



Com l'artteràpia et pot ajudar a tenir un millor benestar emocional

Algunes idees clau



Què vol dir benestar emocional?

Donar lloc a qualsevol emoció que ens permeti interrogar-nos vitalment respecte a allò que s'està vivint.

Quan despertem la capacitat creadora, es genera un benestar, un empoderament de la pròpia persona per tant augmenta l'autoestima.

Creativitat per sentir-se vius, per trobar nous recursos emocionals.

Com és una sessió d'artteràpia?

Espai, temps i materials

Treballem amb la capacitat creadora, sense censura, exploració que parteix d'un mateix.

L'artterapeuta proposa, genera condicions, no guía.

Vivència emocional portada a la producció i al diàleg que la persona fa amb la seva producció. Impressionar i deixar-se impressionar per la producció.

Què he sentit fent el taller?

De la resposta en sorgeixen els beneficis de l'artterapia

Fluir, llibertat, abstracció del meu voltant, sentiment de benestar

Sempre hi ha una mirada viva cap a la persona pel sol fet d'aquesta mirada diferent, la persona ja nota un benefici.

No gestionem emocions , les sentim, intentem escoltar les emocions, entendre-les, fer que estiguin presents en la producció. Una producció és la connexió amb la subjectivitat.

f

Autoestima - confiança - creativitat

GRÀCIES!!!

S

Sílvia Mata Dalmau

Linkedin: www.linkedin.com/in/sílvia-mata-dalmau-55057014

silmata@gmail.com