyczny.

Cele szczegółowe:

- Włączenie przyrody w proces terapeutyczny poprzez twórcze działania inspirowane naturą i ekopsychiatrią.

- Zwrócenie uwagi na wzajemną relację człowieka z naturą — natura może być źródłem wsparcia i ukojenia, a jednocześnie człowiek może wspierać naturę poprzez troskę o jej elementy, takie jak rośliny, ptaki czy pszczoły.
- Regulacja napięcia i wyrażenie emocji poprzez proces artystyczny.
- Rozwijanie świadomości emocjonalnej przez pracę z symbolami.
- Rozwijanie samoświadomości i refleksji nad potrzebami oraz prawami człowieka.
- Rozpoznanie i wyrażanie potrzeb w formie symbolicznej.
- Stymulowanie kreatywności i ekspresji poprzez różnorodne formy plastyczne.
- Budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie poprzez wspólne działania twórcze, wspólne oglądanie galerii prac na koniec zajęć i refleksje.
- Akceptacja różnorodności: promowanie postaw otwartości i szacunku wobec odmiennych doświadczeń i perspektyw.
- Tworzenie wspólnoty zaangażowanej ekologicznie.
- Wzmacnianie więzi z naturą i integracja ekologiczna - wykorzystanie materiałów naturalnych i z odzysku.
- Stworzenie przedmiotów, które staną się częścią codziennych rytuałów wspierających (np. zielistka w doniczce, karmnik, wieszak w szafie, łapacz snów).


Obszary oddziaływania (emocjonalne, relacyjne, regulacja napięcia itp.):

- **Emocjonalne:** wzmacnianie poczucia wartości, sprawczości i bezpieczeństwa.
- **Relacyjne:** budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie, więzi oraz wspólnoty i akceptacji różnorodności.
- **Regulacja napięcia:** twórcze rozładowanie stresu, koncentracja na procesie.
- **Poznawcze:** rozwój samoświadomości, refleksji nad własnymi potrzebami i prawami, rozwijanie relacji z przyrodą.
- **Ekologiczne:** praca w duchu zero-waste, troska o zasoby i środowisko.
- **Somatyczne:** obniżenie stresu, poprawa dobrostanu ciała poprzez kontakt z naturalnymi formami.

C. Harmonogram cyklu zajęć (minimum 20 godzin pojedyncze zajęcia nie więcej niż 90 min.)

Nr spotkania	Zakres tematyczny / cel spotkania	Techniki arteterapeutyczne	Forma pracy (indyw./grup.)	Liczba godzin
1.	<p>Tytuł warsztatu: „Karmnik”.</p> <p>Zakres tematyczny: Tworzenie karmników w duchu zero-waste. Ptaki zimujące w Polsce i rodzaje pokarmu. Praca z metaforą (karmnik-symbol wspólnoty; czym karmię siebie fizycznie oraz emocjonalnie? co mnie karmi/wspiera?) Relaksacja przez twórczość. Relaks przy dźwiękach ptaków w naturze.</p> <p>Cele spotkania: Przekierowanie uwagi na doświadczanie współistnienia z przyrodą. Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji poprzez kontakt z naturą. Relaksacja dzięki pracy manualnej przy odgłosach ptaków. Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności i troski o środowisko.</p>	<p>Plastykoterapia. Muzykoterapia bierna (słuchanie nagrania ptaków). Praca z metaforą. Ekoterapia (naturalne materiały, zero-waste). Koloroterapia (farby w kolorach natury).</p>	indywidualny	2h



	<p>Doświadczenie sprawczości. Edukacja. Zwiększenie świadomości uczestników na temat różnorodności ptaków i ich potrzeb zimą. Zaproszenie do ćwiczenia uważności poprzez obserwacje ptaków w otoczeniu.</p> <p>Materiały:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiały zero-waste i naturalne. - Kartony po mleku (umyte, wycięte okienka). - Sznurek, taśma klejąca dwustronna, nożyczki. - Patyczki drewniane, szyszki, gałązki, liście. - Pokarm dla ptaków. - Ulotka przygotowana z pomocą AI i programu Canva z informacją o ptakach zimujących w Polsce i rodzaju pokarmu. 	<p>Obraz wygenerowany przy użyciu ChatGPT5.1 DALL-E.</p>		
2.	<p>Tytuł warsztatu: „Oczyszczająca zielistka”.</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hortiterapia: sadzenie roślin jako forma kontaktu z naturą. - Ekologia: wykorzystanie kartonu po mleku i sznurka do stworzenia osłonki (zero waste). - Symbolika: zielistka oczyszczająca powietrze jako metafora oczyszczania emocji. - Refleksja: jakie emocje chcemy „oddać” roślinie do oczyszczenia. 	<p>Hortiterapia. Plastykoterapia. Praca z metaforą.</p> 	indywidualny	2h

	<p>- Edukacja: uczestnicy otrzymują ulotkę o zielistce – jej właściwościach i pielęgnacji.</p> <p>Cele spotkania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wzmacnianie dobrostanu poprzez kontakt z roślinami. - Rozwijanie świadomości ekologicznej i postawy zero waste. - Symboliczne oczyszczanie emocji – praca z metaforą rośliny jako „filtra”. - Budowanie poczucia sprawczości. <p>Materiały:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiały naturalne, recyklingowe. - Zielistki (sadzonki), doniczki plastikowe (re-use). - Kartony po mleku (umyte, przygotowane jako osłonki). - Sznurki, taśma klejąca dwustronna, nożyczki. - Ziemia ogrodnicza i rękawiczki ochronne. - Ulotka o zielistce (przygotowana z pomocą AI w Canvie). 	<p>Obraz wygenerowany przy użyciu ChatGPT5.1 DALL-E.</p>		
3.	<p>Tytuł warsztatu: „Mandala połączenia z naturą”</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tworzenie mandali z naturalnych materiałów. - Symbolika mandali jako obrazu cyklu życia i harmonii. - Ekologiczny wymiar – wykorzystanie prostych, organicznych i zero-waste materiałów. 	<p>Plastykoterapia. Ekoterapia. Praca z metaforą. Relaksacja.</p>	Indywidualny	1,5h

- Refleksja nad doświadczaniem więzi z naturą, emocji jakie budzi przyroda, dyskusja o tym jak natura wspiera człowieka: cisza, świeże powietrze, kontakt z ziemią.

Cele spotkania:


- Relaksacja i wyciszenie poprzez układanie symetrycznego wzoru mandali.
- Wzmacnianie więzi z naturą, poczucia bezpieczeństwa i zakorzenienia.
- Rozwijanie kreatywności i uważności.
- Doświadczanie harmonii poprzez pracę z symbolem mandali.
- Wzrost poczucia sprawczości.


Materiały:


- Naturalne produkty spożywcze: ryż, fasola, groch, gorczyca, ziele angielskie, gwiazdki anyżu, ziarna kawy, lawenda itp.
- Karton, klej wikol.



Obrazy poglądowe
wygenerowane przy użyciu
ChatGPT5.1 DALL-E.

<p>4.</p>	<p>Tytuł warsztatu: „W przestrzeni koloru” .</p> <p>Zakres tematyczny: Kolory w naturze i ich wpływ na emocje. Znaczenie kolorów. Koloroterapia z użyciem lampy emitującej kolory. Kolaż monochromatyczny w duchu zero-waste z gazet i papieru. Galeria „kolorów” z prac uczestników.</p> <p>Cele spotkania: Doświadczenie wpływu barw na samopoczucie. Rozwój samoświadomości, koncentracji i kreatywności poprzez pracę z jednym kolorem i kształtem. Budowanie poczucia wspólnoty poprzez stworzenie wspólnej galerii. Doświadczenie różnorodności prac. Wzmacnianie więzi i integracji grupy przez wspólne podziwianie prac. Wzrost poczucia sprawczości.</p>	<p>Plastykoterapia - kolaż monochromatyczny. Koloroterapia.</p>  <p>Obraz poglądowy wygenerowany przy użyciu ChatGPT5.1 DALL-E.</p>  <p>Obraz poglądowy wygenerowany przez Copilot.</p>	<p>Indywidualny/ grupowy</p> <p>(na koniec zajęć utworzymy na ścianie galerię prac, przyjrzymy się realizacji zadania i doświadczymy mocy koloroterapii).</p>	<p>2h</p>
-----------	---	---	--	-----------

5.	<p>Tytuł warsztatu: „W przestrzeni serca – mozaika emocji i wspomnień”</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koherencja serca, stan harmonii między rytmem serca, oddechem, emocjami i pracą mózgu — moment, w którym ciało i umysł działają w synchronii, sprzyjając zdrowiu i równowadze. - Ćwiczenie uważności z położeniem dłoni na sercu. - Symbolika serca jako centrum emocji i wspomnień. - Refleksja nad tym kogo mam w sercu, jakie wspomnienia, kiedy robi mi się ciepło na sercu, co sprawia, że moje serce rośnie, co mam ukrywamy na dnie serca... - Twórcza ekspresja poprzez kolaż, mozaikę i asamblaż. - Wykorzystanie materiałów naturalnych i recyklingowych w duchu zero-waste. <p>Cele spotkania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaksacja poprzez ćwiczenie uważności: położenie dłoni na sercu, zamknięcie oczu i spokojny oddech. - Rozwój samoświadomości emocjonalnej. - Wyrażenie emocji i wyciszenie w procesie twórczym. - Budowanie poczucia zakorzenienia i spokoju, dzięki uświadomieniu sobie rytmu serca. - Rozwijanie kreatywności poprzez wykorzystanie materiałów naturalnych i recyklingowych w duchu zero-waste. 	<p>Plastykoterapia – kolaż/mozaika/asamblaż</p>  <p>Obraz poglądowy wygenerowany przy użyciu ChatGPT5.1 DALL-E</p>	indywidualny	2h
----	---	---	--------------	----

	<p>- Wzrost poczucia wpływu i sprawczości.</p> <p>Materiały: Zero-waste i naturalne: papier, szklane kulki, ozdoby, muszelki, kamyki, szyszki, suszone kwiatki, wełna, itp.</p>			
6.	<p>Tytuł warsztatu: „Noworoczne drzewo intencji”</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Symbolika kolorów jako nośników emocji i wartości (np. zielony – spokój, harmonia z naturą). - Inspiracja nepalskimi flagami modlitewnymi– przeniesienie tradycji w kontekst terapeutyczny. - Symbol drzewa. - Twórcza ekspresja poprzez zapisanie słowa, litery, symbolu, intencji, afirmacji na kawałku materiału. - Budowanie wspólnoty poprzez wspólne tworzenie drzewa z gałęzi. - Refleksja grupowa. - Praca z materiałem naturalnym i w duchu zero-waste – wykorzystanie gałęzi, bawełnianych tkanin, wstążek materiałowych, recyklingowych elementów. <p>Cele spotkania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rozwój samoświadomości emocjonalnej. 	<p>Plastykoterapia. Praca z metaforą. Refleksja grupowa. Ekoterapia.</p> 	grupowy	1,5h

	<ul style="list-style-type: none"> - Uziemienie i wyciszenie poprzez pracę z materiałami naturalnymi, które dają uczestnikom poczucie kontaktu z przyrodą. - Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i nadziei na przyszłość poprzez drzewo jako symbol życia, zakorzenienia i odradzania się w cyklu. - Relaksacja poprzez pracę manualną. - Budowanie wspólnoty i więzi w grupie pacjentów poprzez połączenie osobistych intencji we wspólnym dziele. Drzewo stanie się częścią przestrzeni wspólnej. - Doświadczenie poczucia sprawczości. - Rozwijanie umiejętności refleksji i rozmowy o emocjach podczas podsumowania. - Świadomość ekologiczna – pokazanie, że twórczość może powstawać z prostych, naturalnych i recyklingowych materiałów. <p>Materiały:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiały recyklingowe i naturalne. -Gałęzie, bawełniane materiały, wstążki, mazaki, tuba/wazon. 	<p>Obraz poglądowy wygenerowany przy użyciu ChatGPT5.1 DALL-E.</p>		
7.	<p>Tytuł warsztatu: „Przestrzeń komfortu”.</p> <p>Zakres tematyczny:</p>	<p>Plastykoterapia.</p>	<p>Indywidualna/ grupowa</p>	<p>1,5h</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Refleksja nad tym, czym jest komfort w różnych aspektach życia. - Rozróżnienie komfortu fizycznego (ciepło, cisza, naturalne materiały) i psychicznego (życzliwi ludzie, poczucie bezpieczeństwa). - Ekologiczny wymiar komfortu – zwrócenie uwagi na rolę natury, ciszy, czystego powietrza i kontaktu z przyrodą w budowaniu dobrostanu. - Twórcza ekspresja poprzez odbicie dłoni kolorową farbą i zapisanie na nich źródeł komfortu. - Wspólne tworzenie instalacji w formie okręgu z odbitek dłoni – symbol wspólnej przestrzeni komfortu i różnorodności potrzeb. <p>Cele spotkania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rozwój samoświadomości poprzez refleksję nad osobistymi źródłami komfortu. - Wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez rozwijanie umiejętności komunikowania swoich potrzeb. - Wzmacnianie poczucia wspólnoty dzięki wspólnej pracy nad instalacją i zauważenie, że w tej grupie każdy ma swój wkład w przestrzeń komfortu. - Odreagowanie napięć poprzez twórcze działanie manualne. - Uświadomienie sobie różnorodności potrzeb w grupie – każdy uczestnik wnosi własną perspektywę. 	<p>Wykorzystanie symbolu dłoni jako metafory obecności i komfortu. Refleksja grupowa.</p>  <p>Obraz poglądowy wygenerowany przy użyciu ChatGPT5.1.</p> 	<p>Każda osoba stworzy swoją „dłoń”, które w drugiej części zadania zostaną połączone w całość.</p>	
--	--	---	--

	<p>- Zwiększenie świadomości ekologicznej – pokazanie, że natura, cisza i czyste powietrze są ważnymi źródłami komfortu i zdrowia.</p> <p>Materiały:</p> <p>- karton, farby akrylowe, nożyczki, taśma klejąca.</p>	<p>Obraz poglądowy wygenerowany przy użyciu Copilot.</p>		
8.	<p>Tytuł warsztatu: „Lapbook – moje połączenie z naturą”.</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tworzenie osobistego lapbooka jako kreatywnej książeczki o relacji z naturą. - Refleksja nad tym, jak natura przenika różne obszary życia: ubiór, dom, codzienność, otoczenie, wyjazdy, zwierzęta, dieta, ekologia, emocje, wspomnienia. - Ekologiczny wymiar warsztatu – wykorzystanie materiałów recyklingowych i naturalnych. <p>Cele spotkania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rozwijanie samoświadomości poprzez refleksję nad własnym połączeniem z naturą. - Wzmacnianie poczucia więzi z przyrodą i ekologicznej odpowiedzialności. - Rozwijanie kreatywności. 	<p>Plastykoterapia. Ekoterapia.</p>  <p>Obraz poglądowy wygenerowany przy użyciu ChatGPT5.1 DALL-E</p>	indywidualny	2h

	<ul style="list-style-type: none"> - Relaksacja i odreagowanie napięć poprzez manualną pracę. - Budowanie poczucia sprawczości. <p>Materiały:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kartony, teczki, papier kolorowy, sznurek, klej, stempelki, koperty, ozdoby, taśmy, kredki, mazaki, dziurkacze, zszywacz, czasopisma, gazety, stare książki. - ulotka przygotowana z pomocą AI w Canvie z obszarami które można uwzględnić w lapbooku, z pytaniami dla inspiracji. 			
9.	<p>Tytuł warsztatu: „Plaster miodu - tablica radości”</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warsztat inspirowany pszczołami i strukturą plastra miodu. - Aromaterapia – wąchanie wosku pszczelego. - Tworzenie wspólnej „słodkiej jak miód” tablicy z żółtych sześciokątów papierowych, wypełnionych słowami, obrazami i zdaniami budującymi pozytywny nastrój. - Ekoedukacja: materiały dla uczestników przygotowane w AI oraz Canvie na temat roli pszczół w środowisku oraz zaproszenie do tworzenia wiosną łąk kwietnych. - Ewentualnie – degustacja miodu na jednorazowych łyżeczkach. <p>Cele spotkania:</p>	<p>Plastykoterapia – kolaż w formie plastra miodu. Aromaterapia woskiem pszczelim. Koloroterapia.</p> 	Grupowy	2h

	<ul style="list-style-type: none"> - Wzmacnianie poczucia wspólnoty – każdy sześciokąt staje się częścią większej całości. - Rozwijanie pozytywnego myślenia i umiejętności dostrzegania pozytywnych aspektów życia. - Koloroterapia – bazowym kolorem wspólnego kolażu jest kolor żółty - Budowanie świadomości ekologicznej – zrozumienie, że pszczoły są kluczowe dla środowiska i naszego zdrowia. - Relaksacja i odreagowanie napięć poprzez manualną pracę i kontakt z naturą w obrazach. - Kształtowanie postawy proekologicznej – zachęcanie do wysiewania łąk kwiatnych. <p>Materiały:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Żółty papier, szablon sześciokąta do odrysowania, zdjęcia kwiatów, roślin, owoców, zwierząt, kolorowe magazyny. - Wosk pszczeli. - Nożyczki, klej, duży karton. - Materiały dla uczestników_nt. znaczenia pszczół oraz łąk kwiatnych przygotowana z pomocą AI w Canvie. 	<p>Obraz poglądowy wygenerowany przy użyciu ChatGPT5.1 DALL-E</p>		
10.	<p>Tytuł warsztatu: „Łapacze snów”</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tworzenie łapaczy snów z kolorowej wełny owijanej wokół patyka. 	<p>Plastykoterapia. Koloroterapia. Ekoterapia.</p>	indywidualny	1,5h

	<p>- Metafora: „<i>Kiedy życie daje ci cytrynę, robisz z niej lemoniadę</i>” - ze zwykłego patyka można stworzyć coś pięknego. - Dodanie koralików, wstążek, naturalnych elementów (liście, piórka) jako zwisających ozdób. - Symbolika: łapacz snów jako przemiana trudnych doświadczeń w coś dobrego i twórczego.</p> <p>Cele spotkania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami poprzez twórczą metaforę przemiany. - Wzmacnianie poczucia sprawczości – z prostych materiałów powstaje piękny obiekt. - Budowanie pozytywnego nastawienia i umiejętności dostrzegania piękna w codzienności. - Relaksacja i odreagowanie napięć poprzez manualną pracę. <p>Materiały:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patyki, kolorowa wełna, żyłka, koraliki, wstążki, piórka itp. - Nożyczki, klej, taśma dwustronna. 	 <p>Obraz poglądowy wygenerowany przy użyciu ChatGPT5.1 DALL-E</p>		
11	<p>Tytuł warsztatu: „Porządek w chaosie: moje fraktale”.</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oglądanie zdjęć fraktali w naturze (np. liście paproci, muszle, płatki śniegu, geometryczne wzory). 	Plastykoterapia. Ekoterapia.	indywidualny	1,5h

- Rozmowa o znaczeniu fraktali: nieskończoność, powtarzalność, harmonia, porządek w chaosie.
- Rysowanie fraktali pastelami lub wyklejanie paskami gazet lub stemplowanie.

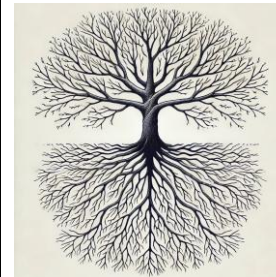
- Refleksja nad skojarzeniami i emocjami jakie budzą w nas fraktale.

Cele spotkania:

- Rozwijanie uważności i koncentracji poprzez obserwację powtarzalnych wzorów w naturze.
- Relaksacja dzięki rytmicznemu rysowaniu, wyklejaniu, stemplowaniu.
- Rozwijanie kreatywności i poczucia sprawczości.
- Doświadczanie harmonii, spokoju i piękna natury poprzez fraktale.
- Budowanie wspólnoty poprzez dzielenie się własnymi interpretacjami.

Materiały:

- Materiały dla uczestników przykłady fraktali w naturze wygenerowane z pomocą Copilot.
- bloki rysunkowe A3, kolorowe gazety, pastele, stempelki.
- Linijki, szablony geometryczne, dziurkacze, klej.
- Naturalne inspiracje: liście, szyszki, muszle, gałązki.






Obrazy poglądowe wygenerowane przy użyciu ChatGPT5.1 DALL-E



		<p>Obraz wygenerowany przy pomocy Copilot</p>		
<p>12.</p>	<p>Tytuł warsztatu: „Moje prawa – moja siła”.</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leporello – wyjaśnienie, czym jest książeczka-harmonijka i jak może stać się osobistą mapą praw. - Krótkie przybliżenie praw człowieka i ich źródeł. - -Prawa człowieka – prawo do życia, wolności, godności, prywatności, edukacji, pracy, bezpieczeństwa. - -Prawa pacjenta – prawo do informacji, zgody na leczenie, tajemnicy lekarskiej, dokumentacji medycznej, poszanowania godności i intymności. - -Prawa ekologiczne – prawo do czystego powietrza, wody, zdrowej żywności, kontaktu z naturą i życia w bezpiecznym środowisku. - -Źródła praw – Konstytucja RP, Powszechna Deklaracja Praw Człowieka ONZ, Ustawa o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, Europejska Karta Praw Pacjenta. - Refleksja w parach – które prawa mnie poruszają tu i teraz. - Twórcza interpretacja wybranych praw – każdy segment leporella jako symbol jednego prawa, przedstawiony poprzez obraz, słowo, kolor, kolaż. - Powieszenie prac na ścianie i wspólna refleksja. <p>Cele:</p>	<p>Plastykoterapia (kolaż leporello).</p> <p>Refleksja grupowa.</p>  <p>Obrazy poglądowe wygenerowane przy pomocy Copilot.</p>	<p>Indywidualny.</p>	<p>2h</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Edukacyjne: uświadomienie uczestnikom, jakie prawa im przysługują i gdzie są zapisane. - Budowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez znajomość praw. - Wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez świadomość posiadania praw. - Autorefleksja – które prawa człowieka mnie poruszają tu i teraz, o których chce pamiętać, które chce zobrazować w leporello. - Rozwijanie kreatywności i poczucia sprawczości. - Relaksacja i odreagowanie napięć poprzez manualną pracę. - Wzmacnianie wspólnoty – wspólne oglądanie prac pokazuje, że prawa są wspólne i chronią każdego. - Kształtowanie postawy proekologicznej – uświadomienie, że prawo do czystego środowiska jest podstawowym prawem człowieka. 			
13.	<p>Tytuł warsztatu: „Potrzeby, które noszę”</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metki jako metafora potrzeb i wartości, które „nosimy” w sobie. - Hierarchia potrzeb Maslowa – materiały dla uczestników. 	<p>Plastykoterapia. Praca z metaforą.</p>	Indywidualny.	1,5h

	<ul style="list-style-type: none"> - Uświadomienie sobie potrzeb, twórcze wyeksponowanie wybranych potrzeb na metkach i ozdobienie wieszaka. - Metki symbolizują uznanie tych potrzeb. - Praca twórcza w duchu zero-waste. - Powieszenie galerii na ścianie. <p>Cele spotkania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rozpoznanie i nazwanie własnych potrzeb. - Wzrost samoświadomości i poczucia własnej wartości. - Wzmocnienie poczucia sprawczości. - Budowanie wspólnoty poprzez wspólną ekspozycję. - Integracja ekologiczna: praca z materiałami z odzysku. - Zachęcenie do powieszenia wieszaka w szafie i codziennego rytuału: wieszak będzie przypominał, że „<i>moje potrzeby są ważne</i>” i „<i>ja jestem ważna</i>”. - Zauważenie tego że inni też mają potrzeby. <p>Materiały: Materiały zero-waste. Metki z ubrań (odzyskane), metalowe wieszaki, wełna, tasiemki, drewniane korale, znurki, nici, mazaki.</p>	 <p>Obrazy poglądowe wygenerowane przy użyciu ChatGPT5.1 DALL-E</p> 		
14.	<p>Tytuł warsztatu: „Przypływy i odpływy”</p> <p>Zakres tematyczny</p> <p>Warsztat koncentruje się na naturze, relaksacji i intuicyjnej ekspresji, łącząc sztukę, zmysły i wyciszenie.</p>	<p>Plastykoterapia (malowanie intuicyjne).</p> <p>Muzykoterapia bierna (słuchanie szumu fal).</p> <p>Praca z metaforą.</p>	Indywidualne.	1,5h

	<p>Praca z metaforą i refleksja: fale emocji, rytm i oddech, granice, otwartość na przyszłość...</p> <p>Cele spotkania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wzmacnianie samoświadomości i poczucia sprawczości. - Redukcja napięcia i stresu poprzez twórczość i relaksację. - Rozwijanie spontanicznej ekspresji. - Refleksja w grupie. <p>Materiały:</p> <p>Farby akrylowe, arkusze papieru, pojemniki z wodą, ręczniki papierowe, głośnik, chusteczki mokre.</p>	 <p>Obraz poglądowy wygenerowany przy użyciu ChatGPT5.1</p>		
--	--	--	--	--

Suma godzin w harmonogramie wynosi minimum 20 godzin

D. Metody pracy i materiały (opis ogólny – uzupełniający)

E. Zakładane rezultaty i ewaluacja cyklu

Zakładane efekty terapeutyczne cyklu	<ul style="list-style-type: none">- Wzrost samoświadomości i zdolności rozpoznawania emocji.- Wzmocnienie poczucia własnej wartości i sprawczości.- Redukcja napięcia psychicznego, poprawa nastroju.- Budowanie poczucia bezpieczeństwa i wspólnoty w grupie.- Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i relacyjnych.- Wsparcie procesu zdrowienia poprzez kontakt z naturą.- Kształtowanie postaw ekologicznych i odpowiedzialności środowiskowej.- Integracja sensoryczna i łagodna aktywizacja poprzez działania twórcze.
Sposób monitorowania i ewaluacji	<ul style="list-style-type: none">- Obserwacje prowadzącego – bieżące notatki dotyczące zaangażowania, nastroju i interakcji uczestników.- Analiza prac plastycznych – ocena jakościowa, ukierunkowana na symbolikę, ekspresję i proces twórczy.- Rozmowy podsumowujące – krótkie rundy refleksji po zajęciach (co wspierało, co było trudne).- Kwestionariusze ewaluacyjne – proste ankiety mierzące poczucie komfortu, wspólnoty i satysfakcji.- Frekwencja i aktywność – monitorowanie obecności oraz stopnia uczestnictwa w ćwiczeniach.

	- Ocena długofalowa – porównanie początkowych i końcowych obserwacji oraz dokumentacji fotograficznej prac.
Autorefleksja prowadzącego (po zakończeniu cyklu)	

F. Zgodność z programem i regulaminem

Zgodność z celami programu	<p>Scenariusze warsztatów odzwierciedlają tematykę projektu – w szczególności łączenie arteterapii z nowoczesnymi technologiami (AI) oraz perspektywą ekologiczną. Dzięki temu działania twórcze wspierają rozwój samoświadomości, poczucia sprawczości i odpowiedzialności za środowisko, pozostając spójne z założeniami programu.</p> <p>Do opracowania koncepcji warsztatu, materiałów dla uczestników oraz dokumentacji warsztatów wykorzystane zostały programy Chat.GPT, funkcja Copilot, DALL-E oraz Canva.</p>
Zgodność z regulaminem realizacji zadania	<p>Scenariusze warsztatów są opracowane zgodnie z regulaminem zadania – uwzględniają cele programu, wymagania formalne oraz założenia merytoryczne. Treści i metody pracy pozostają spójne z tematyką projektu, w szczególności z obszarami arteterapii, wykorzystania nowoczesnych technologii (AI) oraz perspektywy ekologicznej.</p>
Dostosowanie cyklu do specyfiki placówki psychiatrycznej	- Bezpieczeństwo – użycie prostych, nieszkodliwych materiałów, brak ryzykownych narzędzi, użycie nożyczek z zaokrąglonymi końcami.

	<ul style="list-style-type: none"> - Elastyczność – dostosowanie tempa do kondycji uczestników, uwzględnienie indywidualnych potrzeb. - Wsparcie emocjonalne – łagodne, metaforyczne działania sprzyjające redukcji napięcia i budowaniu nadziei. - Relacyjność – przygotowanie galerii prac na koniec zajęć, grupowe podziwianie prac w atmosferze akceptacji i wsparcia, dzielenie się refleksjami dla chętnych. - Integracja terapeutyczna – warsztaty jako uzupełnienie leczenia, dokumentowane poprzez obserwacje i proste narzędzia ewaluacyjne.
Poszanowanie praw pacjenta i zasad etyki	<ul style="list-style-type: none"> - Dobrowolność uczestnictwa w zajęciach oraz zabierania głosu i dzielenia się refleksjami. - Podmiotowe traktowanie – uwzględnienie indywidualnych potrzeb, możliwości i ograniczeń uczestników. - Atmosfera szacunku i akceptacji – brak oceniania, nacisk na proces twórczy, nie na efekt końcowy. - Bezpieczeństwo – stosowanie neutralnych, nieszkodliwych materiałów i metod wspierających dobrostan. - Ochrona prywatności – zachowanie poufności wypowiedzi i prac uczestników, fotografowanie prac i rąk uczestników za zgodą.

Oświadczam, że zaproponowany cykl obejmuje minimum 20 godzin zajęć, a techniki arteterapeutyczne zostały rozpisane oddzielnie dla każdego spotkania i są zgodne z programem oraz regulaminem projektu. Oświadczenie

Oświadczam, że przedstawiony scenariusz ma charakter autorski i został przygotowany z poszanowaniem praw pacjenta, zasad etyki oraz obowiązujących przepisów.

Data: _____

Podpis: _____