

Uzemnění – ochutnávka artefiletického flow

- **Lektor:** Mgr. David Odstrčil
- **Cílová skupina:** zaměstnanci a zaměstnankyně
- **Kdy:** 6. 11. 2025 (ČT), 9:00 – 13:00
- **Kde:** FMK (ateliér)
- **Zasílání přihlášek:** poradenstvi@utb.cz

Anotace:

Čtyři hodiny zastavení, tvoření a zkoumání sebe sama skrze barvy, tvary a materiály. V tempu univerzitního života někdy zapomeneme dýchat – tenhle workshop je pozvánkou zpomalit, dotknout se vlastních zdrojů a znovu se uzemnit.

Budeme tvořit na zemi, v barvách, strukturách a vrstvách. Každý si vytvoří svůj osobní artefakt, který se bude v čase proměňovat – stejně jako naše vnitřní krajiny. Práce je zaměřená na prožitek a vnitřní růst, nikoli na estetický výsledek. Občas se ponoříme do relaxační vizualizace, občas necháme prostor skupinové rezonanci.

Workshop je určen pro max. 12 účastníků a účastnic z různých fakult a pracovišť. Není potřeba žádná zkušenost s výtvarnou tvorbou – stačí otevřenost, chuť tvořit a nechat se překvapit, co z vás vznikne.

David Odstrčil je psychodynamický psychoterapeut, arteterapeut a párový a rodinný terapeut. Vede psychoterapeutické centrum V Mezičase, působí jako supervizor ve školství, justici i sociálních službách. Pracuje s lidmi v náročných životních obdobích, páry i rodinami, a zajímá se o terapeutické využití psychedelik a kreativní přístupy k sebepoznání.



Přihlášky:
poradenstvi@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB