

Koolituse nimetus	SINU ARENGUPARTNER - LIIKUMISKUNST
Aeg ja asukoht	Viis kahepäevast moodulit, kell 10.00-16.00 Asukoht/kohad kuulutatakse välja registreerumisel
Sihtgrupp	Kõikidele, kelle soov on erialaste oskuste tõstmine ja eneseareng
Eesmärk	Urvida, kuidas me liigume elus ja loome läbi iseenda atmosfääri, koreograafiat, õpikeskkonda: <ul style="list-style-type: none"> • Mis on liikumises mugav ja kus tunnen vastupanu? • Milline liikumistegur on mulle kõige omasem? • Milline on minu sisemine ja väline rütm? • Milliseid valikuid ma teen liikumises ja mida see räägib minu isiksusest?
Lisaväärtus	Aeg iseendale liikumises, sisekaemus ja tagasiside turvalises keskkonnas, õppimine iseendalt ja teistelt.
Õpiväljundid	Koolitusel osalenu: <ul style="list-style-type: none"> • õpib märkama ja kuulama oma keha • õpib seostama kehalisuse faktoreid psüühiliste protsessidega • õpib tõlkima kehalisi sõnumeid inimkeelde • harjutab mõtlemist ning tagasisidestamist kehakeeles ning läbi liikumise sõnavara • nihutab isikliku arengu piire • omandab harjutusi ja nippe, kuidas kasutada kehalisust professionaalse tööriistana • saab teadlikumaks iseenda tugevustest ja mõjust
Maht	78 ak/h ehk 3EAP Koolituse läbijatele väljastatakse tunnistus
Õppemeetod	Koolitus põhineb peamiselt Labani liikumisanalüüsi meetodikal, lisaks tantsu- ja neuroteaduse uuringud, muud liikumisanalüüsi teooriad (Lamb, Kerstenberg, Loman, jt), kehapõhise psühhoteraapia põhimõtted. Miniloengud ja -seminarid, praktilised harjutused, iseseisev töö materjalide läbiõõtamisega. Liikumine iseseisvalt ning grupis läbi kaasaegse tantsukunsti tehnikate ning autentse- ja loovliikumise praktikate.

	Materjalid lugemiseks, harjutused iseseisvaks praktiseerimiseks, ideid ja jagatud kogemusi enese arenguliste küsimuste uurimiseks.
Koolituse hind	<ul style="list-style-type: none"> ● 1500.- ● Soodustus Eesti Tantsukunsti ja Tantsuhariduse Liidu ning ESCÜ liikmetele 20% ● Superkoolitaja hind: 3000.-
Tingimused	<p>Koolitus toimub eesti keeles. Eelnev kogemus liikumises või teadmised temaatikast pole nõutud.</p> <p>Kaasa mugavad riided, millega saab vabalt liikuda (püksid, sokid), soovi korral kausitk või paber ja pliiats märkmete tegemiseks. Kohtade arv on piiratud!</p>
Koolitaja	Helena Ehrenbusch, superviisor, coach, psühholoog (Msc), koreograaf (MA)
Rohkem infot	helena@ehrenbusch.ee