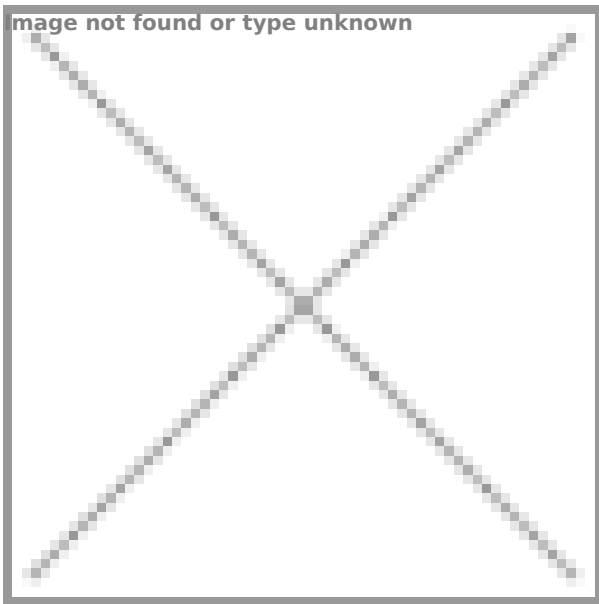


PROGRAM „ODETCHNIJ SZTUKĄ - SAMOŚWIADOMOŚĆ I RELAKSACJA Z ELEMENTAMI ARTETERAPII I TRENINGU ODDECHOWEGO”



Skazani z Zakładu Karnego w Białej Podlaskiej uczestniczyli w zajęciach warsztatowych prowadzonych przez psychologa i wychowawcę działu penitencjarnego.

W ramach programu readaptacji społecznej skazanych w zakresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych i poznawczych, skazani z Zakładu Karnego w Białej Podlaskiej uczestniczyli w zajęciach warsztatowych prowadzonych przez psychologa i wychowawcę działu penitencjarnego.

Program „Odetchnij Sztuką - samoświadomość i relaksacja z elementami arteterapii i treningu oddechowego” skierowany był do osadzonych, którzy czują potrzebę rozwijania zasobów osobistych w zakresie samokontroli, w tym: umiejętności odreagowania napięcia psychofizycznego, regulacji emocji, aktywnego i konstruktywnego wykorzystywania czasu wolnego, budowania poczucia skuteczności własnej, poczucia własnej wartości, kompetencji i pewności siebie, poprawy kondycji psychofizycznej oraz identyfikowania i zaspokajania potrzeb w sposób akceptowany społecznie.

Podczas zajęć warsztatowych skazani uczestniczyli m.in. w zajęciach relaksacyjnych (trening oddechu przeponowego z wizualizacją przy dźwiękach mis himalajskich) oraz zajęciach arteterapeutycznych przez sztuki plastyczne.

Osadzeni wykazywali się znacznym zaangażowaniem i aktywnością własną. Wskazywali na użyteczność przekazanej wiedzy i doświadczenia praktycznego.

Opracowanie: mł. chor. Katarzyna Kozłowska-Kucharuk , wych. Ewelina Kruk

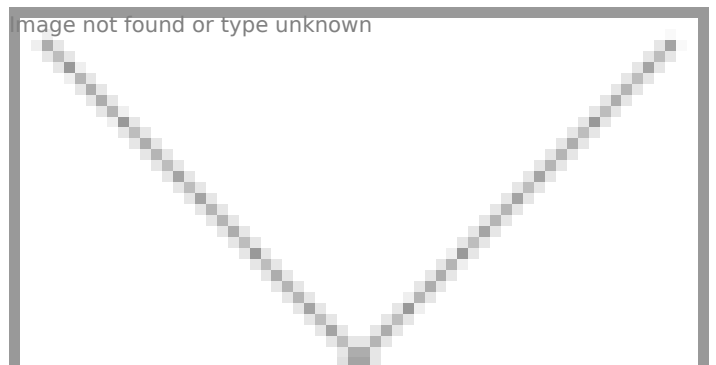
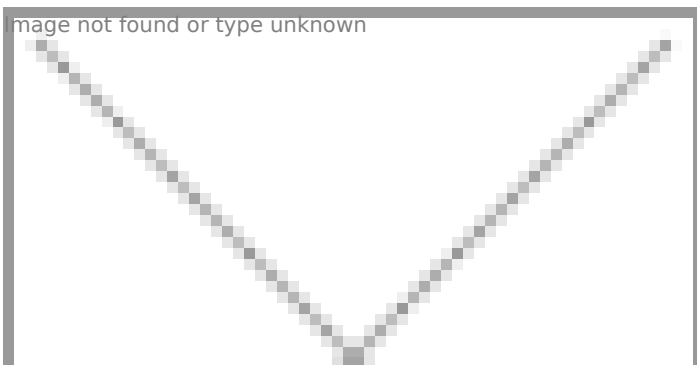


image not found or type unknown

