

معرفی دوره

۱. عنوان دوره

تاب‌آوری با هنر

Resilience Through Art

۲. تعریف کوتاه دوره

این دوره یک تجربه آموزشی-تجربی است که با تکیه بر هنر، به افراد کمک می‌کند در مواجهه با فشارهای روانی، فرسودگی، بحران‌های فردی و اجتماعی، توان بازگشت، تنظیم هیجانی و معناسازی را در خود تقویت کنند.

۳. ضرورت برگزاری دوره

در شرایطی که بسیاری از افراد با اضطراب، بی‌انگیزگی، ناامیدی، فرسودگی شغلی و فشارهای مزمن اجتماعی مواجه‌اند، ابزارهای گفتاری و عقلانی به‌تنهایی پاسخ‌گو نیستند. هنر امکان بیان غیرمستقیم، امن و انسانی احساسات پیچیده را فراهم می‌کند و می‌تواند مسیر موثری برای تقویت تاب‌آوری فردی و جمعی باشد.

۴. اهداف دوره

- افزایش توان تاب‌آوری روانی شرکت‌کنندگان
- آشنایی با هنر به‌عنوان ابزار تنظیم هیجان
- ایجاد مسیرهای امن برای بیان احساسات دشوار
- کاهش احساس تنهایی از طریق تجربه جمعی

۵. مخاطبان دوره

- افراد علاقه‌مند به رشد فردی و سلامت روان

- هنرمندان، فعالان فرهنگی و آموزشی
- افرادی که فرسودگی روانی یا شغلی را تجربه می‌کنند
- علاقه‌مندان به هنر بدون نیاز به مهارت قبلی

پیش‌نیاز: ندارد

۶. رویکرد آموزشی

- تجربه‌محور و مشارکتی
 - تلفیق روان‌شناسی و هنر
 - پرهیز از آموزش تکنیکی هنر
 - تمرکز بر فرآیند، نه نتیجه هنری
-

۷. ساختار و سرفصل جلسات

جلسه اول: بحران و انسان

- مفهوم تاب‌آوری از نگاه روان‌شناسی
- واکنش‌های طبیعی انسان به فشار و بحران
- نقش هنر در مواجهه با فروپاشی
- تمرین تجربه‌محور: بیان غیرکلامی یک فشار روانی

جلسه دوم: بدن، احساس و بقا

- ارتباط بدن و روان در شرایط استرس
- حافظه بدنی و تنظیم هیجان
- استفاده از حرکت، صدا و ریتم

- تمرین‌های ساده بدنی و حسی

جلسه سوم: ناخودآگاه و بیان نمادین

- چرا نماد و استعاره کار می‌کنند؟
- تصویر، شیء و فرم به‌عنوان زبان احساس
- تمرین: ساخت یک بیان نمادین شخصی

جلسه چهارم: رنج و معنا

- تفاوت رنج فلج‌کننده و رنج معنادار
- هنر به‌عنوان ابزار معناسازی
- فاصله گرفتن از نقش قربانی
- تمرین: بازخوانی هنری یک تجربه سخت

جلسه پنجم: روایت شخصی

- روایت زندگی و هویت روانی
- بازنویسی تجربه‌ها از زاویه فعال
- ساخت روایت کوتاه هنری

جلسه ششم: تاب‌آوری جمعی

- نقش همدلی و دیده‌شدن
- اشتراک تجربه بدون اجبار
- آیین پایانی و جمع‌بندی

۸. نقش مدرس

مدرس این دوره نقش درمانگر یا منجی را ندارد، بلکه:

- نگاه‌دارنده فضای امن روانی است
- هدایت‌گر تجربه‌هاست
- آشنا با اصول روان‌شناسی و مرزهای حرفه‌ای
- مسلط به کار با ابزارهای هنری ساده

ترکیب پیشنهادی:

- یک روان‌شناس آشنا با هنر
یا
- دو مدرس (روان‌شناس + هنرمند)

۹. مدت و قالب دوره

- تعداد جلسات: ۶ جلسه
- مدت هر جلسه: ۲ تا ۲.۵ ساعت
- قالب اجرا: حضوری (قابل تطبیق برای آنلاین)
- تعداد پیشنهادی شرکت‌کنندگان: ۱۰ تا ۱۵ نفر

۱۰. خروجی دوره

شرکت‌کنندگان در پایان دوره:

- ابزارهای شخصی برای مواجهه با فشار روانی خواهند داشت
 - توان بیان احساسات دشوار را تقویت می‌کنند
 - تجربه‌ای از معناسازی و همدلی جمعی خواهند داشت
 - با هنر به‌عنوان همراه زندگی آشنا می‌شوند، نه ابزار تزئینی
-