

## Vidinės laisvės link: vaizduotės pratimai saviugdai ir kūrybai

2016 m. lapkričio 5 d.

### Programa

9.30 – 11.00	<b>Įvadas. Vaizduotės veikimo principai ir taikymo galimybės</b> Susipažinimas. Vaizduotės funkcijos ir tikslingo taikymo galimybės. „Galimų aš“ analizė trokštamoms savybėms stiprinti. „Alternatyvūs scenarijai“, „Dubleris“, „Praeita diena“ ir kiti pratimai asmeninių problemų sprendimui. Vaizduotės taikymo galimybės psichoterapijoje klientų savęs pažinimui ir pozityviems pokyčiams skatinti.
11.00 – 11.15	Pertraukėlė
11.15 – 12.45	<b>Vaizduotės taikymas ruošiantis svarbiems įvykiams ir tobulinant judesius</b> „Mintinio repetavimo“ metodas ir jo taikymo galimybės. Vaizduotės pratimai, kaip būdas „iš anksto“ pabūti situacijose ir susidurti su jų keliamais jausmais. Vaizduotės taikymo judesiams tobulinti specifika. Vaizduotės taikymas sporte ir šokyje: principai ir metodai. Vaizduotės taikymo pavyzdys – ruošimasis viešo kalbėjimo situacijai. Praktinė užduotis su vaizdiniais judesio metu.
12.45 – 13.45	Pertrauka
13.45 – 15.15	<b>Vaizduotės pratimai, padedantys spręsti problemas, mokyti(s) ir lavinti kūrybiškumą</b> Vaizdinių taikymas naujoms perspektyvoms ir galimiems sprendimams išvelgti. „Pokalbio su išminčiumi“ metodas - vaizduotė, kaip būdas pažinti ir panaudoti neįsisąmonintą psichikos turinį. Vaizduotės taikymas kūrybiškumui lavinti. Pratimas „Kas būtų, jeigu...“. Vaizduotės taikymas mokymo procese: „įvaizdijimas“ geresniam supratimui ir įsijautimui.
15.15 – 15.30	Pertraukėlė
15.30 – 17.00	<b>Vaizduotės pratimų kūrimo ir taikymo principai. Apibendrinimas</b> Įrašų taikymas, pratimų teksto sudarymas, kūno padėtis ir kiti metodiniai patarimai besiruošiantiems taikyti vaizduotės metodus. Vaizduotės pratimų taikymo kontraindikacijos. Rekomendacijos tolesniam darbui. Seminaro apibendrinimas. Dalyvių klausimai.