

Mezi strukturou a barvou: arteterapeutický workshop

- **Lektor:** Mgr. David Odstrčil
- **Cílová skupina:** zaměstnanci a zaměstnankyně
- **Kdy:** 12. 6. 2026 (PÁ), 9:00-13:00
- **Kde:** U18/326 + venkovní prostory
- **Zasílání přihlášek:** poradenstvi@utb.cz

Anotace:

Akademické prostředí často klade důraz na výkon, logiku a práci se slovy. Méně prostoru už zbývá na zastavení, sebereflexi a skutečný odpočinek – přitom právě ty jsou důležité pro naši psychickou pohodu i schopnost tvořit.

Nezáleží na tom, jestli máte s kreslením nebo malbou zkušenosti. Důležitý je prožitek z tvorby a možnost objevovat, co se ve vás právě odehrává. **Výtvarná práce se tu stává nástrojem sebepoznání, uvolnění i nové inspirace.**

Čeká Vás kombinace klidné tvorby venku a navazující práce v ateliéru. V bezpečné a podporující atmosféře budete mít příležitost propojit své vnitřní prožívání s kreativním vyjádřením – bez hodnocení, bez srovnávání.

Dopřejte si čas na sebe, zastavení a regeneraci. Odejdete s novou energií, větší lehkostí a možná i překvapivými vhledy.

Zahájení workshopu proběhne v učebně U18/326, následně se společně přesuneme do venkovních prostor.

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