

Zastavit se a tvořit: arteterapeutický workshop

- **Lektor:** Mgr. David Odstrčil
- **Cílová skupina:** zaměstnanci a zaměstnankyně
- **Kdy:** 27. 2. 2026 (PÁ), 9:00 – 13:00
- **Kde:** U18/303
- **Zasílání přihlášek:** poradenstvi@utb.cz

Anotace:

Workshop nabízí bezpečný prostor pro zastavení, sebereflexi a obnovu psychických zdrojů prostřednictvím arteterapeutických a artefietických postupů. V náročném tempu akademického provozu často chybí příležitost věnovat pozornost vlastnímu prožívání; tento čtyřhodinový formát vytváří prostor ke zpomalení, uvědomění a kontaktu s vnitřními zdroji.

Účastníci a účastnice budou pracovat s výtvarnými materiály, barvami, tvary a strukturami, převážně v kontaktu se zemí. Tvorba je chápána jako proces podporující všímavost, regulaci a sebereflexi, nikoli jako estetický výkon. **Každý si vytvoří osobní artefakt, který se může v průběhu workshopu proměňovat a sloužit jako vizuální záznam vnitřního procesu.**

Součástí workshopu jsou krátké vedené relaxace, prostor pro individuální prožitek i dobrovolné sdílení ve skupině. Důraz je kladen na respekt k individuálním hranicím, bezpečí a podporu psychické pohody.

Předchozí zkušenost s výtvarnou tvorbou není nutná.

Lektor:

Mgr. David Odstrčil - psychodynamický psychoterapeut a arteterapeut, párový a rodinný terapeut. Vede psychoterapeutické centrum V Mezičase, působí jako supervizor ve školství, justici a sociálních službách. Ve své práci se zaměřuje na podporu lidí v náročných životních obdobích a na využití kreativních přístupů v psychoterapii a sebepoznání.



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

Vzdělávání na UTB