

Sprawozdanie

Ruch rozwijający

W dniach **od 14 do 18 lipca 2003 w Ośrodku Szkoleniowym w Jeziorowicach** odbyła się pierwsza edycja warsztatów, których założeniem było:

- ruch jest przejawem osobowości,
- emocje można wychowywać za pomocą ruchu,
- świadomy ruch zwiększa świadomość siebie,

Cele warsztatów:

- zdobycie większej świadomości siebie,
- radość doświadczenia ja,
- nauka różnicowania,
- zdobycie nowego narzędzia pracy.

Zaproponowano uczestnikom zajęcia:

Program:

Co to jest FAS? FAS a ekspozycja ruchowa.	wykład 1 godz.	nauczyciel- konsultant Barbara Spierzak uczennica Judith Bunney
Ruch rozwijający wg W. Sherborn .	wykład 1 godz. ćwiczenia 2 godz.	Ewa Dziedzic- Szeszuła psycholog, terapeuta uczennica W. Sherborn
Ruch rozwijający kreatywność.	wykład 1 godz. ćwiczenia 10 godz.	Instruktor tańca kreatywnego, artysta tancerz Ilona Mazur- uczennica Ann Polhman
Ruch wzmacniający ego.	ćwiczenia 9 godz.	psycholog, terapeuta Mira Kościelna
Ruch świadomy- pantomima.	Ćwiczenia 9 godz.	aktorka pantomimy Jolanta Szczurek

Taniec integracyjny.	ćwiczenia 1 godz.	Barbara Spierzak uczennica Vicki Fox
Taniec dla osób niewidzących. Ruch kreatywny.	ćwiczenia 3 godz. ćwiczenia 3godz.	Ewa Dziedzic- Szeszuła uczennica Wróblewskiego

Uwagi uczestników:

Uważam, że konieczne(!!!) jest kontynuowanie tych warsztatów przede mną w przyszłym roku, aby kontynuować rozwój i odkrywać po kolei poszczególne sfery człowieczeństwa.

Cieszę się, że JESTEŚCIE (mam na myśli osoby prowadzące) i że wkładacie tyle serca w to, co robicie, dzięki temu zaistniały te warsztaty i mogłam w nich uczestniczyć! Chce mi się żyć i ruszać!

Jestem zadowolona z siebie, że podjęłam nowe wyzwanie (i to nie tylko zawodowe), i z ludzi, którzy zadbali o to, żebym mogła je zrealizować. Cieszę się, bo wiem, że wiele jeszcze przede mną, jeśli chodzi o ruch i taniec, samorealizację. cieszę się, bo będę miała więcej, żeby podzielić się z innymi.

Wzięłam dla siebie więcej niż się spodziewałam. teraz mam co dawać innym, w szerszym zakresie, bardziej barwnie.

Zajęcia pozwoliły mi się otworzyć na siebie i otaczający mnie świat. moje ciało zawsze zachowywało się jak słup, choćby we wnętrzu uderzały pioruny, było niewzruszone. Uświadomiłam sobie, że ruch może wyzwalać pozytywne emocje i oczyszczać z tych negatywnych...

Raport z ewaluacji szkolenia:

Raport przedstawia wyniki ewaluacji szkolenia. Uczestnicy po zakończeniu zajęć zostali poproszeni o wypowiedzi na zadane pytania, które dotyczyły osób prowadzących, organizacji szkolenia, swoich refleksji o zajęciach, jak również przyszłych oczekiwaniach. Analiza zebranego materiału pozwala stwierdzić, że szkolenie zostało ocenione bardzo wysoko pozytywnie, zarówno w sferze przygotowania merytorycznego prowadzących, jak i pod względem organizacyjnym. A oto przykładowe wypowiedzi świadczące o

zadowoleniu uczestników dotyczące prowadzących: „**niesamowita wrażliwość, empatia i otwartość na potrzeby grupy, „silna osobowość prowadzącego”**”, „**ciekawe zajęcia, zwłaszcza dotyczące pracy z niewidomymi”**”, „**empatia ,radość, fachowość, dobrze choć raz w życiu spotkać i wysłuchać takiej osoby’**”, „**pantomima jest piękna a prowadzący doskonałym nauczycielem”**”.

Refleksje końcowe uczestników zajęć również są nasycone pozytywnymi treściami odnośnie przeprowadzonych zajęć. A oto przykładowe refleksje uczestników: „**zajęcia pozwoliły mi otworzyć się na siebie i otaczający świat... uświadomiłam sobie, że ruch może wyzwalać pozytywne emocje i oczyszczając z tych negatywnych”**”.

Natomiast oczekiwania uczestników jednoznacznie wskazują, że oczekują oni kontynuacji warsztatów.

Podsumowując, można więc powiedzieć, że szkolenie spełniło zakładane cele, oraz, że zostało odebrane i ocenione przez jego uczestników bardzo ciepło i zarazem ocenione wysoko.

oprac. dr Rajmund Morawski

Pragnę podziękować wszystkim uczestniczkom zajęć oraz nauczycielom za współtworzenie niebywałej atmosfery.

Organizator warsztatów Barbara Spierzak (mam nadzieję, że uda mi się zorganizować warsztaty i w tym roku).

