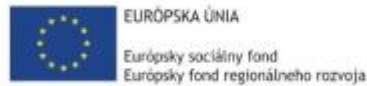


CSS TAU - Septembrová arteterapia

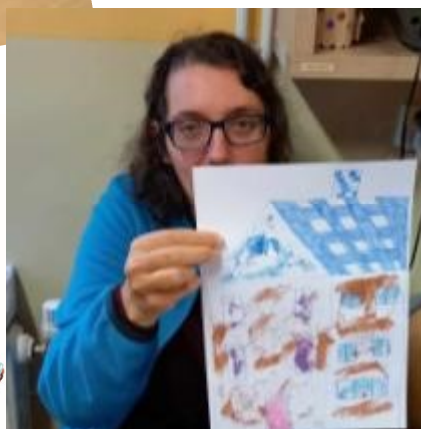
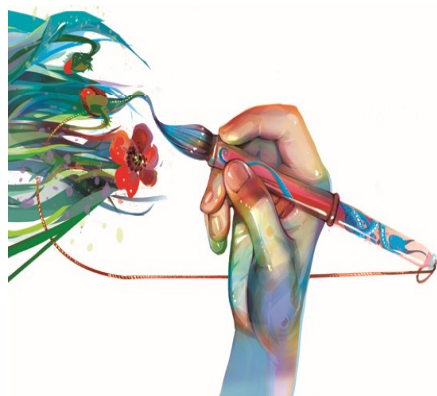
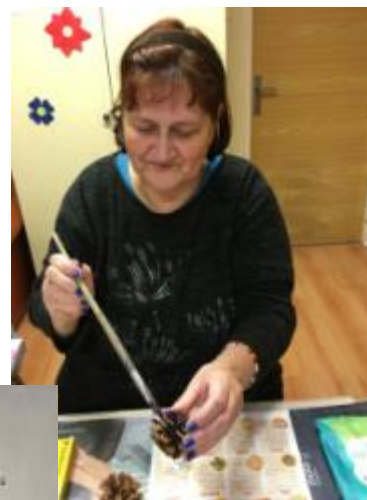


OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



Arteterapia je liečba **výtvarnou činnosťou alebo umením**. Pôsobí na psychiku pomocou maľby, kresby, modelovaním, tvorením koláží či iných výtvarných techník, ale i pôsobením výtvarného diela na človeka. Pomocou takýchto umeleckých prostriedkov sa dostáva človek priamo do kontaktu s pocitmi, emóciami, túžbami, strachom, myslením a názormi, ktoré sa niekedy ťažko slovne opisujú.





Je vhodná na relaxáciu, uvoľnenie, zmiernenie pocitov úzkosti, poznanie vlastných možností, motiváciu, primerané sebahodnotenie a nadhľad v náročných životných situáciách. Môže pomáhať aj pri ľahšom nadväzovaní kontaktov či znižovaní agresívneho napätia, môže rozvíjať kognitívne i motorické schopnosti, tvorivosť aj fantáziu.