

## SANAT TERAPİSİ İLE KENDİNİ KEŞFET VE ANLAMLANDIR ATÖLYESİ



İSTANBUL  
GELİŞİM  
ÜNİVERSİTESİ

**Atölye Sorumlusu:** Dr. Öğr. Üyesi Volkan Demir  
**Tarih ve Saat:** 26.01.2023 / 10.00-13.00  
**Atölyenin Yapılacağı Yer:** K Blok 1203 No.lu Sınıf / 12. Kat

**Ders Amacı:** Planlanan bu atölyede, sanatın ve yaratıcılığın iyileştirici aynı zamanda geliştirici gücü ile farkındalık kazanılması hedeflenmektedir. Bunun yanında bu atölyede bastırılan, yok sayılan duyguların ve düşüncelerin fark edilmesi amaçlanmaktadır. Sanat geçmişi olmayan, çöp adam bile çizemem diyen bireylerin dahi yarar sağlayacağı ve zevk alacağı sanatla dönüşüm atölyesi bloklarımızı dönüştürmeye ve kendimizi keşfetmemize yardımcı olur.

### Ders İçeriği:

- Grubun sanat eylemleri yaratması, İlk aşamada katılımcılara nefes egzersizi, meditasyon gibi içe dönüşü sağlayacak egzersizler yaptırılır. Yönergeler eşliğinde sanatsal aktivite gerçekleştirilir.
- Uygun sanat öğeleri ve uygun tekniklerle bireysel farkındalık amaçlı çalışma, Duyguların tanınması, ayırt edilmesi ve fark edilmesi, davranışın altında yatan nedenlerin anlamlandırılması, grup üyelerinin sosyal ve ikili ilişkilerini geliştirebilmeleri.

## SANAT TERAPİSİ İLE KENDİNİ KEŞFET VE ANLAMLANDIR ATÖLYESİ



İSTANBUL  
GELİŞİM  
ÜNİVERSİTESİ

- Grup üyeleri ile birlikte üretme, izleme şimdiki veya daha önceki çağrışımların üzerinde çalışma, *Sanat teknikleri ile kişinin kendi kendine ayna tutması bu şekilde hem kendine dışarıdan bakma, hem de kendi içine dönüp kendini dinleme fırsatı bulmasını sağlamayı amaçlar.*

### **Kazanımlar:**

Yaratıcı süreçte ortaya çıkan duyguların anlamlandırılması ve bireyin kendisini daha iyi anlamasına yardımcı olmak.

### **Kontenjan: 40**

*\*İstanbul Gelişim Üniversitesi yetkilileri içerik ve hizmetler üzerinde değişiklik yapma hakkını her zaman saklı tutar.*

Tesekkürler



gelisim.edu.tr



gelisimedu



igugelisim

