

ERASMUS PROGRAM

BÉCS 2025. 10. 13-18.

A megújulás színei és az inspiráció palettája

1.nap:

- Ismerkedés
- Nyitókör: kérdések és rajz segítségével
- Szabályok felállítása
- Art Journal-művészi napló borítóképének elkészítése



- Szabályokban való megegyezés és aláírása

NO MOBILE PHONES
DRINK WHEN WE WANT
EATING IN THE BREAK
ASK FOR HELP
SPEAKING ENGLISH
KINDNESS
RESPECTFUL TOGETHER
PATIENT

HM GP
One day

Művészi napló
borító képe

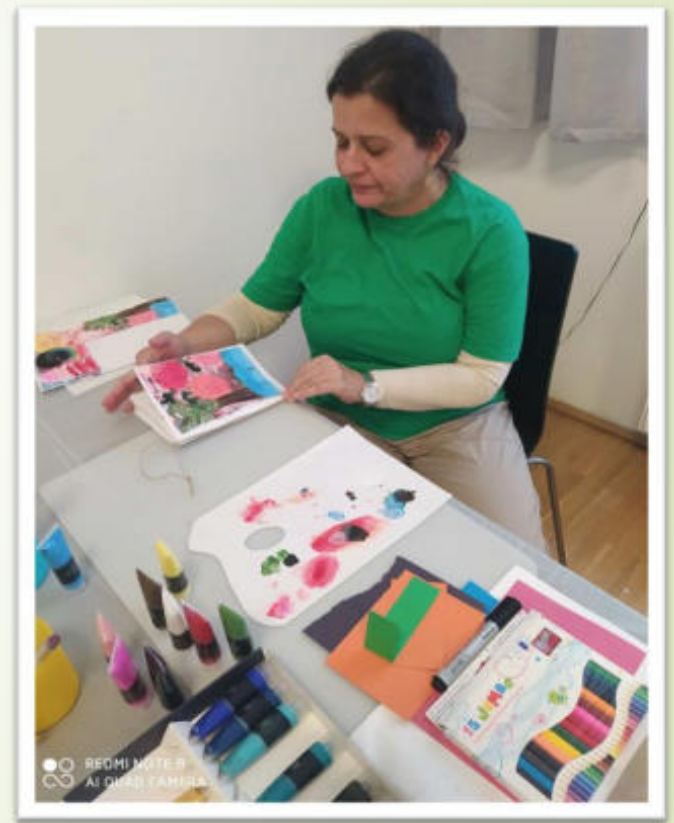
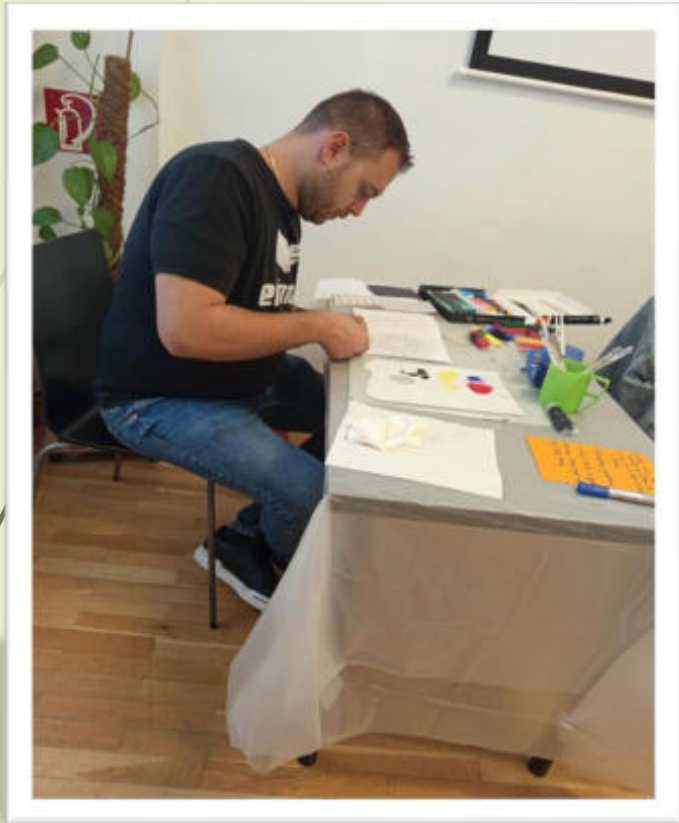


2. nap

- Önismereti beszélgetés: belső, külső források
- Nyitókör: Kártyahúzás, hogyan érzed magad, fejezd ki az érzéseidet
- Beszélgetés: hogyan jelenítheted meg a művészetben az érzéseidet?
- Pozitív gondolatok felélesztése, megerősítése
- Negatív dolgok elengedése jelképesen, ennek művészi kifejezése: leírása, széttépése mellette párhuzamosan pozitív gondolatok, dolgok megjelenítése relaxáló zene hallgatása közben
- Tea és teasütemény



Alkotás folyamata



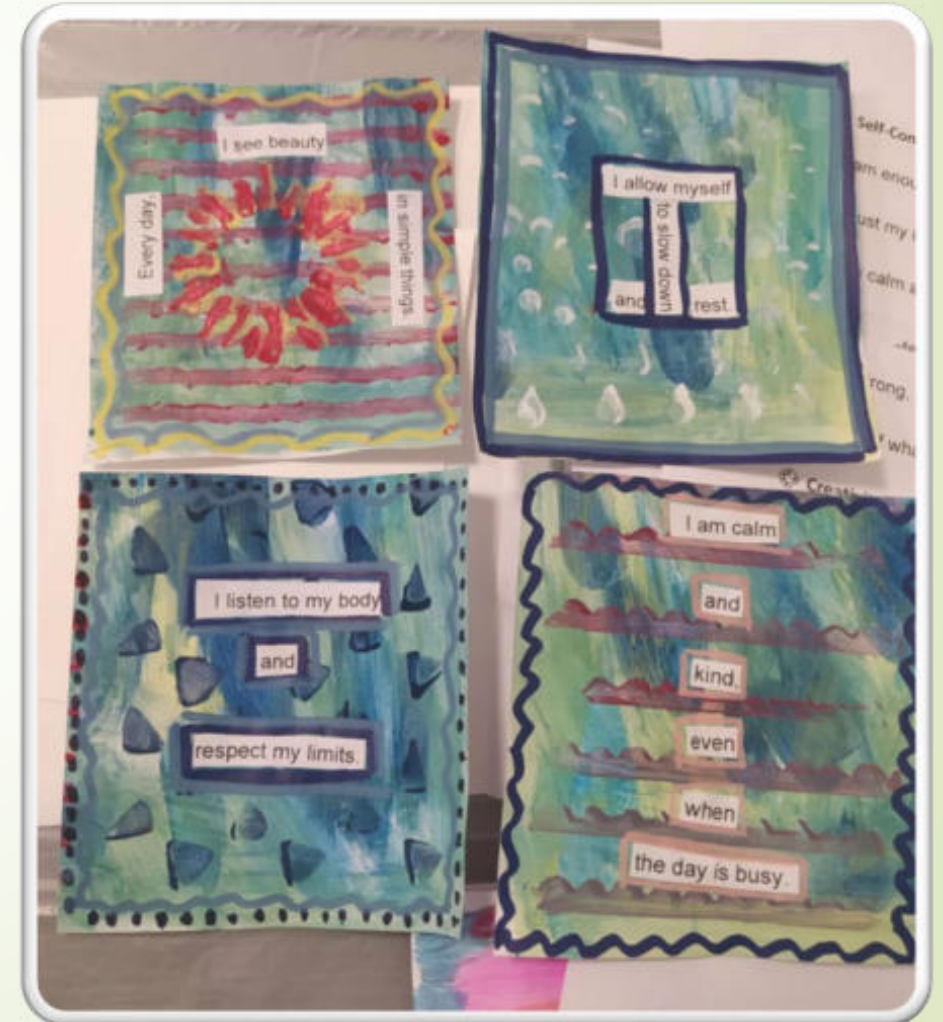
A művésznő- Maria Verena „Swan” által készített kártyákkal hangulatunk kifejezése

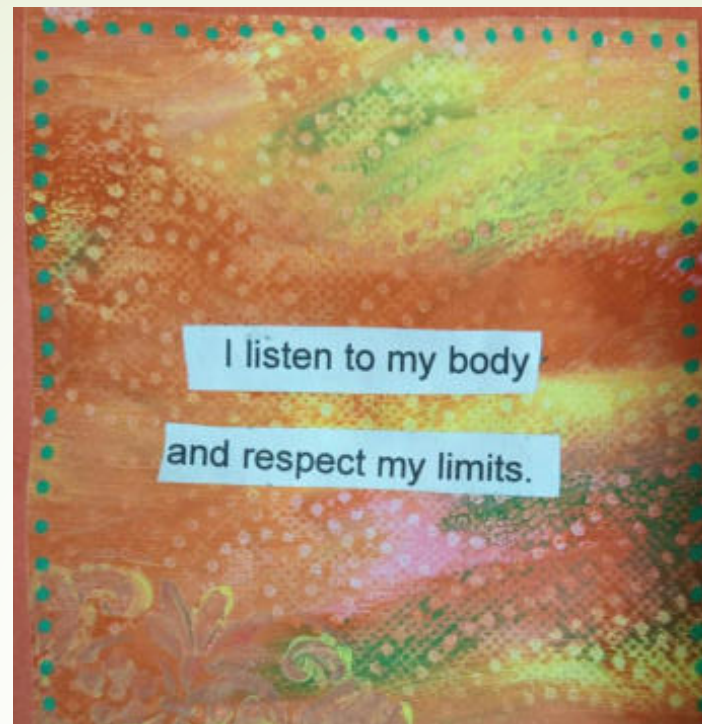


3. Nap

Kreativitás, színharmónia, önkifejezés

- Napi kártyák készítése
- Pozitív idézetek alapján kártya készítése
- Napi megerősítő kártyák a kreatív önbizalom és önreflexió erősítésére
- Érzelmeket színekkel és személyes szimbólumokkal kapcsoltuk össze





Séta a városban

Közös kirándulás

Dunai hajókázás



Zsilipek között



Hajókázás



Középiskola



4. Nap

Víziótábla készítés

- Kollázstechnikával
- Önkifejezés a művészettel
- A vízió művészi formába öntése vegyes technikákkal
- Kísérletezéssel és képzelettel jelenítve meg a szakmai és személyes célokat



Víziótábla



5. nap

- A művészi naplóban szereplő alkotások, kiegészítése egyéni kreativitás alapján
- További motivációs kártyák készítése
- Napló befejezése



6. Nap

- Közös reggeli
- Záró reflexió
- Visszajelzési kör
- Tapasztalatmegosztás
- Tanúsítvány átvétele
- Szakmai kapcsolatok erősítése
- A hét értékelése





A továbbképzés célja, amit magunkkal hoztunk:

- Stresszkezelés kreatív önkifejezésen keresztül
- Pozitív megerősítések alkalmazása erőforrásként
- Kreatív önbizalom fejlesztése
- Víziótáblák és megerősítő kártyák készítése
- Kreatív gyakorlatok alkalmazása a szakmai környezetben

KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET!

Készítette:

Ordasiné Piróth Edit

Császár Piroska

Heller Milán

2025. november 21.

