

SANAT & PSİKOLOJİ ÇALIŞMALARI



Dr.MCY

BY

Didem

HANDMADE
ART

SANAT TEMELLİ ATÖLYELER



1. “İç Benlik Maskesi” – Seramikle Kendini Tanıma

Her yüzün bir hikâyesi vardır. Bu atölyede seramik maskeler, figürler, eşyalar aracılığıyla dışa yansıttığımız benlikle içsel dünyamız arasında bir köprü kuruyoruz. Kişisel farkındalık ve kendilik ifadesi odaklı bir deneyim sunuyoruz.

Süre: 3 saat **Katılımcı Sayısı:** 4 – 10 kişi **Materyal:** Tarafımızca sağlanır



2. “İlişkilerim Renklerde” – Suluboya ile Duygusal Bağları Keşif

Suluboyanın akışkan ve sürprizli doğası, insan ilişkilerini anlatmak için mükemmel bir araçtır. Bu atölyede yakın ilişkilerimizi renk, doku ve şekillerle yeniden anlamlandırıyor; bağ kurma biçimlerimizi keşfe çıkıyoruz.

Süre: 2 saat **Katılımcı Sayısı:** 4 – 15 kişi **Materyal:** Tarafımızca sağlanır



3. “Eskiye Dair Bir İz” – Kumaş Baskı ile Duyguların İfadesi

Bu atölye hem ergenlerle hem de yetişkinlerin ister içinde bulundukları ister geçmiş dönemlerini yeniden hatırlayıp anlamlandırmaları için uygundur. Tabi yalnızca bir hediye veya bir eşya üretmek de isteyebilirsiniz, özgürüz.

Süre: 2 saat **Katılımcı Sayısı:** 4 – 15 kişi **Materyal:** Tarafımızca sağlanır



4. “Aile Haritam” – Resim ve Kolajla Aile İlişkilerine Bakış

Aile, hayatımızın en temel duygusal haritasıdır. Bu atölyede resim ve kolaj tekniklerini kullanarak aile dinamiklerini, rollerimizi ve duygusal bağlarımızı görselleştiriyor; aile içindeki yerimizi yaratıcı yollarla keşfediyoruz.

Süre: 2 saat **Katılımcı Sayısı:** 4 – 15 kişi **Materyal:** Resim, fotoğraf, dergi, gazete...vs istenir



5. “Sürdürülebilir Sanat” – Resim ve Kolajla Sürdürülebilir Dünya

Evde işte insanın yaşarken kullandığı tükettiği her şeyle her materyal ile yeni şeyler üretilebileceğini, tüketimin yok oluş değil de dönüşüm olabileceğini deneyimleyebileceğiniz keyifli bir çalışma...

Süre: 2 saat **Katılımcı Sayısı:** 4 – 15 kişi **Materyal:** Katılımcılardan kullanılmış basit eşya, ambalaj, gıda hammaddesi, baharat gibi materyaller istenir



6. “Serbest Baskı” – Kumaş Çanta, Tişört, Elbise

En eski baskı yöntemlerinden olan ahşap baskı metoduyla kendi bez ürünlerimizi yapıyoruz. İster kendiniz kullanın ister sevdiklerinize hediye edin, hatta çocuklarınıza öğretin...

Süre: 2 saat **Katılımcı Sayısı:** 4 – 15 kişi **Materyal:** Tarafımızca sağlanır



7. “Serbest Seramik” – Çamurdan Dünya

Çamur, ıslak toprak... Toprağın, hayatın kaynağı olması gibi çamur da hayal gücünüzün kaynağı... Belki bazılarımızın ilk oyuncaklarından... Seramik çamurunu hayal gücümüzle yoğuruyoruz. Hem öğreniyoruz hem el becerisi kazanıyoruz hem de keyif alıyoruz.

Süre: 3 saat **Katılımcı Sayısı:** 4 – 15 kişi **Materyal:** Tarafımızca sağlanır

PSİKOLOJİ TEMELLİ ATÖLYELER



1. “İletişim Biçimlerimiz” – İletişim Tarzlarını Tanıma ve Dönüştürme

İletişim kurmak sadece konuşmak değildir; aynı zamanda duymak, hissetmek ve anlamaktır. Bu atölyede bireyler pasif, saldırgan, pasif-agresif ve etkili iletişim biçimlerini tanıır, kendi iletişim tarzlarını fark eder ve dönüşüm için ilk adımı atarız. Vaka analizleriyle renkli ve içe dönük bir grup çalışmasıyla farkındalık kazanırız.

Süre: 2 saat **Katılımcı Sayısı:** 4 – 10 kişi **Materyal:** Tarafımızca sağlanır



2. “Ergen Ruhuna Yolculuk” – Ergenliği Anlama ve Anlamlandırma

Ergenlik; kimlik arayışının, duygusal gelgitlerin ve bağımsızlık mücadelesinin, bir insanın inşa sürecinin kritik bir dönemidir. Bu atölyede ergen bireylerin iç dünyasını anlamaya, empati kurmaya ve onları daha sağlıklı destekleyebilmeye yönelik farkındalık çalışmaları yapılır. Ergenlerle yapılabileceği gibi ergen çocuğu olanlarla, grupta bağı olmayan ergen ve yetişkinlerin oluşturduğu karma gruplarla yapılabilen çok özel, ufuk açıcı bir çalışmadır.

Süre: 3 saat **Katılımcı Sayısı:** 4 – 10 kişi **Materyal:** Katılımcılardan çocukluk dönemlerine ait en az 1 özel eşya getirmeleri istenir



3. “Ailede Ben Nerede Duruyorum?” – Sistemik Aile Dinamiklerine Bakış

Her birey aile içinde görünmez roller üstlenir: barıştırmacı, taşıyıcı, susan ya da öfkelenen... Bu atölyede aile içi roller, sınırlar ve ilişki desenleri keşfedilir; bireyin aile sistemindeki yeri görünür hale getirilir. “Aile Yılı” olarak ilan edilmiş bir dönem için çok özel bir çalışma...

Süre: 2 saat **Katılımcı Sayısı:** 4 – 10 kişi **Materyal:** Yok



4. “Gölge Duygular” – Bastırılmış Duygularla Yüzleşme

Bazen yok saydığımız, bastırdığımız ya da kabul etmekte zorlandığımız duygular içsel çatışmalara dönüşür. Bu atölye, 'gölge' diye tabir edilen duygularla temas etmeye, onları ifade etmeye ve bütünlemeye alan açar. Kavramsal anlamlandırmalardan çağrışımlara kadar pek çok teknik ile iç dünyamıza anlam kazandıracağız.

Süre: 3 saat **Katılımcı Sayısı:** 4 – 10 kişi **Materyal:** Katılımcılardan en az 1 özel eşya getirmeleri beklenir



5. İlişkiler Atölyesi

En yaygın, en renkli atölyemiz. Çünkü en kapsamlı en geniş kitleye en yoğun temas eden atölyemiz olması insanın doğasının gereği. Evde, işte, sokakta, yolda, alışverişte, her yerde insanlarla birlikteyiz ve iletişim vasıtasıyla ilişkiler kuruyoruz. İlk ilişkimiz, annemizden başlayan ilişkilerimizi masaya yatırıyoruz.

Süre: 2 saat **Katılımcı Sayısı:** 4 – 10 kişi **Materyal:** Yok



Nilpark AVM & Ofis
Karaman Mahallesi İzmir Yolu CdKat:2 No:45 Nilüfer Bursa



+90 850 304 47 61