

ARS TERAPEUTICA 2026

Když slova nestačí: Umělecké terapie jako cesta k wellbeingu

Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT

Workshop: Od čáry k pohybu: Cesta k vlastnímu wellbeingu

Workshop propojí prvky arteterapie a tanečně-pohybové terapie. Prostřednictvím výtvarného vyjádření a pohybu budou účastníci vnímat své aktuální prožívání a postupně hledat cestu od individuálního prožitku ke společnému pohybu. Workshop nabídne prostor pro zastavení, tvořivost, vzájemné naladění a podporu vlastního wellbeingu.

Co si účastníci odnesou:

- zkušenost s propojením obrazu, pohybu a prožívání,
- jednoduché techniky pro zastavení a vnímání vlastního těla,
- inspiraci pro vlastní péči o wellbeing.

PaedDr. Mgr. Eva Hegarová, Ph.D., DT

Workshop: Arteterapeutické mikrocvičení pro regulaci stresu

V každodenním shonu často neseme napětí a únavu přímo v těle, aniž bychom měli čas nebo prostor je bezpečně ventilovat. Tento workshop nabízí výtvarnou intervenci zaměřenou na uvolnění stresu a kontakt s regeneračními zdroji.

Mgr. Josef Zajíček

Workshop: Zrcadla v pohybu dialogického jednání. Autoškola autoterapie

Divadelní improvizace a dialogické jednání jako nástroj psychohygieny. Vyzkoušíte si, jak brát sami sebe s humorem, bez obav pracovat s trapností a získat odstup od každodenního stresu.

Mgr. Petr Škranc, DT

Workshop: Muzikoterapeutické techniky pro rodiče i pedagogy

Hledáte rychlé a praktické nástroje, jak pomoci dětem zvládat stres, vztek nebo úzkost? Tento 50minutový zážitkový workshop vás seznámí s principy muzikoterapie v kostce. Bez ohledu na vaše hudební nadání se naučíte jednoduché hry s rytmem, hlasem a poslechem, které dokážou okamžitě zklidnit dětskou nervovou soustavu. Odnesete si konkrétní techniky pro každodenní pohodu dětí doma i ve třídě.

PhDr. Mgr. BcA. Jaroslav Žák, DT

Workshop: Moje vnitřní krajina

Naše role jsou součástí našeho života, ale nejsou celou naší identitou. Každý z nás má svou vlastní vnitřní krajinu – a stojí za to se do ní čas od času podívat. Zážitkový arteterapeutický workshop na téma vlastní identity nabízí účastníkům prostřednictvím výtvarného prožitku možnost zastavit se, obrátit pozornost k sobě a bezpečným způsobem prozkoumat vlastní identitu. Nejde o výtvarné schopnosti ani o vytvoření esteticky dokonalého obrazu. Důležitý je samotný proces tvorby a možnost nahlédnout na vlastní život z jiné perspektivy. Workshop je určen především pedagogům, rodičům a pomáhajícím profesím, tedy lidem, kteří často věnují velkou pozornost potřebám druhých a na vlastní vnitřní svět jim nezbývá dostatek prostoru.

PaedDr. Mgr. Marie Beníčková, Ph.D., DT, MBA

Workshop: Od symptomu k příběhu. Od příběhu k úlevě.

Napětí, bolest hlavy, sevřený žaludek nebo únava mohou být víc než jen nepříjemné symptomy. Mohou vyprávět příběh našeho těla. V praktickém workshopu se zaměříme na stres a napětí a jejich psychosomatické souvislosti. Na konkrétních nejen muzikoterapeutických ukázkách si vyzkoušíme, jak lze od tělesného symptomu hledat jeho příběh, dát mu prostor prostřednictvím Psychosomatické muzikoterapie a objevit, co s ním můžeme dál dělat.

PaedDr. Mgr. Tomáš Beníček, DT

Workshop: Úvod do tanečních konstelací

Tento praktický workshop nabídne účastníkům vhled do principů umělecko-terapeutické metody „Taneční konstelace“. Workshop poskytne praktickou zkušenost se základní formou cvičení „Taneční orchestr“ a společně projdeme úvodní cvičení určená k pochopení základních principů metody TK.

Jarmila Bučíková, DT

Workshop: Hlas v těle a prostoru – síla rezonance a klid pro nervovou soustavu

Zážitkový muzikoterapeutický workshop v pohybu. Prozkoumáme, jak náš dech, postoj a vibrace hlasu ovlivňují vnitřní napětí i atmosféru kolem nás. Skrze práci s přirozenou rezonancí těla a terapeutickými kvalitami hlásek si vyzkoušíme, jak uvolnit hlasivky a jak zvukem přinést pocit bezpečí a soustředění sobě i dětem ve třídě.

Anděla Kubátová, DT

Workshop: Emoce v pohybu

Emoce jsou naší běžnou součástí. Nás i našich dětí. Co s nimi ale zmůžeme? Jak s nimi pracovat bezpečně a jak pochopit, co se nám snaží sdělit? Na workshopu si projdeme nejzákladnější lidské emoce. Podíváme se na to, co se během takových prožitků děje v našem těle, a ukážeme si, jak s takovými silnými emocemi prakticky pracovat pomocí jednoduchých pohybových technik.

Mgr. Miroslava Pavlíčková, DT

Workshop: Můj vnitřní kompas

Využití arteterapeutických technik při hledání osobních zdrojů. Workshop nabízí účastníkům možnost zastavit se, obrátit pozornost k sobě a v bezpečném prostředí se podívat na své nastavení – jaké jsou mé zdroje, které posilují moji vnitřní motivaci, co mi dodává energii, a naopak co moji vnitřní motivaci ruší, brzdí, oslabuje.

Mgr. et Mgr. Kristýna Hlaváčová

Workshop: Síla hravosti: hledání zdrojů pro wellbeing skrze dramaterapii

Stres, vysoké pracovní nároky a neustálá potřeba přizpůsobovat se změnám představují pro pedagogické pracovníky každodenní výzvu. Péče o vlastní duševní pohodu a psychickou odolnost je proto důležitým předpokladem nejen profesní spokojenosti, ale i kvalitní práce s dětmi a mladými lidmi.

Prožitkový workshop nabídne účastníkům možnost seznámit se s vybranými principy a technikami dramaterapie zaměřenými na podporu wellbeingu, psychohygieny a resilience. Prostřednictvím hravých cvičení, imaginace, hry v roli a dalších technik si účastníci vyzkoušejí, jak lze bezpečně využívat dramaterapeutické prostředky k uvědomění vlastních zdrojů, posílení sebedůvěry a obnově vnitřní rovnováhy. Workshop poskytne inspiraci pro osobní rozvoj i každodenní profesní praxi.