



TAKUULLA-tanssipaja:

TOTEUTUS:

TAKUULLA-tanssipaja toteutetaan työparityöskentelynä Kuopion konservatorion tanssipedagogin ja Kuopion psykiatrian keskuksen työntekijän kanssa. Ryhmäkerroilla ohjaajat ovat harjoituksissa mukana kehollisesti ja liikkeellisesti.

KOHDERYHMÄ:

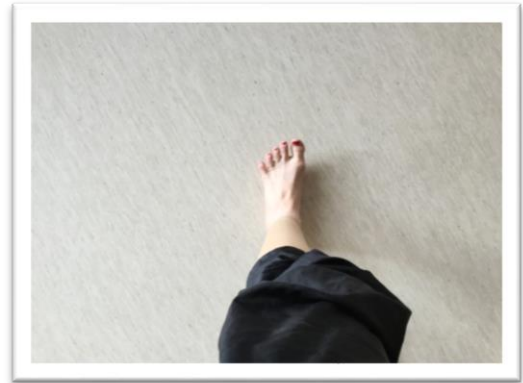
6–8 psykiatrisen erikoissairaanhoidon avohoidon asiakasta. Nuoret aikuiset, joilla on kiinnostus keholliseen/liikkeelliseen lähestymistapaan ja ryhmämuotoiseen toimintaan. Toimipaikan tehtävänä on arvioida osallistumiskyky ja soveltuvuus liikkeelliseen ryhmätyöskentelyyn. Ei vaadi aiempaa harrastuneisuutta.

AIKA ja PAIKKA:

Kokoontuminen 1kerta/viikko 90min kerrallaan, kahdeksan viikon ajan.
Kuopion psykiatrian keskuksen ryhmätila, Kotkankallionkatu 14, Kuopio.

TOTEUTUSKIELI:

Suomi



TAVOITE:

Kehollisten voimavarojen vahvistaminen ja lempeän, hyväksyvän asenteen lisääminen itseään kohtaan.

SISÄLTÖ:

Tavoitteita on lähestytty kehotietoisuuden lisäämisen menetelmin ja oman liikkeen tuottamisen kautta. Myös tietoisien läsnäolon periaatteet on ryhmäkerroilla harjoituksissa huomioitu. Jokaisella ryhmäkerralla on oma teemansa, kuten hengitys, maadoittaminen, tila, aika, kontakti ja sosiaalinen minä. Harjoitustapoja teemojen parissa ovat olleet liikeimprovisaatio, liikesarjat, kehon tunnistamisen harjoitukset ja rentoutuminen. Kävijä voi halutessaan tutkia omassa elämässään ajankohtaisena olevia teemoja liikkeellisen ilmaisun kautta. Liikkeen ja kehollisen tekemisen avulla voi tarjoutua myös mahdollisuus saada lievitystä esimerkiksi ahdistukseen. Kävijät ovat kokeneet nämä molemmat liikkeellisen työskentelyn mahdollistamat puolet tärkeinä. Harjoituksista tehtyjen itsehavaintojen sanoittamiseen on rohkaistu ja annettu tilaa itsereflektoinnille sekä kirjoittaen että vertaisryhmää hyödyntäen.

HINTA

Takuulla yhdessä! -työpajojen kesto on 15 x 45 min. tai 30 x 45 min. + yhteissuunnittelua sopimuksen mukaisesti. Tuntihinta on 65 €/45 min., joten 15 kerran paketti on 975 € + alv 24 % ja 30 kerran paketti 1950 € + alv. 24 %. Kohderyhmän mukaan pajatunnit voivat olla myös 60, 75 tai 90 minuutin kestoisia. Matkakuluista sovitaan erikseen. Asiakkaan toivomuksesta myös lyhyitä esim. viiden kerran tai päivän koulutuksia.