



GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educație, Cercetare

DANCE TOOLKIT

LOVE LIFE & DANCE

EXPRESSIVE THERAPIES FOR EMPOWERING YOUTH

2017-1-RO01-KA205-036251



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



UNIVERSITATEA
DANUBIUS
GALAȚI

 **aspaym**
castilla y león



LOVE
life and dance

Material elaborat în cadrul proiectului ”**LOVE Life & Dance:
Expressive therapies for empowering youth**”



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

Coordonator:

**Asociația Institutul de Cercetare și Studiul Conștiinței
Cuantice - Gamma Institute, Iași**

Parteneri:

Universitatea Danubius, Galați

**CEIPES - Centro Internazionale per la Promozione
dell'Educazione e lo Sviluppo, Palermo, Italia**

ASPAYM Castilla y Leon, Valladolid, Spania

CUPRINS

CAPITOLUL 1. LOVE LIFE & DANCE: EXPRESSIVE THERAPIES FOR EMPOWERING YOUTH

- LOVE LIFE&DANCE: EXPRESSIVE THERAPIES FOR EMPOWERING YOUTH - PROIECT DE PARTENERIAT STRATEGIC DE INOVARE ÎN DOMENIUL TINERETULUI ȘI A EDUCAȚIEI NON-FORMALE
- PARTENERI ȘI MODALITĂȚI DE UTILIZARE ALE GHIDULUI XANDRO & SARA MIRANDA

CAPITOLUL 2. EDUCAȚIA NON-FORMALĂ ÎN DOMENIUL TINERETULUI

- PROCESUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ A TINERILOR AFLAȚI ÎN ETAPA DE LANSARE ÎN VIAȚA INDEPENDENTĂ
- ROLUL ARTEI ÎN PROCESUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ A TINERILOR
- DANSUL CA METODĂ DE EDUCAȚIE NON-FORMALĂ ÎN DOMENIUL TINERETULUI

CAPITOLUL 3. LOVE LIFE&DANCE TOOLKIT

- CE REPREZINTĂ ACEST GHID ȘI CUM POATE FI FOLOSIT DE CĂTRE CONSILIERII DE TINERET?
- DEZVOLTAREA PERSONALĂ PRIN ACTIVITĂȚILE DE MIȘCARE ȘI DANS





CAPITOLUL 1

LOVE LIFE&DANCE

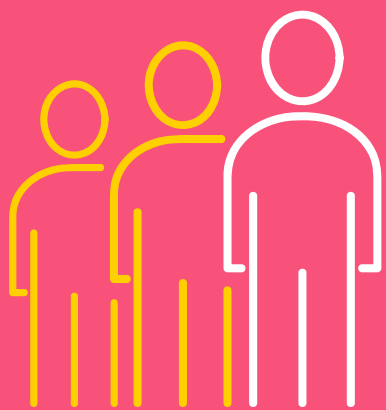
Proiect de parteneriat strategic de inovare în domeniul tineretului și a educației non-formale



Proiectul “LOVE Life and Dance: Expressive therapy for empowering youth” este un proiect de parteneriat strategic dezvoltat prin colaborarea a 4 organizații din 3 țări europene: Asociația Institutul de Cercetare și Studiul Conștiinței Cuantice – GAMMA Institute din Iași, Universitatea Danubius din Galați, CEIPES din Italia și ASPAYM Castilla y Leon din Spania. Proiectul a luat naștere prin conștientizarea nevoii de standardizare și testare a tehnicilor terapeutice prin dans, mișcare și alte forme de artă, ca metode și tehnici terapeutice validate și cu un impact măsurabil.

Scopul proiectului este dezvoltarea unor produse intelectuale inovative – respectiv un kit de intervenție prin dans-terapie și alte tehnici terapeutice expresive și o platformă web cu resurse pentru specialiștii și lucrătorii de tineret interesați de utilizarea limbajului artistic în intervenția lor terapeutică și curativă.

Obiectivele principale sunt elaborarea acestor produse intelectuale inovative și dezvoltarea unui parteneriat strategic puternic între cele 4 organizații, care să funcționeze pe termen lung, în vederea elaborării diferitelor instrumente din domeniul psihologiei și tineretului.



CAPITOLUL 1

*Proiect de parteneriat strategic de inovare
în domeniul tineretului și a educației non-
formale*

Scopul principal al proiectului este cooperarea transnațională și transsectorială în vederea dezvoltării, testării și a punerii în aplicare a unor metode inovative de lucru cu tinerii, prin tehnici expresive de art-terapie. Aceste metode inovative vizează creșterea implicării tinerilor în activități artistice și culturale, în vederea promovării unui stil de viață sănătos, creșterii stimei de sine, a integrării sociale și câștigării independenței și capacității de luare a deciziilor pentru propria viață.

Obiective specifice:

O1. Crearea unor practici inovative în domeniul tineretului prin dezvoltarea unui kit de lucru prin metode de art-terapie prin dans și alte terapii expresive, care să promoveze în rândul tinerilor, un stil de viață sănătos, exprimarea sănătoasă a emoțiilor, creșterea stimei de sine, stimularea capacității de luare a deciziilor și incluziunea socială a tinerilor într-o comunitate multiculturală.

O2. Creșterea nivelului de transferabilitate a metodologiilor de lucru inovative și non-formale prin dezvoltarea unei platforme web de resurse multiculturale pentru lucrătorii de tineret și pentru tineri, ă metodele de art-terapie. Platforma web are scopul de a disemina resursele elaborate în cadrul proiectului, dar și pe cele deja existente, către lucrătorii de tineret, organizațiile și instituțiile interesate, ONG-uri de tineret, școli de dans sau de arte, furnizori de servicii adresate tinerilor etc.

O3. Dezvoltarea organizațională a 4 instituții cu experiență culturală și organizațională diferită și consolidarea parteneriatului strategic dintre acestea, prin dezvoltarea și diseminarea produselor intelectuale și a metodologiilor de lucru inovative create în domeniul tineretului și a educației non-formale. Pe lângă specificul lor, fiecare partener vine și cu o rețea de diseminare diversă, de la tineri, lucrători de tineret, specialiști, studenți, instituții publice și factori de decizie.

DE CE AM DEZVOLTAT ACEST PROIECT?

Proiectul a pornit de la identificarea unei probleme în ceea ce privește adresabilitatea persoanelor și a tinerilor în special la serviciile de dezvoltare personală și psihoterapie, chiar și în condițiile în care aceste servicii le sunt absolut necesare (șomaj crescut la tineri, stări de anxietate și atacuri de panică, depresia care are cote semnificative în rândul tinerilor, dificultăți de integrare și de accesare a educației pe tot parcursul vieții, dezvoltarea comportamentelor distructive – dependențe de substanțe, jocuri de noroc, internet). Acest fapt se perpetuează din cauza unei slabe informări a populației și încă a nediferențierii dintre psiholog și psihiatru. S-a constatat că tinerii sunt mult mai responsivi la metode non-formale de lucru, iar în condițiile în care terapia prin dans și alte metode expresive dau rezultate semnificative în cazul tulburărilor de anxietate, depresie, stimă de sine scăzută, izolare socială etc, împreună cu partenerii noștri am considerat că este vitală centralizarea acestor beneficii și transformarea art-terapiei într-o practică curentă în domeniul tineretului sub formă standardizată. Aici intervine și nevoia specialiștilor din domeniul tineretului de a dispune de date concrete, corecte și centralizate vis-à-vis de utilizarea dans-terapiei și a exercițiilor practice pe care le pot implementa în activitățile cu tinerii. Astfel de metodologii există mai mult la nivelul comunității americane și mai puțin în Europa, de aceea este nevoie de o adaptare a curriculelor la specificul cultural.



Cui ne adresăm prin acest proiect?

1. Lucrătorilor de tineret interesați să utilizeze tehnici expresive de terapie în lucrul cu tinerii pentru susținerea lor și dezvoltarea personală, a stimei de sine și capacității decizionale, precum și pentru promovarea stilului de viață sănătos, prin artă, exprimarea emoțiilor și mișcare.

2. Tinerilor ce participă la activități de grup prin art-terapie. Programul propus de noi poate fi implementat în cadrul unor workshop-uri de sine stătătoare sau ca un program integrativ.

3. Organizațiilor din domeniul tineretului, furnizorilor de servicii terapeutice sau de educație non-formală, școli de dans și de artă din 3 țări. Partenerii vor beneficia de kitul de lucru prin metode expresive, pe care îl vor putea utiliza pe termen lung și îl vor putea îmbunătăți continuu, conform ultimelor cercetări din domeniul art-terapiei.



PARTENERI



COORDONATOR: GAMMA INSTITUTE, IAȘI

Scopul Asociației Institutul de Cercetare și Studiul Conștiinței Cuantice - AICSCC - Gamma Institute este: promovarea, dezvoltarea, cercetarea și inițierea de activități în domeniul psihologiei, psihoterapiei și sănătății mintale, în particular (cursuri de formare, workshop-uri, educație non-formală, etc.); informarea și educarea publicului larg cu privire la beneficiile serviciilor psihologice și furnizarea de asistență psihologică, consiliere, psihoterapie; formarea specialiștilor pe diverse ramuri ale psihoterapiilor și intervențiilor de tip psihologic; facilitarea colaborărilor dintre specialiștii români din domeniile menționate și specialiștii din spațiul internațional.

Gamma Institute are 3 mari departamente:

Gamma Training - departamentul de educație, conține 2 școli - Școala Sistemică de Formare (acreditată de Colegiul Psihologilor) și Școala de Activare a Sinelui (dezvoltare personală). În ambele școli se desfășoară cursuri aproape în fiecare săptămână, prezența fiind de aproximativ 100 de cursanți înmatriculați pe an care frecventează aceste cursuri (fie de formare complementară, fie de dezvoltare personală).

Gamma Clinic Psychology - departamentul de sănătate. Cuprinde Gamma Kids (adresată copiilor și părinților) și Gamma Family Academy (servicii pentru întreaga familie). În acest departament, se furnizează servicii psihologice diverse, în sesiuni individuale, de familie, cuplu sau prin workshop-uri pe teme diverse de interes. Anual, departamentul are cel puțin un proiect gratuit, oferind workshop-uri populației interesate.

Gamma Projects & Research este departamentul ce dezvoltă proiecte europene și de cercetare în domeniul psihologiei, cu scopul de a conștientiza publicul larg cu privire la beneficiile dezvoltării personale asupra stării de bine individuale și familiale. De asemenea, prin acest departament, se organizează schimburi de experiență în străinătate pentru specialiștii din domeniul psihologiei, tineretului și educației adulților.



PARTENER: CEIPES, Palermo, Italia

Principalul obiectiv al CEIPES este de a promova Educatia si Dezvoltarea tinerilor si adultilor prin activitati in educatie, training, cultura, nonviolenta, interculturalitate, solidaritate, drepturile omului, cetatenie activa, cooperare internationala si promoveaza serviciile care contribuie la dezvoltarea societatii civile, La nivel individual, comunitar si global. CEIPES este divizata pe mai multe sectoare, fiecare dezvoltand proiecte specifice care sustin munca in echipa a specialistilor. Fiecare sector este coordonat de catre un responsabil care acorda atentie detaliilor in ceea ce priveste calitatea serviciilor si activitatilor desfasurate. In acest moment, CEIPES lucreaza pe diferite domenii: "Innovation and Development, Youth, Education, Research, Training, Learning Mobility, Culture and Social Welfare".

Misiunea CEIPES este de a sustine dezvoltarea comunitatilor locale si dezvoltarea oamenilor prin educatie si training, drepturile omului si cooperare internationala.

Obiective:

1. Sa promoveze educatia si dezvoltarea in randul oamenilor de orice varsta
2. Sa lupte impotriva discriminarii si sa contribuie la dezvoltarea comunitatii, promovand incluziunea sociala si sansele egale
3. Sa incurajeze dialogul intercultural, contribuind la constientizarea diferentelor culturale si a impartasirii valorilor, traditiilor diferitelor culturi
4. Sa promoveze invatarea pe tot parcursul vietii, orientarea vocationala si antreprenoriatul
5. Sa imbunatateasca metodologiile de lucru, dezvoltand strategii inovative in lucrul cu tinerii
6. Sa promoveze educatia non-formala ca metoda vitala in domeniul tineretului



PARTENER: UNIVERSITATEA DANUBIUS, GALAȚI

Universitatea Danubius din Galați este o instituție de învățământ superior non-profit, fondată în 1992 și acreditată prin Legea 409/2002. Universitatea Danubius cuprinde 3 facultăți: Facultatea de Drept, Facultatea de Economie și Facultatea de Comunicare și Relații Internaționale, cu forme de învățământ de zi și la distanță, licență și masterat. Facultatea de Comunicare și Relații Internaționale are o nouă specializare în Psihologie și este deschisă pentru a dezvolta parteneriate strategice pe acest domeniu.

Universitatea Danubius este implicată în formarea inițială și continuă a studenților de peste 18 ani, fiind axată pe domenii cerute de piața muncii și pe folosirea noilor tehnologii în procesul educațional. Noul capus universitar se află la confluența dintre două importante râuri din sud-estul României - Dunăre și Siret, aproape de orașul Galați și totodată la doar 18 km de orașul Braila (un alt oraș mare din România). Universitatea Danubius a participat la numeroase proiecte Erasmus, majoritatea în Programe de Învățare pe tot parcursul vieții (LifeLong Learning Programme), POSDRU, contracte de licitație în IST, proiecte de cercetare din fonduri naționale și programe PHARE sau structurale. Cooperăm cu mai multe organizații pentru a instrui profesorii și consilierii vocaționali și pentru a dezvolta instrumente inovative pentru consiliere și orientare în carieră. Universitatea Danubius ia parte în mod activ la proiectele finanțate în domeniu, prin intermediul echipei de coordonare și management, dar și cu ajutorul parteneriatelor încheiate și a rețelelor din care face parte.





PARTENER: ASPAYM CASTILLA Y LEON, Valladolid, Spania

Fundatia ASPAYM Castilla y Leon a fost fondata in 2004, dupa 12 ani de la stabilirea ASPAYM in regiunea Castilla y Leon. Principalul scop este promovarea autonomiei, a drepturilor egale si a oportunitatilor si cresterea calitatii vietii persoanelor cu deficiente fizice, in vederea integrarii lor in societate.

Principalele obiective ale ASPAYM Castilla y Leon sunt:

- de a incuraja exercitarea autonomiei persoanelor cu dizabilitati, in particular a celor cu dizabilitati fizice;
 - de a promova dezvoltarea activitatilor si a programelor de sustinere a incluziunii si a participarii in societate a persoanelor cu dizabilitati;
 - de a stabili un plan pentru comunicarea interna si externa in indeplinirea misiunii fundatiei
- dezvoltarea de cercetari si inovatii pentru imbunatatirea calitatii vietii persoanelor cu dizabilitati.
- centru de fizioterapie: pentru imbunatatirea mobilitatii defientilor
 - CIDIF: un centru de cercetare axat pe dizabilitati fizice
 - ICTIA: axat pe accidente vasculare cerebrale si leziuni cerebrale
 - PIRI: servicii de tratament la domiciliu
 - ASPAYM YOUTH: coordonator de voluntari si organizatie acreditata EVS
 - Javacoya Media: societate tehnologica care ofera dezvoltare wesite si servicii de management comunitar;
 - centru de training
 - program de consiliere in gasirea unui job pentru persoanele cu dizabilitati
 - departamentul de proiecte europene

CAPITOLUL 2. EDUCAȚIA NON-FORMALĂ ÎN DOMENIUL TINERETULUI

Definirea conceptelor din domeniul dans-terapiei

Dans-terapia, ca instrument psihoterapeutic și de vindecare, pornește de la ideea că mintea și corpul sunt inseparabile. Premisa de bază este că mișcările corpului reflectă emoțiile și stările afective și că schimbările mișcărilor corporale pot duce la schimbări și la nivelul psihicului nostru, acest fapt contribuind la dezvoltare personală și creșterea stării de bine. Utilizarea mișcării și în particular, a dansului, are un efect cathartic și este la fel de vechi, ca și origine, ca și dansul în sine. Ajută persoanele să se exprime, să-și comunice emoțiile în fața altora și să se conecteze cu natura și mediul înconjurător.



Dansul ca limbaj universal și beneficiile lui terapeutice

Mai întâi a fost cuvântul...? Ba nu... mai întâi a fost dansul particulelor în univers, mult mai târziu a apărut omul, apoi emoția și nevoia lui de a o exprima. Bucuria sau tristețea, frica sau curajul, înfrângerea sau victoria, boala sau vindecarea, toate aceste stări au fost transpuse încet de-a lungul sutelor de ani în gesturi, iar dansul a fost rezultatul.

Ce poate fi mai semnificativ și evident decât existența dansului la toate popoarele lumii din cele mai vechi timpuri, ca un numitor comun, ca un limbaj universal, ca parte importantă din viața tribală și culturală, pe care toți, indiferent de religie sau culoare îl înțelegem. Dansul, până nu demult, conecta omul cu natura, se identifica cu mișcarea animalelor, cu cea a elementelor vieții sau celebra o etapă importantă precum nașterea, moartea sau orice alt eveniment deosebit. Mișcarea este esențială pentru supraviețuire, înțelegerea mediului înconjurător, adaptarea la acesta, controlul acestuia și conectarea cu ceilalți.

Se consideră că dansul este despre corpul uman și despre mișcare și joacă un rol important în procesul individual de atingere a autenticității. Acest proces se referă la dezvoltarea unei congruențe între corp, minte și spirit. Folosirea corpului ca instrument terapeutic și cathartic este o tradiție veche în diferite culturi. În multe societăți primitive, dansul a fost o acțiune de bază și necesară precum mâncarea sau dormitul. Considerat o modalitate de a te conecta cu natura, dansul permite exprimarea și comunicarea emoțională. Dansurile au însoțit schimbările majore în viața umană (naștere, căsătorie, moarte), promovând astfel integritatea omului - atât integritatea personală, cât și integritatea ca valoare socială.

Mișcarea reprezintă un instrument elementar de comunicare care sporește exprimarea emoțiilor, conectarea simțurilor și acțiunilor cu conștiința de sine, poate fi baza pentru învățarea și dezvoltarea cognitivă și pentru interacțiune socială. Terapia prin dans a fost prezentă dintotdeauna, iar noi doar o redescoperim și o redefinim conform existenței noastre de acum. Terapia prin dans, combină mișcarea întregului corp, simultan cu accesarea nivelului emoțional și mental prin intermediul dansului liber, obținându-se astfel efecte curative asupra stării de bine a persoanei.

Originea terapiei prin dans și mișcare se află în dansul modern, deoarece acesta este bazat pe exprimare directă și mișcare spontană distanțându-se de natura formală a dansului și permițând în acest fel exprimarea lumii interioare a clientului fără respectarea unor standarde estetice. Terapeuții au descoperit diferite metode de a-i învăța pe clienți să se miște astfel încât să se poată exprima singuri, metode prin care să permită stării interioare a clientului să influențeze mișcările și mișcările să influențeze psihicul.

Beneficiile dansului terapeutic



- Contribuie la dezvoltarea competențelor cognitive și a maturității emoționale.
- Contribuie la creșterea conștientizării corpului, obținerea unei imagini de sine sănătoase
- În dificultăți de comunicare și/sau relaționare, în comunicarea non-verbală cu cei din jur dar și cu propriul corp.
- Pentru persoanele care au nevoie să dețină un control mai bun asupra corpului lor și a mișcărilor acestuia; pentru persoanele care în urma unor amputări de membre sau a unor boli au nevoie să-și redescopere corpul, să-l accepte în noua formă și să stabilească o nouă relație cu el; pentru persoanele care au nevoie să se reconecteze cu sinele lor.
- Promovarea și integrarea stabilității emoționale, gestionarea furiei, etc.
- Promovarea unui mediu fizic și emoțional non-judicativ, care să respecte individualitatea fiecăruia.
- Reduce și elimină treptat sentimentele de izolare, singurătate, anxietate, depresie, furie, tristețe.



DANSUL CA TERAPIE

Terapiile prin dans, mișcare și muzică au fost studiate de diferiți autori și cercetători români. Muzica apare ca suport pentru diferite forme de dans, contribuind la formarea competențelor ritmice ale celor care au accesat această artă, exploatând relația dintre muzică și mișcările corporale. Unele studii au arătat că muzica are efecte psihosomatice pentru ascultători:

- muzica cu schimbări frecvente de ritm poate provoca extrasistolii frecvente, accelerarea pasajelor muzicale poate duce la tulburări de ritm în sensul unei tahicardii ventriculare extrasistolice ca o muzică plină de bucurie.
- muzica cu ritm rapid are un caracter mobilizator și are un impact emoțional pozitiv datorită efectului lor stimulator.
- muzica lentă cu caracterul duios, nostalgic, poate determina stări de calm, relaxare și liniște, oferind dispoziții predominant pozitive, reducând impactul emoțional și simptomele psihosomatice.
- muzica densă, cu schimbări bruște de intensitate a ritmului sau timbrului, provoacă emoții negative și simptome psihosomatice cum ar fi: suspans, tensiune, transpirație, dureri de cap, furnicături.
- muzica simfonică cu caracter armonic are efecte favorabile la subiecții cu depresie sau anxietate, schimbând starea de spirit și provocând o stare afectivă pozitivă.

Manifestările ritmului în artă are ecouri directe asupra psihicului. Ritmul trezește instinctele, emoțiile, armonia inteligenței, iar împins până la extreme, este capabil să provoace stări aproape de beție și extaz.



Nevoia omului prezent de a găsi soluții alternative de vindecare a sinelui și nu numai, l-a făcut să redescopere vindecarea prin dans. Studiile au arătat că personalitatea unui individ iese la suprafață prin intermediul dansului prin postura lui corporală, prin frecvența și felul mișcărilor sau anvergura lor.

Toate sunt indicii care arată felul în care oamenii simt, pot exprima emoții conștiente sau nu, sau se pot elibera de tensiunile negative acumulate.

În continuare propunem etapele unei terapii prin dans, care ar putea fi adaptate oricărei intervenții prin terapii expresive:

1. Prima etapă sau încălzirea constă în acomodarea cu mediul înconjurător, care trebuie să fie confortabil și sigur, concomitent cu pregătirea fizică a corpului prin exerciții și mișcări specifice.

2. A doua etapă sau inițierea este momentul în care participanții încep să se relaxeze, să renunțe la controlul conștient asupra corpului și să înceapă să-și exprime liber emoțiile prin intermediul dansului. Apar în acest stadiu mișcări simbolice pentru trăirile participanților la dans. Etapa a doua este cea în care grupul de participanți se va mișca, va dansa având ca fond muzical o linie melodică special creată. Aceasta poate fi inspirată de cele cinci ritmuri ale Gabrielei Roth însă personalizate adecvat în funcție de locul de proveniență al participanților și de tendințele culturale actuale.

Pentru cea de-a doua etapă propunem în studiul de față o adaptare a dansului de vindecare românesc Călușul tradițional la modelul celor cinci ritmuri ale Gabrielei Roth (prezentat în anexe). În tabel sunt descriși pașii pentru realizarea unei terapii prin dans pornind de la trecerea prin stadiile vieții, recomandarea unor mișcări de bază, recomandarea unor melodii și ritmuri care induc stările emoționale (tradițional vs. contemporan).

3. A treia etapă este cea în care participanții fac legătura dintre mișcările simbolice realizate și noile înțelesuri pe care le-ar putea avea pentru ei, în acest demers fiind sprijiniți de un terapeut.

4. A patra etapă are loc la finalul terapiei și constă în evaluarea progresului înregistrat.

Tipuri de metode expresive utile în lucrul cu tinerii din România

Utilizarea programelor de intervenție prin art-terapie și alte tehnici terapeutice expresive (kit-uri de lucru, exerciții practice, metode de lucru, instrumente) reprezintă în România o practică preponderent utilizată în lucrul cu tinerii și copiii pentru restabilirea armoniei interioare în relația cu sine și cu alții. Ca instrumente de observare dezvoltate pentru analiza și diagnosticarea mișcării, practicantii terapiei prin dans și mișcare analizează mișcarea într-un mod structurat, ca formă esențială de exprimare non-verbală a emoției și identității.

Având în vedere diversitatea comunicării non-verbale la copii și adolescenți, Art Terapia este o metodă obligatorie în cadrul procesului terapeutic al acestora. Un studiu realizat de cercetătorii români a demonstrat eficiența art-terapiei în procesul terapeutic al afecțiunilor emoționale la copii. Rezultatele studiului au arătat: o scădere a anxietății, diminuarea frustrărilor, acceptarea de sine, creșterea stimei de sine, verbalizarea activităților, îmbunătățirea interacțiunii, progres în adaptarea la familie și școală. Studiul a fost realizat pe 20 de copii și adolescenți din medii sociale diferite, diagnosticați cu tulburări emoționale. Tehnicile folosite au fost: desen, modelare, pictură, construcții cu materiale neconvenționale, diverse tehnici multimedia, animație. Subiecții au lucrat individual și în grupuri, deoarece obiectivele analizei au fost: armonizarea și coordonarea mișcărilor, stimularea inițiativelor, dezvoltarea imaginației și creativității, precum și interacțiunea cu ceilalți.

Modelarea mișcărilor celorlalți este o altă metodă utilă în lucrul cu tinerii: fiecare partener va modela mișcările celuilalt, exprimând modul în care credeau că partenerul lor a simțit muzica. Scopul acestui exercițiu este de a identifica cât de bine își cunosc reacțiile și se cunosc între ei. Comunicarea fără cuvinte: fiecare partener trebuie să danseze o melodie și să comunice cât de bine poate cu partenerul fără a folosi cuvintele, identificându-i nevoile, tensiunile, emoțiile, menținând conexiunea dintre parteneri. Acest tip de exercițiu are scopul de a reconecta partenerii făcându-i atenți la nevoile celuilalt, exprimând și simțind.

Cele cinci ritmuri ale Gabriellei Roth: această tehnică este o terapie profundă cu puternice efecte asupra participanților care presupune catalizarea mișcării în adâncul psihicului, echilibrarea energiei Ying/Yang prin dans și muzică, energizarea prin muzică, dans, imagine și culori. Fiecare ritm al acestei tehnici este un instrument de trezire care va permite eliberarea participanților prin dans, să fie scandalosi, să transforme suferința în artă și arta în conștiință. FLOWING, primul ritm, conține misterele femininului, STACCATO, explorează energia masculină. În CHAOS, al treilea ritm, participanții au fost constrânși să elibereze toate tensiunile din corpul lor și să integreze primele două tipuri de energii. LYRICAL este ritmul stării de transă și realizării de sine iar STILNESS, mama tuturor ritmurilor.

Aceste tehnici au permis libertatea participanților de a-și exprima prin dans și de a-și mișca sentimentele pe care voiau să le exprime precum: frică, agresiune, iubire, trăirea unor cerințe ale partenerului, trăirea relațiilor dintre parteneri. Fără utilizarea cuvintelor au avut mai multă libertate și noi posibilități de a elibera unele tensiuni, de a exprima emoții noi, de a lucra cu corpurile lor, realizând o legătură puternică între emoții și tensiunile din corpul lor.



LOVE LIFE & DANCE TOOLKIT



Ghidul are mai multe părți:

O parte teoretică (a cărei rezumat a fost prezentat anterior), care include: descrierea art-terapiei ca metodă de lucru cu tinerii și beneficiile acestor metode pentru câștigarea independenței și a încrederii în sine, o scurtă introducere a metodelor folosite în cele 3 țări partenere, dar și o descriere a utilizării dansului ca metodă non-formală, prin activități specifice derulate în cadrul proiectului de față.

O parte practică, metodologică, ce include: un program integrat de dezvoltare personală pentru tineri prin dans-terapie și metode expresive, recomandări pentru lucrătorii de tineret ce vor să aplice acest instrument, recomandări pentru playlist/ muzică și descrierea modului în care a fost făcută testarea instrumentului.

CE REPREZINTĂ ACEST GHID ȘI CUM POATE FI FOLOSIT DE CĂTRE CONSILIERII DE TINERET?

Acest ghid a fost creat pentru a oferi un program de intervenție prin dans și alte metode expresive, adresat tinerilor, pentru a contribui la creșterea stării de bine, la creșterea stimei de sine și a încrederii în forțele proprii, pentru dezvoltarea abilităților de socializare și incluziune socială, precum și pentru promovarea toleranței față de diferențele interpersonale. Kitul se adresează specialiștilor din domeniul tineretului care folosesc metode expresive în activitățile de grup, dar și altor specialiști din dans, artă, actorie, care folosesc dansul ca limbaj de exprimare și transmitere a misiunii.

Întregul program de dezvoltare personală este construit din 8 workshop-uri, de câte aproximativ 90 minute și poate fi implementat ca atare, dar și comasat, în 4 workshop-uri de câte 4 ore sau ca activități separate, integrate în alte programe de dezvoltare personală prin art-terapie. Fiecare workshop se adresează atingerii anumitor topici și obiective de dezvoltare personală, consilierii de tineret putând utiliza activitățile și în funcție de obiectivele propuse pentru dezvoltarea personală și a dinamicii de grup. În anexele propuse de noi, se pot regăsi 2 instrumente de evaluare, ce pot fi utilizate ca metode de testare a programului, atunci când acesta este aplicat integral, pe parcursul unei perioade mai lungi de timp.

În interiorul programului, se găsesc și exerciții ce pot fi folosite ca energizere în cadrul altor activități de educație non-formală cu tinerii.

Pentru fiecare workshop, se recomandă un anumit tip de muzică, dar aceasta poate fi schimbată și adaptată la specificul grupului (în funcție de obiectivul propus, dinamica de grup, vârsta participanților, cultură, nivel de studii, interese etc).

Înainte de a începe aplicarea programului de dezvoltare personală, recomandăm luarea în calcul a constituirii unei echipe de lucru, care, pe lângă trainerul principal, să fie instruiți în aplicarea programului și facilitatori sau voluntari care să ajute la crearea dinamicii de grup, să poată observa evoluția participanților și să adapteze muzica la dinamica creată în timpul workshop-urilor. De asemenea, în cazul aplicării întregului program, pentru a măsura progresul participanților, recomandăm aplicarea unor chestionare de evaluare, înainte de activități și după încheierea tuturor workshop-urilor. Astfel, atât trainerul/ psihoterapeutul/ consilierul de tineret, cât și tânărul, poate avea o imagine de ansamblu asupra abilităților dezvoltate și asupra schimbărilor de nivel psihologic. Toate aceste materiale se regăsesc în partea de anexe, la fel ca și o fișă de observație, pe care voluntarii/ facilitatorii o pot folosi pentru înregistrarea rezultatelor calitative ale activităților de dans-terapie.

Sugestii pentru implementarea programului de dezvoltare personală prin miscare si dans::

- Este recomandat ca programul să se aplice unui grup cu un număr par de participanți, astfel încât aceștia să poată lucra în diade. Activitățile au fost testate pe grupuri între 10 și 30 de tineri, dar recomandăm un număr de maxim 20.
- Este de preferat ca participanții să fie înregistrați înainte prin completarea unui formular de înscriere, prin care să se colecteze și anumite date socio-demografice, ce vor fi avute în vedere pentru crearea dinamicii de grup și pentru stabilirea concretă a obiectivelor de lucru.
- Este utilă explorarea motivației tinerilor de a participa la acest program, precum și așteptările pe care ei le au cu privire la schimbările apărute.
- Camera de lucru trebuie să fie spațioasă, luminoasă, dar în același timp, de preferat, să aibă și draperii care se pot trage, pentru exercițiile ce presupun mișcare și dans cu ochii acoperiți.
- Se recomandă instruirea participanților, cu privire la câteva aspecte foarte importante: îmbrăcăminte comodă, încălțări foarte comode, asigurarea de apă pentru hidratare, păstrarea liniștii în special în timpul activităților care presupun reflecție sau introspecție
- După fiecare exercițiu și în special la finalul fiecărui workshop, se recomandă efectuarea unui debriefing, prin care fiecare participant să integreze schimbările resimțite și să ventileze emoțiile intense. În desfășurătorul workshop-urilor se regăsesc exemple de astfel de întrebări pentru debriefing, dar ele se adaptează la rezultatele obținute și la dinamica de grup.

PROGRAMUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PRIN DANS-TERAPIE

DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR

WORKSHOP 1.

INTRODUCERE, SPARGEM GHEAȚA ȘI NE CUNOAȘTEM

Obiective:

- Intercunoașterea participanților
- Crearea dinamicii de grup
- Familiarizarea cu metodele expresive de dezvoltare personală și cu tehnicile de mișcare și dans
- Stabilirea obiectivelor de dezvoltare personală a participanților

Dimensiuni targetate: conștientizarea propriului corp, acceptarea celorlalți

Materiale necesare: sistem audio, laptop, conexiune la internet, bandă de hârtie, pixuri, carioci, post-it-uri, chestionare de evaluare inițială, o cutie de mărime medie.

Activități pentru dinamica de grup:

Explicarea structurii programului de dezvoltare personală și a obiectivelor acestuia; normalizarea exprimării emoțiilor și stabilirea regulilor de grup (care să includă consemnul că spațiul este unul de siguranță psihologică, ce presupune respectarea opiniilor și emoțiilor celorlalți, precum și toleranța față de diferențe).

Așteptări/ temeri/ contribuții – se vor oferi post-it-uri participanților și fiecare va scrie așteptările, temerile și ce anume are de oferit grupului (resurse personale). Post-it-urile sunt anonime, sunt puse într-o cutie, iar trainerul/facilitatorul le extrage și le citește, oferind clarificări unde este cazul.



ACTIVITĂȚI

A1

Dansul din interiorul
fiecăruia - Cine sunt eu?

Exercițiul 1. Dansul din interiorul fiecăruia - Cine sunt eu?

Participanții se vor așeza într-un cerc. Fiecare participant va ieși în mijlocul cercului și își va spune numele alături de un cuvânt sau o mișcare care îl caracterizează (hobby de exemplu). După această introducere, grupul va repeta numele și cuvântul rostite sau va reproduce mișcarea. Cuvântul sau mișcarea vor fi reproduse de trei ori, prima dată cu o viteză normală, a doua oară foarte repede și a treia oară foarte încet.

Participanții discută în grup despre cum s-au simțit să reprezinte propria personalitate prin mișcare și cum s-au simțit să-și observe oglindirea pe care ceilalți au făcut-o referitor la nume și trăsătură/ hobby.

Exercițiul 2. Dansul din interiorul fiecăruia - Cine sunt ceilalți?

În prima parte a exercițiului, participanții se vor mișca prin sală dansând pe ritmul muzicii, așa cum simt ei (Recomandare: 'Entre dos aguas' - Paco de Lucía), iar când muzica se va opri vor trebui să găsească repede un partener căruia să-i împărtășească/ explice următoarele lucruri din viața lor:

- prima oprire: numele
- a doua oprire: vârsta
- a treia oprire: locul de origine
- a patra oprire: melodia preferată
- a cincea oprire: stilul preferat de dans
- a șasea oprire: visul/ ce își doresc

A2

Dansul din interiorul
fiecăruia - Cine sunt ceilalți?

Exercițiul 3. Viața este frumoasă!

În a doua parte a exercițiului participanții se vor așeza într-un cerc, și vor încerca să completeze propoziția: "Viața este frumoasă pentru cei care....." (au frați, au surori, canta la pian, dansează prin casă, manancă cereale dimineața.etc.). Cei care se regăsesc în afirmația făcută vor schimba locurile între ei (doar cei care au frați vor schimba locurile între ei). Ultimul care ajunge la locul lui va completa următoarea afirmație.

Întrebări pentru debriefing:

Ce anume te-a făcut să te alături acestui grup și să participi la program?

Care a fost starea pe care ai avut-o la începutul workshop-ului?

Cum te-ai simțit pe parcursul exercițiilor? Care exercițiu te-a provocat cel mai mult și de ce?

Care este starea pe care o ai acum și ce îți propui să experimentezi până la următoarea întâlnire?

A3

Viața este frumoasă!

WORKSHOP 2. TEAM BUILDING

Obiective:

Crearea dinamicii de grup
Dezvoltarea abilităților de conectare cu ceilalți
Conectarea cu propriul corp, cu spațiul și cu proximitatea celorlalți

Dimensiuni targetate: conștientizarea propriului corp, acceptarea celorlalți

Materiale necesare: sistem audio, laptop, conexiune la internet, bandă de hârtie, pixuri, carioci, post-it-uri

ACTIVITĂȚI A1

ENERGIE, SPATIU, GRUP

Exercițiul 1. Energie, spațiu, grup

Partea I – Mersul: Când întâlniți privirea celuilalt alegeți să faceți următoarele variante:

Mergi relaxat prin sală. obișnuiește-te cu spațiul și cu cei din jurul tău, uitându-te la ceilalți în timp ce mergi

Când îți întâlnești privirea cu altă persoană, strânge-i mâna și mergi mai departe.

- Mergând mai departe, când îți întâlnești privirea cu o altă persoană, fă-i din ochi.
- Mergând mai departe, când îți întâlnești privirea cu o altă persoană, atinge-l pe umăr.
- Mergând mai departe, când îți întâlnești privirea cu o altă persoană, fă o grimasă funny face.
- Mergând mai departe, când îți întâlnești privirea cu o altă persoană îmbrățișează-o.
- Mergând mai departe, când îți întâlnești privirea cu o altă persoană, spui un cuvânt stupid (un cuvânt inventat, numele tău rostit invers etc).
- Mergând mai departe, când îți întâlnești privirea cu o altă persoană, strigi de frică și leșini.

Partea II – Conștientizarea

Pe o muzică ritmată, grupul trebuie să ajungă la același ritm. Când grupul va ajunge la același ritm și își va uniformiza ritmul, facilitatorul va marca momentul (bate din palme) tot grupul va trebui să reducă ritmul la jumătate într-un anumit interval de timp. A treia oară, când grupul va conștientiza că a redus ritmul și totuși sunt sincronizați își vor reduce din nou ritmul (de mers/dans) dar fără intervenția facilitatorului. Se poate continua exercițiul până când grupul singur se va opri în sincron.

Partea III – Ascultarea

Pe o linie melodică sinuoasă, după exemplul unui banc de pești sau un stol de grauri, grupul va trebui să-și regăsească propria formă în mișcare la fel ca exemplu oferit și să urmeze linia melodică (să facă mișcări lente sau bruște). Se va urmări coeziunea în mișcare, schimbările bruște de direcție și sincronicitatea grupului.

Exercițiul 2. Suntem un grup

A2

SUNTEM UN GRUP

Magneții

Participanții mergând prin sală își vor alege o persoană care va fi magnetul său pozitiv (și de care se vor simți atrași ca un magnet). Există posibilitatea ca o persoană să fie aleasă de mai multe persoane pentru a le fi magnet pozitiv. La intervenția facilitatorului sensul magneților se va schimba și magnetul pozitiv va deveni magnetul negativ. La intervenția facilitatorului, faceți un lanț și încercați să fiți în același timp pozitiv și negativ. Fără alte explicații.

Crează forme în spațiu (ananas, linie, cerc/Tablou)

Grupul se va împărți singur în două și pe o muzică sinuoasă fiecare grup va încerca să creeze un număr mai mare de forme, va câștiga grupa care va realiza mai multe forme (cerc, pătrat, măr, cireșă, număr, literă). Se va puncta numărul de forme și creativitatea.

Exercițiul 3. Sculptor si sculptura

Participanții se vor împărți singuri în două grupuri: grupul sculptorilor și grupul sculpturilor.

Sculptorii pot hotărî dacă sculptează singuri sau în echipă cu alți participanți. După ce se hotărăsc își vor alege materialul de sculptat (una sau mai multe persoane) și vor realiza o singură sculptura. La final, facilitatorul va trece pe la fiecare sculptura și o va întreba emoția imprimată de sculptor/i. După această sesiune se vor schimba rolurile și exercițiul se va relua.

A3

SCULPTOR SI SCULPTURA

Întrebări pentru debriefing:

Când te-ai simțit confortabil și când ai simțit că ai ieșit din zona de confort, pe parcursul workshop-ului?

Ce ai învățat despre tine și despre propriile trăiri?

Ce ai învățat de la ceilalți participanți?

Cum a fost pentru tine să sculpezi și cum a fost să fii sculptat? Care variantă ți-a fost mai confortabilă și la care ai simțit că ieși din zona de confort?

Care este starea cu care pleci de la această activitate și ce îți propui să experimentezi până la următoarea întâlnire?

WORKSHOP 3. CINE SUNT EU?

Obiective:

- Dezvoltarea încrederii în sine a tinerilor, a capacității de autoobservare și auto-evaluare
- Conștientizarea propriului corp și a capacității de conectare și sincronizare cu o altă persoană
- Coordonare în grup
- Dezvoltarea creativității
- Dezvoltarea capacității de relaxare și adaptare la dinamica de grup
- Creșterea încrederii în sine și a încrederii în ceilalți
- Dimensiuni targetate: încrederea în sine, conștientizarea propriului corp
- Materiale necesare: sistem audio, laptop, conexiune la internet, bandă de hârtie, pixuri, carioci, post-it-uri

ACTIVITĂȚI

Exercițiul 1. Șase pași

În prima fază a exercițiului de energizare fiecare participant va executa cu piciorul stâng un pas în față. Pivotezi pe piciorul drept și te întorci spre stânga la 180° unde execuți doi pași în față, pivotezi apoi execuți trei pași în față, pivotezi apoi execuți patru pași în față, pivotezi apoi execuți cinci pași în față, pivotezi apoi execuți șase pași în față, pivotezi apoi execuți șapte pași în față, pivotezi apoi execuți opt pași în față.

În partea a doua a exercițiului participanților li se va cere să formeze perechi și vor executa exercițiul în sincron cu perechea.

În partea a treia a exercițiului participanții vor executa exercițiul ținându-se de mână cu perechea, în sincron și păstrând contactul.

A1

SASE PASI

Întrebări pentru debriefing:

- Cum te-ai simțit atunci când te-ai sincronizat cu mișcările celorlalți? Cine a condus?
- Cum seamănă acest mod de acțiune cu ceea ce faci în viața de zi cu zi?
- Dacă ar fi să schimbi ceva în această privință, cum ai acționa diferit?

A2

DANSAND EMOTIILE

Exercițiul 2. Dansând emoțiile

Trainerul va solicita din partea participanților să aleagă câte un semn universal, folosind mișcările corpului pentru exprimarea următoarelor emoții: jale, frică, furie, iubire, tristețe, neputință, bucurie, compasiune, vinovăție, rușine etc. Semnele convenite de întreg grupul de participanți vor sta la baza exercițiilor viitoare, le puteți folosi pentru exprimarea emoțiilor pe care le simțiți.

În etapa a doua a exercițiului fiecare participant își va alege o emoție și o va exprima prin semnul universal ales, prin dans și mișcarea corpului. Puteți trece de la o emoție la alta în funcție de cum vă inspiră melodia pe care o auziți.

Întrebări pentru debriefing:

Care a fost emoția cea mai ușor de reexprimat și reprezentat în mișcare? La care ți-a fost cel mai greu?

Cum te-a influențat muzica în felul în care ai reprezentat prin mișcare fiecare emoție?

În viața de zi cu zi, cum îți influențează ceilalți corpul emoțional, modul în care te exprimi? În ce fel ai vrea să schimbi acest aspect?

A3

OMUL INVIZIBIL

Exercițiul 3. Omul invizibil

Trainerul se asigură de atmosfera de siguranță din cadrul grupului, după care oferă fiecărui participant câte o eșarfă/bandană cu care să-și acopere ochii și se pune melodia Gabrielle Roth - 5th Rythms. Consemnul pentru participanți este să se relaxeze și să lase corpul să se miște în voia muzicii. Melodia durează aproximativ 27 minute.

Întrebări pentru debriefing:

- Cum a fost pentru tine să dansezi cu ochii acoperiți, în condițiile prezenței în cadrul unui grup?
- Care au fost barierele pe care le-ai pus emoțiilor tale și cum le exprimi de obicei?
- Ce a fost confortabil și ce a fost inconfortabil în acest exercițiu?
- Descrie într-un cuvânt emoțiile cele mai intense pe care le-ai experimentat la activitatea de astăzi



WORKSHOP 4.

EU ȘI PUTEREA MEA INTERIOARĂ

Obiective:

- Exprimarea emoțiilor și creșterea încrederii în forțele proprii
- Creșterea încrederii în sine și conectarea cu propriul corp emoțional
- Dezvoltarea capacității de auto-observare
- Descoperirea puterii interioare și creșterea capacității de insight
- Conștientizarea influenței experiențelor trecute în crearea viitorului
- Găsirea resurselor interioare pentru conturarea visului



Dimensiuni targetate: stima de sine, luarea deciziilor privind viitorul

Materiale necesare: sistem audio, laptop, conexiune la internet, bandă de hârtie, pixuri, carioci, post-it-uri

ACTIVITĂȚI

A1

CERCUL EMOTIILOR

Exercițiul 1. Cercul emoțiilor

Participanții vor intra unul după altul într-un șir indian care se va finaliza într-un cerc mare. Acum singuri veți forma trei cercuri mai mici. Fiecare participant are la dispoziție 60 de secunde pentru a ieși în mijlocul cercului și a dansa exprimând prin mișcări ale corpului starea de spirit/starea sufletească și ce simte în acest moment/sentimentele predominante din acest moment.

Întrebări pentru debriefing:

- Cum a fost pentru tine experiența de a te reconecta cu propriile emoții?
- Care este dominantă ta emoțională și cum o legi de experiențele din viața ta de până acum?
- Cât de multă influență au evenimentele prin care ai trecut până acum asupra dominantei tale emoționale?

Exercițiul 2. Menținerea contactului

Fiecare participant își va închide ochii și va dansa așa cum simte melodia ca și cum nimeni nu îl vede. În momentul în care se intersectează cu cineva se începe un dans cu persoana respectivă menținând contactul permanent. Ochii rămân închiși pe toată perioada exercițiului, în afara momentului de contact vizual.

Întrebări pentru debriefing:

- Cum a fost menținerea contactului vizual cu o altă persoană din grup?
- Cât de ușor/ dificil ți-a fost să menții contactul vizual?
- Cum folosești contactul vizual în viața de zi cu zi și dacă ai vrea să schimbi ceva în privința aceasta, ce ai face diferit?

A2

MENTINEREA CONTACTULUI

Exercițiul 3. Dansându-mi viața

În prima etapă a exercițiului trainerul va invita participanții să reproducă individual un dans de 5-10 minute prin care fiecare să-și reproducă viața lui de până acum. În cea de-a doua etapă a exercițiului trainerul va invita participanții să reproducă individual un dans de 5-10 minute prin care fiecare să-și expună cum dorește să arate viața lor în viitor. Activitatea este individuală însă participanții se pot asocia în dans și cu alții dacă simt asta.

A3

DANSANDU-MI VIATA

Întrebări pentru debriefing:

- Care au fost emoțiile pe care le-ai simțit atunci când ți-ai dansat trecutul, prezentul și viitorul?
- Ce aspecte ale vieții tale din trecut ai păstrat în prezent și ce vrei să păstrezi din prezent pentru viața ta din viitor? De ce?
- Care este superputerea de care ai avea nevoie pentru a-ți crea viitorul pe care ți-l dorești?

Exercițiul 4. Animalul totemic

Fiecare participant își va alege un animal care-l reprezintă ca personalitate, ca stare de moment sau ca și caracter în viața de zi cu zi (se va face specificația: animal sălbatic sau domestic, pasăre, pește, insectă etc.). După ce fiecare participant și-a stabilit mental animalul totem, pe fundalul sonor îl vei reprezenta prin dans și mișcare, îi vei reprezenta comportamentul din mediul său, poți forma asocieri cu alte animale dacă simți asta.

Întrebări pentru debriefing:

- Pe ce trăsături te-ai bazat atunci când ți-ai ales animalul totemic?
- Animalul tău totemic are o superputere. Cum ai putea folosi această superputere pentru a-ți îmbunătăți calitatea vieții?
- Crează o înțelegere cu animalul tău totemic prin care să-l chemi atunci când ai nevoie de superputerea lui.
- Desenează un simbol pentru această superputere.

A4

ANIMALUL TOTEMIC



WORKSHOP 5.

CONEXIUNEA CU CEILALȚI

Obiective:

- Cunoașterea celorlalți și conectarea cu emoțiile acestora.
- Conexiune și dinamică de grup
- Exprimarea emoțiilor în raport cu ceilalți
- Dezvoltarea empatiei
- Dezvoltarea capacității de management a spațiului personal
- Conștientizarea propriului corp în raport cu ceilalți
- Încurajarea luării deciziilor pentru propria viață
- Creșterea toleranței față de diferențele interpersonale



Dimensiuni targetate: luarea deciziilor, socializare

Materiale necesare: sistem audio, laptop, conexiune la internet, bandă de hârtie, pixuri, carioci, post-it-uri

ACTIVITĂȚI

Exercițiul 1. Dansând cu tot corpul

Începe muzica. Vă alegeți un partener și când va începe muzica, veți dansa față în față. Prima dată vă veți folosi doar gleznele. La bătaia din palme a facilitatorului vă veți folosi și genunchii. La următoarea bătaie din palme vă veți folosi și picioarele, apoi mijlocul, șoldurile, brațele, capul și la sfârșit tot corpul.

A1

Întrebări pentru debriefing:

- Cum a fost să-ți miști doar o singură parte a corpului?
- Cum a fost să te sincronizezi cu partenerul tău?
- Cum a fost pentru tine să-ți asumi mișcarea în fața partenerului și să-l convingi să-și sincronizeze mișcarea cu a ta?
- În viața de zi cu zi ești mai mult lider sau mai mult îi urmezi pe ceilalți în deciziile lor? Dacă ai vrea să schimbi acest aspect, cum ai face diferit?

DANSAND CU TOT CORPUL

Exercițiul 2. Împreună

Fiecare participant își va alege câte un partener cu care va face acest exercițiu. Vă poziționați unul în fața celuilalt și unul dintre voi va începe să danseze așa cum simte pe melodia pe care o aude. Celălalt partener îi va copia mișcările (ca într-o oglindă) sau i le va completa. După 10 minute se schimbă leader-ul și se execută același lucru.

A2

IMPREUNA

Întrebări pentru debriefing:

- Cum a fost să inițiezi mișcarea? Dar să-l urmezi pe celălalt?
- Cum ți-ai simțit corpul diferit atunci când ai urmat mișcarea celuilalt?
- În ce măsură mișcările inițiate de tine au fost influențate de gândul că ceilalți s-ar putea să te judece?
- Cum se reflectează aceste aspecte în viața de zi cu zi? Dacă ai vrea să schimbi ceva, ce ai face diferit?

Exercițiul 3. Aceasta este granița mea!

Fiecare participant își va alege câte un partener cu care va face acest exercițiu. Pe un fundal sonor se inițiază un dans în pereche abordând tema îmbrățișării close brace sau open brace. Fiecare pereche va alege una din următoarele variante de îmbrățișare: față în față; față în spate; față-lateral; spate în spate. Partenerul care îmbrățișează va alege singur modalitatea de îmbrățișare și o va menține pe muzică timp de 60 de secunde. După 60 de secunde se schimbă rolurile, cel care a îmbrățișat se lasă îmbrățișat.

A3

GRANITA MEA

Întrebări pentru debriefing:

- Cum te-ai simțit să te lași îmbrățișat și să-l îmbrățișezi pe celălalt?
- Îmbrățișările fac parte din zona ta de confort sau din afara ei?
- Cum folosești îmbrățișările în viața de zi cu zi și dacă ai vrea să schimbi ceva, ce ai face diferit?

A4

IMBRATISAREA OARBA

Exercițiul 4. Îmbrățișarea oarbă

Toți participanții închid ochii și încep să mergă prin sală cu ochii închiși. În momentul în care vă intersectați cu cineva îl luați în brațe și mențineți îmbrățișarea cât timp vă simțiți confortabil. Modalitatea de îmbrățișare este la alegere, așa cum simțiți. Continuați mersul și repetați îmbrățișarea cu următoarea persoană cu care vă intersectați. Ochii stau închiși pe toată perioada exercițiului. Facilitatorii și observatorii vor avea grijă ca participanții să nu se rănească/lovească în timpul exercițiului. Se va recomanda la începutul exercițiului ca îmbrățișarea să dureze orientativ între un minim de 5-10 secunde și un maxim de 30-40 secunde. Se pot îmbrățișa și pe ei înșiși dar și un grup mai mare, dacă se ating în timpul mersului.

Întrebări pentru debriefing:

- Cum a fost îmbrățișarea cu ochii închiși față de precedentă?
- Cum te-ai simțit atunci când ai menținut îmbrățișarea cu ochii închiși?
- Cum se reflectă acest lucru în viața de zi cu zi și dacă ai schimba ceva, ce ai face diferit?

WORKSHOP 6.

EMPOWERMENT, CALITATEA DE LEADER ȘI INCLUZIUNE SOCIALĂ

Obiective:

- Leadership și dezvoltarea abilităților sociale
- Dezvoltarea capacității de incluziune social și acceptarea celorlalți diferiți
- Conștientizarea competitivității vs. colaborare
- Conștientizarea rapidității în reacții și a spontaneității
- Dezvoltarea abilităților de leadership
- Conștientizarea nivelului de autonomie și automotivare, precum și a capacității organizatorice
- Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă

Materiale necesare: sistem audio, laptop, conexiune la internet, bandă de hârtie, pixuri, carioci, post-it-uri

ACTIVITĂȚI

Exercițiul 1. Dansul includerii

Participanții se aleg în două grupuri diferite: grupul bărbaților și grupul femeilor. Fiecare grup va avea la dispoziție 5 minute să își creeze un dans sincron propriu, original, care să reprezinte grupul respectiv. După ce fiecare grup și-a arătat unul altuia dansul reprezentativ creat, grupul bărbaților reia sincronul iar femeile intră pe rând în grupul acestora imitându-le mișcările până ce toți participanții s-au sincronizat. După această etapă, grupul femeilor va relua dansul lor reprezentativ creat, iar bărbații intră pe rând în grupul acestora imitându-le mișcările până ce toți participanții s-au sincronizat. În funcție de numărul de participanți și de scopul exercițiului se pot forma mai multe grupuri în funcție de: minorități, etnie, orientare sexuală, persoane cu dizabilități.

Întrebări pentru debriefing:

- Care sunt stereotipurile tale cu privire la a fi bărbat sau femeie?
- Cum te influențează aceste stereotipuri în relațiile tale cu cei de sex opus?
- Dacă aceste stereotipuri nu ar exista, cum ar fi diferită viața ta?
- Cum poți aplica conștientizările din acest exercițiu în viața de zi cu zi?

A1

DANSUL INCLUDERII



A2

Exercițiul 2. Broom dancer

Participanții vor forma două grupe cu număr impar de participanți. Se aduc două măști cu coada lungă. Când va porni muzica fiecare participant își va alege un partener și va dansa păstrând contactul iar participantul care rămâne fără partener va dansa cu măștile. Când muzica se oprește din nou, se schimbă partenerul, iar cel care a dansat cu măștile va încerca să nu mai rămână fără partener. Vor rula 10 secvențe de câte 30 de secunde. Nu este permis să alegeți același partener de două ori.

BROOM DANCER

Întrebări pentru debriefing:

- Cum te-ai simțit atunci când ai rămas fără partener? Care au fost primele tale gânduri, emoții, reacții?
- Cum te-ai simțit pe parcursul dansului cu măștile și cum ai făcut față situației?
- Cum te-ai simțit să fii în afara grupului și care este mecanismul tău de apărare atunci când ești în astfel de situații în viața de zi cu zi?
- Aceasta este o situație neobișnuită pentru tine sau ai trăit-o de mai multe ori?

Exercițiul 3. Povestea pașilor

Pentru acest exercițiu se solicită un număr de cinci voluntari dintre participanți. În acest moment se vor distinge două grupuri. Grupul de cinci voluntari va rămâne cu fața la trainer iar grupul format din restul participanților se va întoarce cu spatele la trainer. Cât timp primul grup lucrează cel de-al doilea ascultă muzica.

În prima parte a exercițiului, trainerul le va arăta celor cinci participanți, fără a folosi indicațiile verbale, o minicoregrafie pe care trebuie să o memoreze pentru a o preda mai departe. Pentru această etapă se vor aloca 10 minute.

În partea a doua a exercițiului, după ce grupul a învățat mișcărilor, fiecare dintre cei cinci va trebui să-și formeze propria grupă de cinci participanți cărora trebuie să le transmită coregrafia învățată, folosind doar explicații verbale. Pentru această etapă se vor aloca 10 minute.

În partea a treia a exercițiului fiecare grup instruit va reproduce în sincron coregrafia pe care a învățat-o.

Întrebări pentru debriefing:

- Ce ai învățat din acest exercițiu?
- Cum te-ai decis să inițiezi coregrafia sau să urmezi instrucțiunile?
- Cum ai cooperat cu ceilalți din echipă?

A3

POVESTEA PASILOR

A4

DANSUL SISTEMULUI SOLAR

Exercițiul 4. Dansul sistemului solar

Participanții sunt rugați să formeze trei grupuri (egale sau inegale) după preferințe. După ce participanții s-au împărțit, trainerul va indica grupul soarelui, grupul planetelor și grupul sateliților.

Grupul soarelui se va deștina, fiecare soare începând să danseze singur pentru a atrage cât mai multe planete.

Fiecare participant din grupul planetelor se va lăsa atras de câte un soare și va începe să danseze în jurul lui.

După ce fiecare planetă și-a găsit soarele, fiecare participant din grupul sateliților se va lăsa atras de câte o planetă în jurul căreia va gravita în pași de dans.

Întrebări pentru debriefing:

- Cum te-ai simțit să fii soare/ planetă?
- Cum te-ai simțit atunci când ai gravitat în jurul altei persoane sau atunci când ceilalți au gravitat în jurul tău?
- Ce semnificație are acest exercițiu în viața de zi cu zi?
- Dacă ai vrea să schimbi ceva, cum ai proceda diferit?

WORKSHOP 7

LUAREA DECIZIILOR, AUTO-CONTROL ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Obiective:

- Dezvoltarea inițiativei
- Dezvoltarea abilităților de leadership și luarea deciziei
- Conștientizarea importanței deciziilor luate în etapa de lansare pentru viitor.

Materiale necesare: sistem audio, laptop, conexiune la internet, bandă de hârtie, pixuri, carioci, post-it-uri

ACTIVITĂȚI

Exercițiul 1. Burning stick

Participanții se împart în două grupe. Fiecare participant își imaginează că are un băț care arde în mână. Când începe muzica participanții trebuie să treacă de la unul la altul bățul care arde pentru a nu se răni. Mișcările sunt rapide, pot striga și alerga prin sală.

A1

BURNING STICK

Întrebări pentru debriefing:

- Care a fost scopul tău pentru acest exercițiu?
 - Cum obișnuiești, în viața de zi cu zi, să iei decizii?
 - Dacă ai vrea să schimbi ceva în această privință, cum ai face diferit?
-



A2

DANSUL
LEADERULUI

Exercițiul 2. Dansul leaderului

Participanții se vor împărți în patru grupe: Apa, Pământul, Aerul și Focul. După ce s-au ales grupele fiecare grup se va mișca în acord cu elementul pe care l-au ales (apa va fi cu mișcări fluide, focul va fi agitat, pământul static sau se va roti, aerul cu mișcări diafane).

La intervenția facilitatorului singuri se vor așeza în ordinea importanței pe care o acordă ei elementului ales pentru susținerea vieții. Vor avea 3 minute de negocieri între grupuri. După alegerea grupurilor în ordinea negociată, se va pune o melodie prin care tot grupul va crea și reprezenta un scenariu despre cum doresc ei să arăte planeta în următorii 100 de ani (un dans, figuri statice, grupuri în mișcare, simboluri).

În funcție de scenariu creat participanții grupului își vor alege un narator care va expune verbal povestea.

Întrebări pentru debriefing:

- Cum te-ai simțit când a venit momentul tău să iei o decizie pentru tine și pentru restul grupului?
 - Cum te-ai simțit când te-ai lăsat condus/coordonat de cineva din grup?
 - Care a fost cea mai mare provocare a acestor workshop-uri?
 - Cum te motivează ceilalți să iei o decizie?
 - Care dintre obiectivele workshop-urilor au fost în concordanță cu valorile tale? Și care nu?
 - Ce părere ai despre stilul tău de viață de acum? Ce ai schimba? Ce ai menține?
-

WORKSHOP 8. POVESTEA NOUĂ

Obiective:

- Stabilirea obiectivelor concrete și a indicatorilor pentru procesul de lansare în viața independentă și pentru îndeplinirea viselor

Dimensiuni targetate: încrederea în forțele proprii, conștientizarea poveștii de viață

Materiale necesare: sistem audio, laptop, conexiune la internet, bandă de hârtie, pixuri, carioci, post-it-uri

Exercițiul 1.

Participanții se vor împărți în două grupuri după preferințe. Fiecare grup va realiza două forme distincte care vor reflecta în prima fază, care a fost starea lor inițială înainte de începerea workshop-urilor, și în a doua fază starea prezentă. Se vor face fotografiile ale formelor reprezentative.

A1

FORMA VISULUI

A2

FEELINGS

Exercițiul 2.

Păstrând cele două grupuri, când facilitatorul va enunța un cuvânt cheie, fiecare participant va arăta printr-o formă, expresie a corpului, mișcare, simbol (număr, funny face) aprecierea față de activitățile care au avut loc: organizare și logistică, muzica folosită, formatori, conținutul exercițiilor, rezultate personale.

Se vor face fotografiile ale formelor reprezentative.

A3

FEEDBACK

Exercițiul 3.

Se va forma un cerc. Fiecare participant va reproduce în mijlocul cercului, cele două stadii, de la începutul și sfârșitul terapiei prin dans folosind: mișcări ale corpului, un dans, un monolog sau orice altă formă de exprimare care să reflecte cele două stadii.

Fiecare reprezentare va fi completată de exprimarea verbală a minimum trei obiective pe care le au de atins în viață/viitor. Aceste obiective vor fi scrise pe o foaie și vor fi folosite în exercițiul următor.



Exercițiul 4.

Participanții își vor așeza pe podea obiectivele stabilite iar cele similare se vor pune unul peste altul. Grupul va stabili de comun acord un drum (cu foile pe podea) și ordinea de atingere a tuturor obiectivelor propuse pentru viitor. În final, toți vor dansa împreună mergând pe acest drum.

După acest exercițiu se vor completa chestionarele de autoevaluare finală.

Întrebări pentru debriefing:

- Cum vei aplica în viața de zi cu zi conștientizările și abilitățile acumulate prin acest program de dezvoltare personală?
- Crează o imagine reprezentativă pentru obiectivele tale de dezvoltare personală
- Care este visul tău pentru viitor? Crează un simbol pe o hârtie A5, pe care să-l ai la tine pentru a-ți aminti de scopul propus.

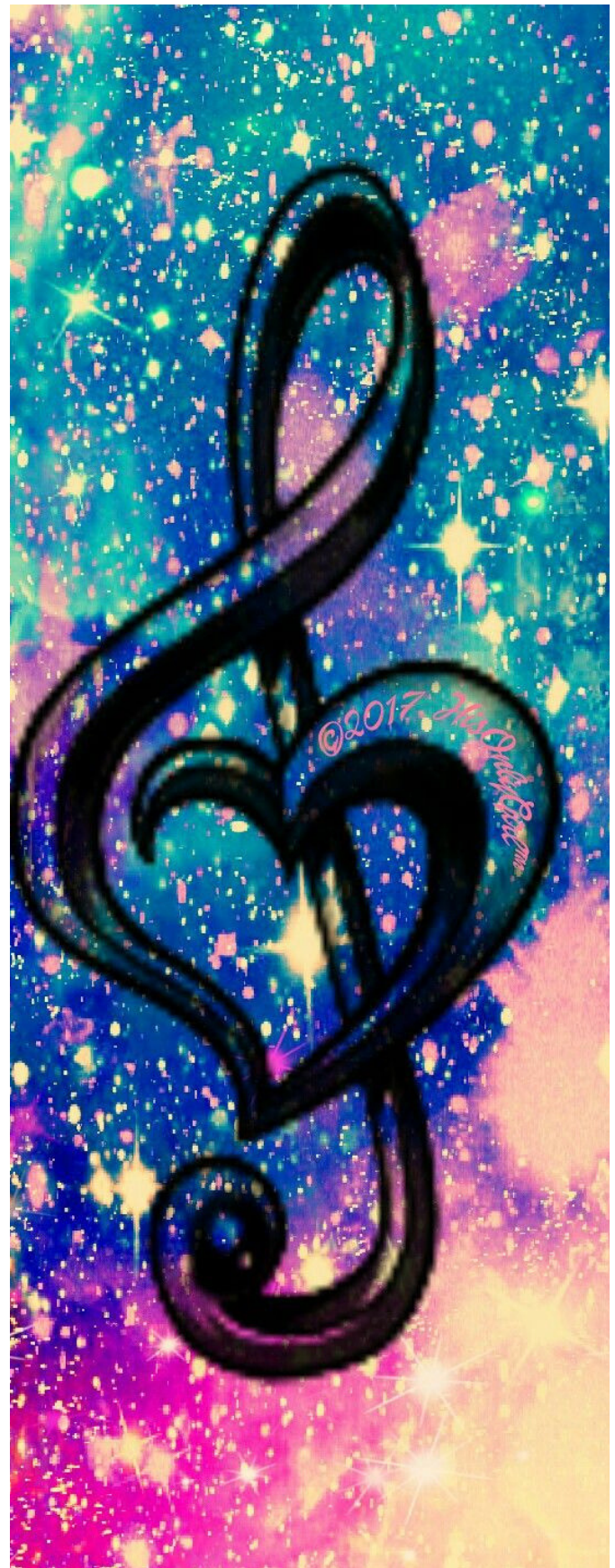
A4

FINAL TOUCH
OF DANCE



PLAYLIST

Paco de Lucia - ' Entre dos aguas'
Simply Three - Rain
HAVASI – Rise of the Instruments
Estas Tonne - The Song of the Golden Dragon
INTERNAL FLIGHT - Estas Tonne
Gabrielle Roth - Flowing,Staccato,Chaos,Lyrical,Stillness
New Romanian Instrumental Music Bass Element HD 2017
Spiritual Hang Music - ARAMBOLLA
Ciocarlia Sad Song - The Lark
Unsafe Haven Original Song
Light in Color Expressing Feelings Chillout
Jupiter_Jack - Ghosttown
New_Electronic_Symphony - Water
Hour of Jungle Music and Tribal Music
chillo-chillo_two_(snowflake_mix)
Música Anti-Depressão e Ansiedade Equilibrio
Natureza
Rikki Rothermel Following You Chillout
Simply tree - Maverick
Sirba lui Valiuku
Shalom Alechem - Barcelona Gipsy Klezmer Orchestra
Calusul Oltenesc
Tinush - Old Mans Banjo (Original)
The Sun SongThe Sun Song for KidsSun Song for Children
The Solar System SongThe Solar System
Planet Song Planet song Compilation
Shalom Alechem - Barcelona Gipsy Klezmer Orchestra
Sergio Banana - Come Together BBQ Session Version
james butler - The good old times
Glady Gowans - Finding Myself
l'art mystique - Beautiful things
Måns Zelmerlöw - Heroes
Sonique - Alive
Sonique - Sky
Thomas Bergersen - Empire of Angels
Pat & Stanley - The Lion Sleeps tonight
Two Steps from Hell - Victory
Nathalie Manser - Gabriel s Realm





LOVE
life and dance

Gamma Institute

www.gammainstitute.ro

www.gamma-conference.com

contact@gammainstitute.ro

+40 741 093 131

Sos. Nicolina nr. 1 bl. 928B sc. A ap. 1,
interfon 01