

PSYCHOLOGICZNY UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

WYTAŃCZ STRES

Cena: 100 zł/sem.

Terminy:

Marzec: 7, 14, 21, 28,

kwiecień: 4, 11, 18, 25,

maj: 9, 16, 23, 30

*terminy mogą ulec przesunięciu, w przypadku późniejszego rozpoczęcia zajęć

Dzień: środa

Godziny: 12:15-13:45

Sala: 2.7

Kontakt:

Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku

**Kierownik Projektu
JOANNA WALCZAK**

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
Wydział Zamiejscowy z siedzibą w Sopocie,
81-745 Sopot, ul. Polna 16/20, pokój 3.6
(III piętro)

Telefon: 694441739, 58 721 46 66

e-mail: jwalczak@swps.edu.pl

Osoba prowadząca: Edyta Bonk – psycholog, nauczyciel Uniwersytetu SWPS, certyfikowany Terapeuta Tańcem, instruktor improwizacji tanecznej i symboliki ciała



O szkoleniu: Warsztaty z terapii tańcem to praca z ciałem, wykorzystująca elementy swobodnego tańca, muzykoterapii i relaksacji. Głównym celem zajęć w tym semestrze będzie przybliżenie tematyki stresu i radzenia sobie z nim. Taniec, co potwierdzają badania obniża napięcie, poziom depresji i lęków a także poprawia relacje międzyludzkie. Wpływa też na wzrost samoświadomości – w tym kontroli nad swoim ciałem, emocjami i myślami. Ćwiczenia ruchowe będą przeplatane ciekawostkami o stresie.

Program szkolenia:

1. Stres
2. Rodzaje stresu
3. Przyczyny stresu
4. Ocena stresu
5. Fazy stresu
6. Stopnie stresu
7. Objawy stresu
8. Hormony stresu
9. Różnice indywidualne w odczuwaniu stresu
10. Skutki stresu
11. Odporność na stres
- 12. Radzenie sobie ze stresem**

Korzyści dla osób uczestniczących:

Panie uczestniczące w zajęciach będą miały przede wszystkim okazję do wytańczenia stresu i różnych emocji – od smutnych po radosne. Zajęcia grupowe sprzyjają integracji międzyludzkiej i u wielu osób wzmacniają samopoczucie i samoocenę. Poza tym ruszając ciało, tańcząc wpływamy pozytywnie na naszą kondycję fizyczną i psychiczną. Do tego w tym semestrze uczestniczki poznają archetypowe postacie kobiet z podań słowiańskich.