

“Un Viaggio Creativo” all'interno di sé

10 incontri gruppo + 1

Dalle ore 17.00 alle ore 19.00



Laboratorio aperto a insegnanti, operatori sanitari e socio educativi, del volontariato e del privato sociale, studenti universitari delle facoltà di infermieristica, educazione-professionale, scienza dell'educazione, accademia belle arti, ecc....

Gli insegnanti possono farsi ACCREDITARE le ore (Direttiva Ministeriale 170/2016) poiché il progetto è presente nel “Catalogo degli interventi di Promozione della salute rivolto alle scuole –ASL Città di Torino) chiedere specifiche informazioni all'iscri-

Stimoli	Martedì
1.Colori e forme 2.Lo scarabocchio 3.Giocare con la tempera	14.01.2020 21.01.2020 28.01.2020
4.Presentazione del Sé 5.L'oggetto e la trasformazione 6.La poesia visiva	04.02.2020 11.02.2020 18.02.2020
7.Dal caos all'ordine o Stress e il suo opposto 8.Carte mandala o Il seme nascosto 9.Io sono qui	03.03.2020 10.03.2020 17.03.2020
10.“Il viaggio creativo” l'intero percorso	24.03.2020
Incontro post laboratorio	21.04.2020

Sede:

Dipartimento di Prevenzione
Laboratorio di
Promozione della Salute e Arte Terapia

Conduttore:

Gabriella Garra
Assistente sanitaria — arte terapeuta
gabriella.garra@aslcitytorino.it
tel. 011 566 30 25 - 320 43 23 827

Non è necessario essere capaci a disegnare, tutti abbiamo giocato con i colori almeno una volta nella vita.

È necessario aver voglia di giocare e magari di sporcarsi le mani con i colori, utile abbigliamento comodo e sporcabile.

e-mail: gabriella.garra@aslcitytorino.it



Metodi e Tecniche Arte Terapia per il benessere personale



“Il viaggio creativo”

la comunicazione per immagini
ideato da
Paola Caboara Luzzatto*

Laboratorio Esperienziale 22 ore

GRATUITO



Dipartimento di Prevenzione ASL Città di Torino
Dirigente Responsabile
Dr. Rosa D'Ambrosio

*Paola Caboara Luzzatto, 2009, Cittadella editrice, Assisi “arte terapia: una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno”

Il Dipartimento di Prevenzione

Da diversi anni il **Dipartimento di Prevenzione** sostiene attività di promozione della salute collegati alla strategia: “Guadagnare Salute: rendere facili le scelte salutari”.

Molti progetti si basano sullo sviluppo delle life skills, sui fattori di resilienza, sulla consapevolezza personale e sullo **sviluppo del potenziale creativo** individuale.

L'arte terapia promuove la salute psico-fisica della persona incrementando le risorse creative, espressive, affettive, cognitive e relazionali.

Essere creativi permette di utilizzare le proprie emozioni come risorse per entrare in relazione sia con noi stessi che con il mondo esterno.

La creatività aiuta a vedere le cose da diversi punti di vista, ad esplorare strade non preventivamente pensate, a sviluppare fiducia nelle proprie potenzialità di incidere sull'ambiente e di effettuare scelte.

Da tali presupposti è nato il desiderio di proporre il percorso di arte terapia

**“Il viaggio creativo”
di Paola Caboara Luzzatto
un modello di gruppo di sostegno breve**



Il viaggio creativo

Il viaggio creativo è un intervento di sostegno non verbale, attraverso l'uso dei materiali artistici. Tale percorso si fonda sul processo creativo che, attraverso il “fare arte” produce benessere e migliora la qualità della vita.

Obiettivo del percorso è facilitare l'auto espressione, la riflessione, il cambiamento e la crescita personale.

L'arte terapia è un'esperienza, in cui si è liberi di esprimersi senza giudizi, né condizionamenti.

Lo scopo del laboratorio di arte terapia è favorire la comunicazione attraverso l'alternarsi di momenti di “lavoro creativo” e di condivisione.

Nel viaggio creativo è il processo di creazione ad essere centrale nell'interazione tra i partecipanti e non il prodotto creato.



arte terapia

Il viaggio creativo favorisce una maggiore conoscenza di sé utile nei momenti di cambiamento.

Il setting in arte terapia è un luogo fisico, è uno spazio protetto, è un percorso di condivisione e di relazione.

È costituito da uno spazio e da un tempo definito.

Sono previsti 10 incontri a cadenza settimanale di 2 ore, più uno a distanza dopo circa un mese.

Il viaggio si svolgerà in piccolo gruppo (massimo 8/10 persone), cornice ideale per contenere e rendere significativa l'esperienza.

La **struttura di ogni incontro** è basata su quattro momenti: la concentrazione, il processo espressivo, il processo elaborativo e la conclusione.

In ciascun incontro i partecipanti sperimentano una diversa tecnica di arte terapia. Lo scopo è aiutare ciascun partecipante a non lasciarsi intimidire dalla pagina bianca.

