

## Myndsköpunarnámskeið 2010

### HNLFÍ

Þátttakendur: Námskeiðið er ætlað Dvalargestum HNLFÍ og fagfólki í heilbrigðisþjónustu .

Aðferðin byggir á sálfræðikenningum C.G.Jungs.

Efni:

- Persónulegar, verklegar æfingar í frjálsri myndsköpun. Hópumræður sem gefa þátttakendum tækifæri til að tjá og túlka sinn innri mann, tilfinningar vonir og drauma.
- Unnið er með þemu til að vinna með innri reynslu. Með því að kanna innri sköpunargáfu, geta þátttakendur fundið nýjar og gagnlegar leiðir til að tjá sjálfan sig , öðlast innsæi og geta deilt með öðrum innri veruleika. Sú reynsla hjálpar til að skilja eðli og framlag listmeðferðar (Myndsköpunar)
- Leiðbeinandi: Gréta Berg Hjúkrunarfræðingur. Námskeið í Listmeðferð í júní og okt ´99 hjá Endurmenntunarstofnun H.Ísl.
- Nám: Hjúkrunarfræðingur, undirstaða og reynsla í: Djúpslökun/Hugleiðslu . Áratuga reynsla hjúkrunar á Geðsviði með Diplóma frá Reykjalundi í Hugrænni Atferlismeðferð. Meðferðaraðili í 10 ár á Geðsviði Reykjalundar. Dagskóli í Fjölbraut Breiðholts frá 2001- 2005, Myndmenntabraut lokið. Félagi í SÍM, Sambandi Ísl.Myndlistarmanna.
- Staður: Krókurinn við Heilsustofnun NLFÍ. Hámarksfjöldi 6 manns
- Kennt verður á Laugardögum.
- Tími : Kl: 09.00 til 15.00

Námskeiðið er einkum ætlað:

- Fólk sem á erfitt með að tjá sig munnlega.  
Fólk með langvinna verki.  
Fólk sem orðið hefur fyrir kynferðislegri misnotkun.  
Fólk með depurð, þunglyndi og kvíða.  
Fólk sem haldið er streitu og með önnur sálræn vandamál.

Farið er í hugmyndafræði að baki listsköpunar; Að standa/sitja og mála tilfinninguna. Hugleiðsla/slökun fyrir hvert þema sem málað er útfrá.

Einstaklingar mála fyrir hádegi til Kl 12.

Borða saman og í framhaldi er farið í hópumfjöllun um myndirnar.