ფორმაცია - კურსების აღწერა

**მითოდრამა**

მითოდრამა არის მოკლევადიან(12 სესია) ჯგუფური ფსიქოთერაპიული მეთიდი,რომელიც აერთიანებს ფსიქოთერაპიულ და თეატრალურ ელემენტებს.მითიდრამა-თერაპიაა ზღაპრით.იგი ეხმარება ბავშვებს და მოზარდებს უკეთ გაეცნონ საკუთარ სუსტ და ძლიერ მხარეებს,დაძლიონ სიმორცხვე თუ კომუნიკაციის სირთულეები,გახდნენ მეტად თავდაჯერებულნი.იგი ეფექტურად მოქმედებს აგრესიულობის, მაღალი შფოთვის დონის შემცირებაზე.მეთოდი გამოიყენება ფსიქო-ემოციური, ქცევის,ადაპტაციის თუ სხვა პრობლემების დროს.

მითოდრამის ჯგუფური მუშაობის დროს დახმარება გულისხმობს,უპირველესად,იმ გარემოს შექმნას,სადაც ბავშვები და მოზარდები მიღებულნი არიან ისეთად,როგორებიც არიან;გულისხმობს თავისუფალ სივრცეს,სადაც მოთხრობების საშუალებით ხდება ფანტაზიის გაღვიძება,სადაც ისინი ხდებიან სპონტანურები და აქვთ შესაძლებლობა ისაუბრონ საკუთარ პრობლემებზე და გამოცდილიბებზე.

მითოდრამის მთავარ იდეას წარმოადგენს წარმისახვის გააქტიურება და შინაგანი სახეების,მითების გაღვიძება,რიმელიც ღრმად არის ჩაფლული ადამიანის ფსიქიკაში.ეს მეთოდი ბავშვებს და მოზარდებს საშუალებას აძლევს მოსწყდნენ ყოველდღიურ ცხოვრებას და მითების საშუალებით ისაუბრონ საკუთარ პრობლემებზე.ამბები და დრამა ეხმარება მათ გაუმკლავდნენ ემოციუ და ქცევით სირთულეებს,ძალადობასა და კონფლიქტებს.ეს მეთოდი არაა დიდაქტიკური. ის საშუალებას აძლევს მათ თავისუფალ გარემოში გამოხატონ საკუთარი პრობლემები და საჭიროებები.

თუ მოზარდს აკლია თავდაჯერებულობა და გახსნილობა?

ხშირად ამჩნევთ გაღიზიანებას, წყენას ან აგრესიულობას?

უჭირს თანატოლებთან ურთიერთობა ან ემოციის გამოხატვა?

იცით, რომ ბევრი მოზარდი თავს მარტო გრძნობს, მაგრამ ამას არ ამჟღავნებს?

გთავაზობთ მითოდრამის ფსიქოანალიტიკურ პროგრამას, რომელიც მოზარდს დაეხმარება საკუთარი თავის უკეთ გაცნობაში და სამყაროსთან ჰარმონიული კავშირის დამყარებაში.

ჩვენი ჯგუფური თერაპიის პროგრამა:

• ეხმარება მოზარდებს საკუთარი თავის უკეთ შეცნობაში

• ასწავლის ემოციების მართვას და დაბალანსებას

• ქმნის დაცულ გარემოს, სადაც ისინი იხსნებიან

• უზრუნველყოფს მეგობრულ ურთიერთობას და მხარდაჭერას

ასაკი: 8-დან 15 წლამდე

პერიოდი - 3 თვე ( 12 შეხვედრა)

სესიის ხანგრძლივობა - 2 საათი

ღირებულება -

**კალიგრაფია**

კალიგრაფია არ არის მხოლოდ ლამაზი წერა – ეს არის ბავშვის გონებრივი, ემოციური და მოტორული უნარების განვითარების ძლიერი ინსტრუმენტი. წერით პროცესში ბავშვი სწავლობს მოთმინებას, შრომისმოყვარეობას და დეტალებზე ფოკუსირებას.

ბავშვები კალიგრაფის დახმარებით შექმნიან ერთ დამოუკიდებელ ნამუშევარს – მათივე შერჩეული ფრაზითა და მხატვრულად გაფორმებული საზედაო ასოთი. თითოეული მონაწილე სახლში წაიღებს საკუთარ შემოქმედებას – სამახსოვროდ.

შეისწავლე კალიგრაფიის ხელოვნება ( ყოველთვიური სწავლება კალიგრაფიის)

ასაკი: შეზღუდული არ არის

პერიოდი - 1 თვე ( 4 შეხვედრა)

სესიის ხანგრძლივობა - 1.5 საათი

ღირებულება - 150 ლარი

**მუსიკა და კალიგრაფია ( 3 დღიანი ექსპრეს კუსრი)**

ორი ხელოვნების კურსი! მუსიკისა და კალიგრაფიის ტანდემი!

გეპატიჟებით იმოგზაუროთ იმ უნიკალურ შემოქმედებით პროცესში, რომელსაც მუსიკა და კალიგრაფია გთავაზობთ. ჩვენ ერთად სანოტო ხაზებზე კალმითა და მელნით გავაცოცხლებთ ნოტებს, რომელსაც შეეზავება ქართულ ანბანი.

კალიგრაფიის და მუსიკის სამყაროში მოგზაურობისთვის გელით მუსიკოსებს, მოყვარულ მუსიკოსებს ან სულაც მუსიკაზე შეყვარებულ ადამიანებს

ერთად შევქმნათ თქვენი საყვარელი მელოდიებით კალიგრაფიული ხელნაწერები.

მასტერკლასებს გაუძღვება კალიგრაფი და პიანისტი ნინი იკაშვილი

კურსი მოიცავს 3 გაკვეთილს:

ასაკი: შეზღუდული არ არის

პერიოდი - 3 შეხვედრა

სესიის ხანგრძლივობა - 2 საათი

ღირებულება - 190 ლარი

**Self მარკეტინგი**

რა არის Self მარკეტინგი?

Self მარკეტინგი არის ინტერაქციული და პრაქტიკული კურსი 10–17 წლის მოზარდებისთვის, რომლის მიზანია დაეხმაროს მათ საკუთარი თავის სწორად პოზიციონირებაში, საკუთარი უნარებისა და ღირებულებების გაცნობაში და წარმატებული კომუნიკაციის ფორმირების პროცესში. კურსი ეხმარება ბავშვებს/მოზარდებს თავად გახდნენ საკუთარი თავის „ბრენდის“ ავტორები – უნიკალურები, დამაჯერებლები და თავდაჯერებულები.

ვისთვისაა?

კურსი განკუთვნილია 10–17 წლის ბავშვებისთვისა და მოზარდებისთვის, რომლებიც:

* აინტერესებთ საკუთარი თავის უკეთ გაცნობა და განვითარება
* სურთ უფრო თავდაჯერებულად გამოხატონ თავიანთი აზრები
* უნდათ იცოდნენ, როგორ წარადგინონ საკუთარი თავი სწორად რეალურ ცხოვრებაში
* მზად არიან, დაიწყონ საკუთარ შესაძლებლობებზე და უნარებზე მუშაობა
* შეეხონ მარკეტინგს, როგორც პროფესიას

რა მიზანი აქვს?

* დაეხმაროს მონაწილეებს, გააცნობიერონ საკუთარი უნიკალურობა
* განუვითაროს კრიტიკული ფიქრის, კომუნიკაციის და პრეზენტაციის უნარები
* ასწავლოს, როგორ აქციონ საკუთარი თავი „ბრენდად“
* გააძლიერონ მოტივაცია, პასუხისმგებლობა და თვითშეფასება
* შეეხონ რეალურ მარკეტინგს - პროფესიას.

ასაკი: 10 – 17 წლის მოზარდები

პერიოდი - 3 თვე ( 12 შეხვედრა)

სესიის ხანგრძლივობა - 1.5 საათი

ღირებულება - 280 ლარი (ყოველთვიურად)

**ცეცხლთან თამაში**

ცეცხლთან თამაში – ითამაშე ფსიქოლოგიურ ტემპერატურაზე თამაში, სადაც სახალისო ფორმით გაიცნობთ საკუთარი თავის ჯერ შეუცნობელ მხარეებს, აღმოაჩენთ დასწავლილი ქცევის პატერნებს და განავითარებთ თვითანალიზის უნარს. ეს არის ჯგუფური თამაში და ამ პროცესში თქვენ მოგიწევთ სხვა ადამიანებთან ურთიერთობით გადალახოთ სხვადასხვა გამოწვევები .

თქვენი აზრით, რატომ უყვართ ბავშვებს ცეცხლთან თამაში? ერთის მხრივ ეს არის სიმძაფრისა და რისკის განცდა და მეორეს მხრივ რაღაცა ახალს აღმოჩენის შანსი. “ფორმაციაში” ცეცხლთან თამაშიც რაღაც მსგავსია. თქვენ იპოვით ადგილს, სადაც რისკი გამართლებულია. რისკი, რომელშიც იგულისხმება საკუთარი თავის ჩაგდება მდგომარეობაში, სადაც იხსნი ფსიქოლოგიურ ჯავშანს და გაქვს შანსი აღმოაჩინო რაღაც ახალი. თამაში აგებულია თვითანალიზისა და თვითდაკვირვების პრინციპებზე. ცეცხლთან თამაში შედგება 4 ძირითადი ეტაპისგან. მოთამაშეს მოუწევს დააკვირდეს თუ როგორ აღიქვამს საკუთარ თავს და საკუთარ თავში დააკვირდეს ისეთ თვისებებს, როგორიცაა: ემპათია, ექსპრესია, სიხარბე, ღიაობა და თითოეულ თვისებაზე თავადვე ააგებს მსჯელობას.

არ უნდა დაგვავიწყდეს ისიც, რომ ცეცხლთან შეიძლება დაიწვა და აუცილებელია ბალანსის დაცვა. ყველა ფსიქოლოგიური ნიუანსი სახალისოდ და საინტერესოდ სულაც არ გამოიყურება. მეტიც, მის მიმართ შესაძლოა დიდი ანტიპათიაც გაჩნდეს და მოთამაშე მზად უნდა იყოს ამისათვისაც. ნებისმიერი ძიება რეზულტატთან ერთად რისკსაც მოიცავს.

ჩვენ ყოველდღიური ცხოვრებიდან ვიცით გაბედულებისა და სიმამაცის მაგალითები, თუმცა სიმამაცე, რომელიც სწორ თვითანალიზს სჭირდება მაინც განსაკუთებულია. აქ ფიზიკურად ყველაზე სუსტი შესაძლოა ყველაზე მეტად ძლიერი აღმოჩნდეს. თამაშის მიზანია სწორედ ისეთი გარემოს შექმნა, სადაც მოთამაშე გაბედულად გაუსწორებს თვალს საკუთარ თავს.

გთავაზობთ შემოგვიერთდეთ პროცესში, სადაც გუნდური ძიების საშუალებით აღმოაჩენთ საკუთარი თავის უცნობ მხარეებს.

ასაკი: ზრდასრული

პერიოდი - 1 შეხვედრა

სესიის ხანგრძლივობა - 4 საათი

ღირებულება - 100 ლარი